

Alongamento ativo e qualidade de vida dos professores de uma escola pública municipal de Limoeiro do Norte, Ce

Elongación activa y calidad de vida de los profesores de una escuela pública municipal de Limoeiro do Norte, Ce

Active stretching and teacher's quality of life of a public school city of North Limoeiro, Ce

*Especialização em Educação Física Escolar - Faculdade Farias Brito, Fortaleza-CE
Especialização em Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento
Faculdade de Tecnologia Intensiva, Fortaleza-CE

**Especialização em Treinamento Esportivo – Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza-CE
Especialização em Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento Faculdade de
Tecnologia Intensiva, Fortaleza-CE

Myrtz Alves Lacerda Brilhante*
myrtz.mal@hotmail.com Ronieri
Melo Brilhante**
ronieri11@hotmail.com
(Brasil)

Resumo

A busca por uma condição financeira mais digna tem levado os professores a assumirem uma extensa jornada de trabalho que, geralmente, acarreta prejuízos à saúde. As queixas de dores no corpo, inclusive as musculares, chegam a atrapalhar o próprio desempenho dos docentes no exercício da função em sala de aula. Através desse estudo mostramos que um programa de alongamento ativo pode ajudar a reduzir o nível de indisposição, dores musculares, dificuldade de concentração e pedidos de afastamento da função. Nossos resultados indicam que um programa de alongamento ativo melhora a qualidade de vida desses profissionais.

Unitermos: Alongamento. Qualidade de vida. Saúde do trabalhador.

Abstract

The search for a more worthy financial condition has led teachers to take a long workday, which usually is detrimental to health. Complaints of pain in the body, including muscle, come to disrupt the proper performance of teachers on the job in the classroom. Through this study we show that an active stretching program can help reduce the level of malaise, muscle aches, difficulty concentrating and assignment removal requests. Our results indicate that an active stretching program improves the quality of life of these professionals.

Keywords: Stretching. Quality of life. Worker's health.

Recepção: 09/08/2015 - Aceitação: 03/11/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 211, Diciembre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introdução

A busca por uma condição financeira mais digna e a necessidade de constante atualização /qualificação profissional, tem levado os professores a assumirem uma extensa jornada de trabalho que muitas vezes induzem a um estilo de vida sedentário, privação do lazer e pouca atenção com a própria saúde. Complicações nas cordas vocais, alergias, indisposição, baixo nível de concentração, transtornos emocionais, dores musculares e lesões por esforços repetitivos (LER), são alguns problemas que resultam num alto índice de afastamentos, licenças e readaptações desses profissionais (Meleiro, 2002; Troni et al, 2006; Canabarro, Neutzling e Rombaldi, 2010).

Dentro desse contexto, vale destacar que o aumento na incidência de dores musculares e/ou LER tem chamado bastante a atenção, pois existem evidências que as associam à sobrecarga ocupacional (Lima e Lima-Filho, 2009). A utilização exacerbada do sistema musculoesquelético aliado ao pouco tempo de recuperação, normalmente, acomete os membros superiores e inferiores além da coluna vertebral, principalmente nas regiões cervical, torácica e lombar (Brasil, 2000). Assim, o exercício da profissão e a qualidade de vida desses profissionais são diretamente afetados (Lima e Lima-Filho, 2009).

Segundo Carmello (2007), a qualidade de vida é definida como um conjunto de percepções individuais de vida no contexto cultural e de valores, preocupações, expectativas e padrões de vida. Os elementos que compõem essa condição podem ser chamados de domínios funcionais (funções físicas e cognitivas, avaliação de saúde subjetiva, e envolvimento com atividades da vida) e domínios do bem-estar (bem-estar corporal, emocional, autoconceito e

percepção global de bem-estar) (Vilarta e Gonçalves, 2004).

Partindo desse princípio, uma das estratégias que pode ser utilizada para combater e até reverter o quadro de LER e dores musculares, é a prática regular de exercícios de alongamento. A realização desses exercícios devem ocorrer de forma sistemática pelo menos 3 vezes por semana. Cada sessão deve durar entre 15 e 25 minutos, sendo o método estático (ativo) mais empregado para a saúde e bem-estar, já que pode ser aplicado em todas as faixas etárias. No ambiente de trabalho, sessões com duração de 10 a 15 minutos elaborados e monitorados por um profissional especializado em atividades físicas, também trazem bons resultados (Abdallah, 2004).

Portanto, o presente estudo teve o objetivo de analisar como um programa formal de alongamento ativo pode melhorar a qualidade de vida dos professores de uma escola pública do Município de Limoeiro do Norte – CE.

Metodologia

O presente estudo foi realizado numa escola pública de ensino básico, no município de Limoeiro do Norte-CE e caracterizou-se como uma pesquisa de campo exploratória, descritiva, com abordagem metodológica quantiqualitativa.

Foram estudadas 6 docentes do gênero feminino, sedentárias, com média de idade de 46 anos, que concordaram em participar da pesquisa assinando o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme a resolução 196/96 do Conselho Nacional da Saúde/Ministério da Saúde. A coleta de dados foi realizada através de um questionário fechado, aplicado antes e após o programa formal de alongamento ativo. As atividades foram realizadas 3 (três) vezes por semana num período de 30 dias, onde cada sessão teve duração de 10 minutos. O local de prática foi a escola onde as docentes atuavam, numa sala climatizada a 22°C (sala de reuniões da escola), durante o intervalo entre as aulas. Todas as professoras cumpriram o mesmo programa sob a orientação dos pesquisadores.

Questionário fechado

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____

01. Há quanto tempo você exerce o magistério?

Menos de seis meses; Mais de um ano;

Seis meses; Dois anos;

Menos de um ano; Mais de dois anos.

Um ano;

02. Quantas horas semanais você trabalha exercendo o magistério? (dentro e fora desta escola).

Menos de 20 horas; Menos de 40 horas;

20 horas; 40 horas.

03. Nos últimos 15 dias, em quantos dias você precisou pedir afastamento do trabalho por motivos de saúde (com ou sem licença médica)?

Nenhum (Neste período não me afastei do trabalho);

1 a 2 dias;

3 a 7 dias;

8 dias ou mais.

04. Na última semana, em quantos dias você se sentiu indisposto ou sem ânimo (energia) para realizar tarefas que o seu trabalho exige?

Nenhum (Conseguo sempre manter o bom ânimo para o trabalho);

1 dia;

2 dias;

3 dias;

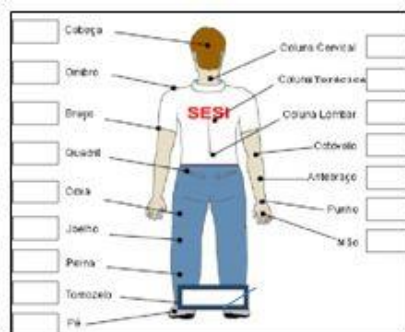
4 dias;

5 dias.

05. Na última semana, você sentiu dores musculares? Se a resposta for positiva identifique os locais?

Sim;

Não.



06. Na última semana, em quantos dias você sentiu dificuldade para se concentrar no trabalho por motivos de dores musculares?

Nenhum (Conseguo manter um bom nível de concentração);

1 dia;

2 dias;

3 dias;

4 dias;

5 dias.

07. Como você classifica o seu estado de saúde atual?

Excelente;

Bom;

Regular;

() Ruim.

08. Como você classifica o nível de estresse em sua vida?

() Raramente estressado, vivendo muito bem;

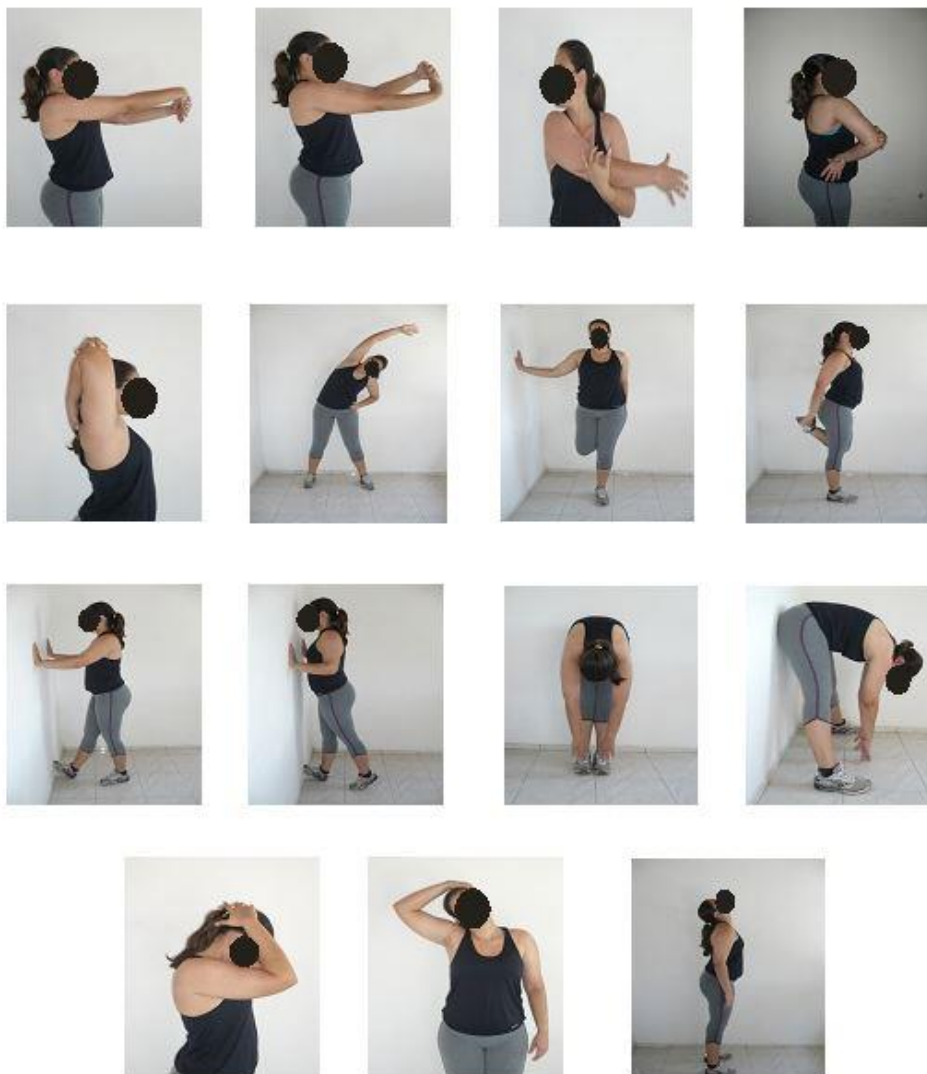
() Às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem;

() Quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência;

() Sempre estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária.

Os exercícios utilizados no programa de alongamento ativo tiveram como base a posição ortostática. Os resultados foram analisados e apresentados de forma descritiva e em tabelas para melhor compreensão.

Exercícios de alongamento utilizados no programa



Resultados e discussão

Foram analisados os dados obtidos a partir da aplicação dos questionários semiestruturados fechados, com as 6 (seis) professoras participantes da pesquisa, antes e após a aplicação do programa formal de alongamento ativo. Todas as professoras exerciam o magistério há mais de 2 (dois) anos, com 40 (quarenta) horas semanais de aulas lecionadas e planejamento.

Tabela 1. Fatores limitantes na vida laboral dos docentes antes e após o programa de alongamento ativo

Fatores Limitantes	Antes do programa	Após o programa
Indisposição para o trabalho	50%	50%
Dificuldade de concentração	50%	16,67%
Pedido de afastamento	16,67%	0%
Dores musculares	100%	33,33%

No período de quinze dias anteriores ao início da pesquisa, 16,67% das professoras haviam pedido afastamento de suas funções por até dois dias, com ou sem licença médica. Ao final do estudo, nenhuma pediu afastamento.

Em relação à disposição para realizarem tarefas exigidas pelo trabalho, na semana que antecedeu a pesquisa, 50% das pesquisadas sentiram-se indispostas, com variação de 1 a 3 dias. No final, 50% continuaram sentindo indisposição, porém, essa sensação não ultrapassou a 2 dias. No quesito dor muscular 100% das docentes afirmaram sentir dor em alguma parte do corpo, antes do programa formal de alongamento ativo. Após, apenas 33,33% continuaram sentindo dores.

Por motivo das dores musculares, 50% das professoras afirmaram ter dificuldade de concentração, variando de 1 a 2 dias na semana. Após o programa, apenas 16,67% continuaram com essa dificuldade em pelo menos 1 dia.

Os dados da tabela 1 evidenciam que a exigência física e intelectual, sofrida pelos docentes, trouxeram prejuízos laborais influenciando no estilo de vida. Contudo, através do programa de alongamento foi possível otimizar a condição dos profissionais de maneira significativa possibilitando melhor rendimento também no processo de ensino-aprendizagem.

Tabela 2. Regiões do corpo onde as professoras sentiram dores antes e após o programa de alongamento ativo

Regiões do corpo	Antes do programa	Após o programa
Ombro	66,67 %	0 %
Braço	33,33 %	33,33 %
Quadril	16,67 %	0 %
Coxa	16,67%	0 %
Joelho	16,67 %	0 %
Perna	33,33 %	0 %
Coluna (região cervical)	33,33 %	16,67 %
Coluna (região torácica)	16,67 %	0 %
Coluna (região lombar)	66,67 %	33,33 %

Antes do programa de alongamento as maiores queixas de dores musculares ou articulares concentraram-se no ombro (66,67%), braço (33,33%), perna (33,33%), coluna cervical (33,33%) e coluna lombar (66,67%). Em seguida aparecem o quadril (16,67%), coxa (16,67%), joelho (16,67%) e coluna torácica (16,67%). Ao final do estudo, somente os valores referentes ao braço (mais especificamente na articulação úmero-radial) não sofreram alterações. Tais resultados mostraram que através do programa proposto os movimentos corporais inerentes à função como também na vida diária das professoras puderam ser realizados sem comprometer a eficiência.

Tabela 3. Classificação subjetiva do estresse antes e após o programa de alongamento ativo

Classificação	Antes do programa	Após o programa
Raramente	16,67 %	33,33 %
Às Vezes	66,67 %	50 %
Quase Sempre	16,67 %	16,67 %
Sempre	0 %	0 %

Inicialmente, sobre o nível de estresse dentro de uma classificação subjetiva, 16,67% afirmaram estar raramente estressada, 66,67% às vezes estressadas e 16,67% quase sempre estressada. Ao término do programa, 33,33% sentiram-se raramente estressadas, 50% às vezes estressadas e 16,67% continuou quase sempre estressada. Por mais que as questões de estresse envolvam fatores alheios à profissão o programa de alongamento aplicado gerou resultados bastante positivos.

Tabela 4. Classificação subjetiva do estado de saúde antes e após o programa formal de alongamento ativo

Classificação	Antes do programa	Após o programa
Excelente	0 %	17,67 %
Bom	66,67 %	66,67 %
Regular	33,33 %	16,67 %
Excelente	0 %	17,67 %

Antes da aplicação do programa formal de alongamento ativo, 66,67% das pesquisadas classificaram o estado de saúde como Bom e 33,33% consideraram regular. Após, 17,67% excelente, 66,67% bom e 16,67% regular.

Conclusão

A rotina de trabalho aliada a necessidade de melhor qualificação profissional geram conseqüências mentais e físicas levando os docentes a adotarem um estilo de vida atribulado, que prejudica tanto as questões laborais quanto o bem-estar dos mesmos. Dentro desse contexto, os resultados indicam que um programa de alongamento ativo melhora a qualidade de vida desses profissionais.

Bibliografia

- Abdallah, A. J. (2004). Flexibilidade e Alongamento: saúde e bem-estar. São Paulo: Manole.
- Brasil (2000). Ministério da Saúde. Protocolo de investigação, diagnóstico, tratamento e prevenção de lesões por esforços repetitivos: LER/DORT distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: http://portaldesites.iciict.fiocruz.br/transf.php?script=thes_chap&id=00005103&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10/11/2011.
- Canabarro, L. K., Neutzling, M. B. e Rombaldi, A. J. (2010). Nível de Atividade Física no Lazer dos Professores de Educação Física do Ensino Básico. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 16, n. 1, p. 11-17.
- Carmello, E. (2007). Qualidade de vida no trabalho. Artigo escrito para Palestra Qualidade de Vida no Trabalho no IV Congresso Norte Paranaense de Recursos Humanos, Londrina-Paraná.
- Lima, M. F. E. M. e Lima-Filho, D. O. (2009) Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. Ciências e Cognição, v.14, n.3, Rio de Janeiro.

- Meleiro, A. M. A. S. (2002). O Stress do Professor. In: M. N. Lipp (org.). O Stress do Professor. 5. ed. Campinas: Papyrus.
- Troni, C. R., Arakaki, F. N., Lima, F. S., Mott, L., Rodrigues, K. A. e Ferreira, L. P. (2006). Professores em contexto profissional ou não profissional: análise objetiva e subjetiva dos aspectos da articulação e da postura. *Distúrbios da Comunicação*, v. 18, n. 2, p. 179-188.
- Vilarta, R. e Gonçalves, A. (2004). Qualidade de vida: concepções básicas voltadas à saúde. In: A. Gonçalves e R. Vilarta (orgs.). *Qualidade de Vida e Atividade Física: explorando teorias e práticas*. Barueri: Manole.