**GINASTICA LABORAL – BENEFÍCIO PARA O DOCENTE**

Maiara Carolina Sena Matos[[1]](#footnote-1)

Ketleen Kerolaine Oliveira Sotto1

Vitor Custodio Diniz Moreira1

Nair Rost de Lima²

Palavras chave: Docente, Ginastica, Laboral

Um dos profissionais que muito se desgasta devido a sua rotina é o docente. O professor tem a importante função de preparar e capacitar o aluno para se desenvolver socialmente, exigindo assim, muito da sua parte física e mental, ocasionando exaustão.(BEZERRA, 2015).

Uma forma que pode ser utilizada para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais é a ginástica laboral que nada mais é, que um método que propõe atividades físicas no ambiente de trabalho, visando a melhoria do bem estar do profissional, e uma melhor produtividade, desenvolvendo tanto a parte interpessoal, como psicológica.(MELO 2007).O objetivo do seguinte estudo é descrever como a ginástica laboral pode contribuir com a melhora da qualidade de vida do docente. A metodologia proposta caracteriza-se como bibliográfica através de busca de estudos em artigos científicos, e livros, fazendo levantamentos de informações e definições voltados para a área proposta. No Brasil muito se fala sobre a importância da educação, mas pouco é feito a respeito, de um dos indivíduos mais atingidas por essa desvalorização - o docente. Várias são as causas que o afetam, horas em excesso de trabalho que diversas vezes são levadas para serem preparadas em sua residência, salas de aula com superlotação, e ainda na grande maioria das vezes o profissional não é recompensado pelo seu trabalho financeiramente como merecido, tendo salários precários. As várias horas de trabalho do profissional, seja com planejamento, ou aplicação das aulas, ocupam a maior parte do dia do mesmo. Com tanto tempo de trabalho o professor acaba perdendo momentos importantes de descanso, lazer, e dedicação a exercícios físicos, levando seu corpo ao sedentarismo e ao estresse.Repetição de atividades, e a falta de exercícios físicos, a forma errada da postura podem trazer graves doenças com o passar do tempo, as chamadas doenças ocupacionais. (FERRÃO, 2013).Para que o profissional tenha uma vida saudável, são necessários incluir todos os quesitos, seja pessoal, como profissional, que tem influência direta no seu bem estar.(Vieira, 2012) A ginastica laboral é composta por exercícios físicos que alongam e relaxam partes do corpo que mais sofrem durante o dia pela rotina de trabalho.(Araujo,2007).A rotina desgastante de um docente pode ocasionar diversas lesões provocadas por esforços repetitivos, além disso, afetando também seu psicológico, portanto, podemos concluir a vasta relevância que a Ginastica Laboral tem para a vida de um docente, estabelecendo uma melhor qualidade de vida através das atividades físicas propostas no trabalho, por um profissional habilitado.

**BIBLIOGRAFIA**

BEZERRA, Gracy-Mery Ramos, and Katiane Duarte Felix. "**Os benefícios da ginástica laboral para prevenção de dores osteomusculares em professores da escola Gesner Teixeira/Gama-DF**.**”** *Revista de Saúde da Faciplac* 2.1 (2015).

FERRÃO, Suzy Sayonara Renner. **“A contribuição da ginástica laboral na manutenção da saúde dos professores da Escola Municipal Arnaldo Setti-GO”**. (2013).

MELO, D.A; GAMBARINI, L. C. **“Benefícios Psicológicos da Ginastica Laboral para Professores da Escola Municipal de Educação Infantil e Ensino Fundamental Beatriz Mireya”**. Rondônia. 2007.

1. Acadêmica do curso de Educação Física - CEULJI/ULBRA [maiaramatos95@hotmail.com](mailto:maiaramatos95@hotmail.com)

   Acadêmica do curso de Educação Física - CEULJI/ULBRA [Ketleen.karolayne@hotmail.com](mailto:Ketleen.karolayne@hotmail.com)

   Acadêmico do curso de Educação Física – CEULJI/ULBRA [vdinizz@outlook.com](mailto:vdinizz@outlook.com)

   2Mestre Professora do Curso de Educação Física –CEULJI/ULBRA [rostlima@yahoo.com.br](mailto:rostlima@yahoo.com.br) [↑](#footnote-ref-1)