

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANDREA CRISTINA MOTTA DE MACEDO

**A GINÁSTICA PARA TODOS vs O ADOECIMENTO DOCENTE: UMA
POSSIBILIDADE DE PRÁTICA CORPORAL VISANDO A QUALIDADE
DE VIDA**

MATINHOS-PR

2025

ANDREA CRISTINA MOTTA DE MACEDO

A GINÁSTICA PARA TODOS vs O ADOECIMENTO DOCENTE: UMA
POSSIBILIDADE DE PRÁTICA CORPORAL VISANDO A QUALIDADE
DE VIDA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pós-Graduação de Especialização em Alternativas para uma Nova Educação no Setor de Litoral, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Alternativas para uma Nova Educação.

Orientador: Prof. Dr. Alaor de Carvalho.

Coorientador(a): Prof^a. Me. Josililian Alberton.

MATINHOS-PR

2025

A Ginástica para todos vs. o adoecimento docente: Uma possibilidade de prática corporal visando a qualidade de vida.

Andréa C. Motta de Macedo

Resumo: O adoecimento entre os profissionais da educação tem sido amplamente estudado recentemente, o que leva à necessidade de refletir sobre os fatores que contribuem para a deterioração da saúde desses profissionais. Analisando pesquisas sobre essa questão, pretende-se contribuir para a melhoria das condições de trabalho e de vida destes profissionais. Independentemente de suas funções, todos os envolvidos enfrentam situações que, de alguma forma, afetam negativamente a saúde dos docentes e demais trabalhadores da educação. A Ginástica para Todos (GPT) é uma prática voltada para o lazer, a vivência corporal, a criatividade e a diversidade, sendo caracterizada por sua liberdade e ludicidade, o que a torna adequada para a promoção da saúde. A Federação Internacional de Ginástica (FIG) reconhece a GPT como uma prática que oferece uma gama de atividades adequadas para todos os gêneros, idades, habilidades e experiências culturais. Essa prática contribui para a saúde pessoal, condicionamento físico e bem-estar nas dimensões física, social, intelectual e psicológica. A GPT é projetada para proporcionar prazer no exercício e incentivar a atividade pessoal, sendo guiada pelos princípios conhecidos como 4F's: Fun (diversão), Fitness (atividade física), Fundamentals (fundamentos) e Friendship (amizade). Estes princípios abrangem o prazer na prática, os benefícios para a saúde física, o uso de fundamentos da ginástica e a promoção da interação e amizade. Neste contexto, o projeto pretende implementar a GPT como uma atividade corporal no ambiente de trabalho dos profissionais da educação, durante horários alternativos e intervalos das aulas, oferecendo uma oportunidade para interação, diversão e atividade física aos trabalhadores da educação do CMEI Junara, e na Escola Municipal Caetana Paranhos visando a qualidade de vida.

Palavras-chave: Ginastica para todos; Qualidade de vida; Atividade Física.

INTRODUÇÃO:

Este projeto é um projeto “mudante”, pelo fato de ele ter se “mudado”, e criando novas visões durante o decorrer de sua implementação, e dos encontros, vivências e conversas realizadas na ANE 4 (Alternativas para uma nova educação, Turma 4. Especialização ofertada pela Universidade Federal do Paraná, em sua quarta turma, no campus Litoral – Matinhos / Paraná).

Inicialmente ele era um “pré projeto” que se colocava a investigar os “efeitos colaterais” da pandemia de COVID-19 nos estudantes da rede pública de ensino da cidade de Matinhos – PR, em específico na Escola Municipal Professora Caetana Paranhos (escola de ensino fundamental, séries iniciais, de pré escola “2” a 5º ano), e no Centro de Educação Infantil Junara, compreendendo que o isolamento social, promovido pela pandemia, e conseqüentemente a falta de interação social entre as crianças, o aumento de comportamentos sedentários nesta faixa etária, e principalmente a queda, considerável, de atividades físicas, esportes, jogos motores, e afins realizados pelas mesmas influenciaram sim no desenvolvimento motor, cognitivo e social desta geração.

Sendo esta questão problema extremamente considerável e de debate necessário, ao observar como estes sujeitos retornaram ao ambiente escolar, e social após dois anos (tempo aproximando que tivemos uma política de isolamento social e de aulas remotas – “a distância”). Entretanto outra problemática foi se apresentando de forma mais latente no decorrer de conversas informais no ambiente escolar em forma de desabafos, de observações em espaços formativos, e observando o número considerável de colegas que relatavam problemas psicológicos decorrentes de suas atividades laborais.

Durante espaços formativos, cursos promovidos pela instituição responsável, espaços de planejamento, e reuniões institucionais por vezes colegas relatavam a sensação de exaustão, de carga intensa de tarefas para além de sua função, e a falta de instrumentos (materiais pedagógicos, espaços físicos na instituição, e credibilidade e apoio por vezes tanto da equipe coordenadora/diretiva, quanto das famílias de seus alunos). Outro ponto muito citado foi a não existência de uma rede de apoio tanto fora quanto dentro do ambiente profissional (dados apresentados em uma pesquisa de participação espontânea, e anônima em uma plataforma virtual, gráficos em anexo a este documento).

Sendo assim, o projeto se “mudou”, e a partir disso propomos que houvesse momentos de interação, lúdicos, com exercícios físicos para esses grupos, durante pequenos intervalos em suas jornadas de trabalho, com jogos e brincadeiras ligados a “Ginástica para todos”, tendo como principal objetivo a construção de relações interpessoais e a prática de exercícios físicos, com foco na saúde física, mental, e social dos trabalhadores da Educação.

DESENVOLVIMENTO:

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não se resume apenas à ausência de doença ou enfermidade.” O conceito de ‘bem-estar’, que aparece na definição da OMS, é um elemento central tanto para o entendimento de saúde, quanto de saúde mental. Sendo é visto de forma subjetiva, e amplamente influenciado pela cultura. Para a OMS, saúde mental é descrita como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, conseguindo lidar com os desafios diários, trabalhando de forma produtiva e podendo contribuir com sua comunidade.”

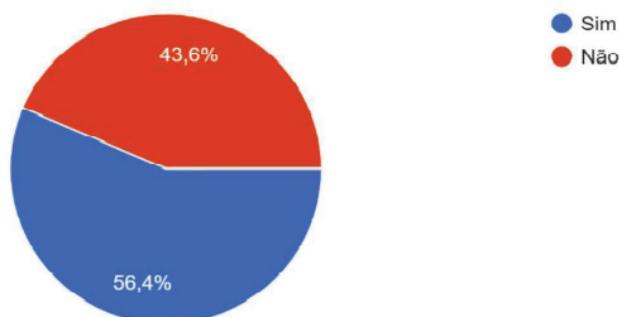
Dessa forma a saúde se apresenta como um aspecto crucial para a qualidade de vida e para a capacidade de trabalho dos indivíduos. Por isso, diversas áreas do conhecimento têm estudado as interações entre saúde e trabalho, e assim demonstrando uma preocupação com a influência recíproca desses fatores. Na área da educação, tem-se observado um aumento dos problemas de saúde entre os professores, frequentemente associados às condições e características do ambiente de trabalho. Esses problemas impactam tanto a saúde física quanto a psicológica dos docentes, afetando assim sua capacidade de desempenho profissional.

Os problemas de saúde mais comuns entre os professores incluem distúrbios psicológicos, questões ergonômicas e outros problemas gerais, como doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida. Entre os distúrbios psicológicos, destacado o estresse, a depressão, o esgotamento mental e a síndrome de Burnout. No que diz respeito às exigências ergonômicas do trabalho, os sintomas osteomusculares e os distúrbios vocais são particularmente relevantes. Além disso, as doenças crônicas associadas ao estilo de vida têm se tornado uma preocupação crescente entre os docentes. Dados mostram que, em profissões como a de professor, onde a carga de trabalho é alta, o controle sobre as atividades é limitado e o suporte social é reduzido, os principais riscos à saúde estão relacionados a essas condições. Esse fenômeno é evidenciado pelos altos índices de hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e consumo de álcool.

Pontos estes que ficaram muito evidentes nas respostas das e dos profissionais da educação dos centros educacionais, Centro de Educação Infantil Junara e Escola Municipal Professora Caetana Paranhos, em um questionário aberto respondido através da plataforma "Google Forms", onde muitos relataram não participarem de grupos de apoio e/ou grupos sociais fora do ambiente de trabalho, mais de 70% disseram de sentir muito sobrecarregado ou sobrecarregado com a rotina laboral, e mais da metade expuseram que se sentem de mal ou regular em relação a sua saúde mental.

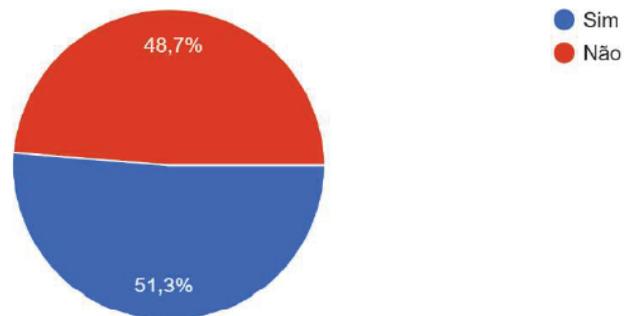
Você se sente parte de uma comunidade ou grupo de apoio?

39 respostas



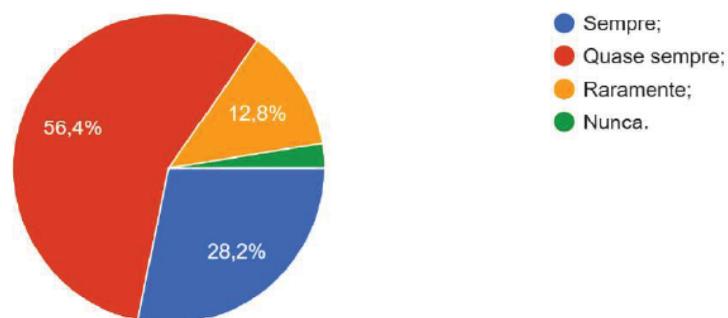
Você participa de atividades ou grupos sociais fora do trabalho?

39 respostas



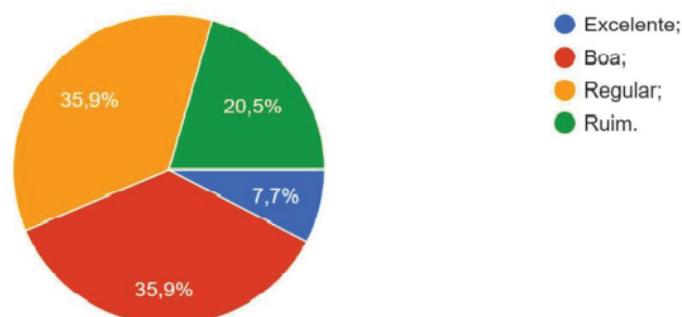
Com que frequência você se sente sobrecarregado no trabalho?

39 respostas



Como você avalia a sua saúde mental atualmente?

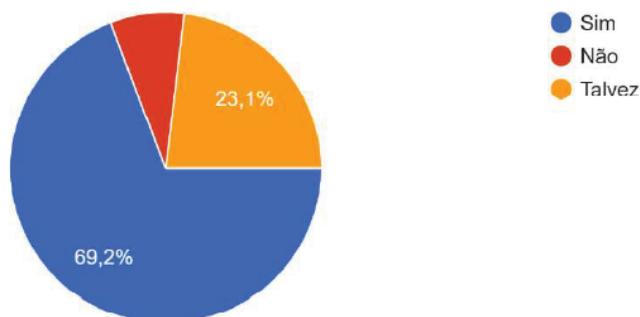
39 respostas



E ampla maioria, 69,2%, disse perceber impactos das suas atividades laborais na sua saúde mental.

Você percebe algum impacto do seu trabalho na sua saúde mental?

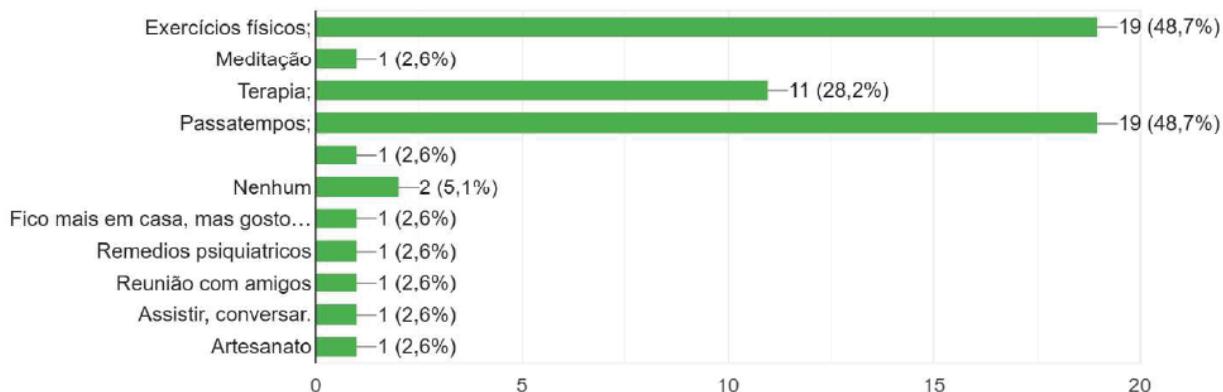
39 respostas



E ao serem questionados sobre quais estratégias utilizavam para cuidar da sua saúde mental, expuseram diversas alternativas, sendo o exercício físico, hobbies e passatempos, meditação, e terapia com profissionais especializados as respostas que obtiveram mais respostas. Como observamos no gráfico abaixo:

Quais estratégias você utiliza para cuidar da sua saúde mental?

39 respostas



Assim sendo a prática regular de exercícios físicos é extremamente reconhecida como um dos pilares para a promoção da saúde geral. No âmbito físico, contribui para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento muscular, controle do peso corporal, prevenção de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade, além de promover maior longevidade e qualidade de vida.

No entanto, os benefícios do exercício vão além do corpo, alcançando também a saúde mental. Durante a prática de atividades físicas, o corpo libera neurotransmissores como endorfina, dopamina e serotonina, conhecidos por suas propriedades de aliviar o estresse e melhorar o humor.

Esse mecanismo natural atua como um potente aliado no combate à ansiedade, ao estresse e aos sintomas da depressão.

Além disso, o exercício físico pode desempenhar um papel importante na melhora da autoestima e na percepção de bem-estar. O alcance de metas, por menores que sejam, e a sensação de progresso pessoal proporcionam um sentimento de realização que impacta positivamente a autoconfiança.

Outro benefício significativo é a contribuição do exercício para a qualidade do sono. Atividades físicas regulares ajudam a regular o ciclo do sono, proporcionando noites mais tranquilas e reparadoras, o que, por sua vez, influencia diretamente a saúde.

Socialmente, a prática de exercícios em grupo ou em ambientes coletivos promove a interação social, diminuindo a sensação de isolamento e solidão, um dos fatores que podem desencadear problemas emocionais.

Portanto, a atividade física não apenas protege e melhora a saúde física, mas também se coloca como uma ferramenta poderosa para o equilíbrio emocional, fortalecimento da resiliência mental e a promoção de uma vida mais saudável e feliz, contribuindo para a sensação de “Bem-estar” dos sujeitos.

A GINASTICA PARA TODOS:

A Ginástica para Todos (GPT), inicialmente conhecida como Ginástica Geral até 2006, teve origem e desenvolvimento na Europa durante a década de 1950. Criada e reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), que também foi responsável pela sua renomeação, a GPT é definida como uma prática inclusiva, que abrange diversas atividades adaptáveis a todas as idades, gêneros, habilidades e experiências culturais. Essa modalidade contribui significativamente para a saúde, o condicionamento físico e o bem-estar, abrangendo os aspectos físicos, sociais, intelectuais e psicológicos.

A Ginástica para Todos (GPT) se destaca por sua capacidade de despertar o prazer na prática de exercícios e incentivo à atividade individual. Seus princípios orientadores, conhecidos como 4F (Fun, Fitness, Fundamentals, and Friendship – diversão, atividade física, fundamentos e amizade), representam o prazer pela prática, os benefícios para a saúde física, a aplicação de fundamentos e habilidades da ginástica, além de fomentar a interação social e a construção de amizades. Dessa forma, o GPT oferece aos praticantes momentos de lazer, diversão e bem-estar, reforçando o verdadeiro significado do conceito “para todos”.

A Ginástica para Todos (GPT) é uma modalidade ampla e diversificada que combina atividades esportivas, como a ginástica artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim. Além disso, incorpora diversas manifestações, como danças, expressões folclóricas, artísticas, e jogos, promovendo atividades livres e criativas de forma integrada. Diferente de práticas tradicionais, ela não se restringe a regras nem ao foco competitivo, destacando-se como uma atividade que valoriza

a liberdade de expressão cultural. A GPT promove o desenvolvimento de aspectos sociais, afetivos, psicológicos, físicos e de linguagem corporal, com ênfase na ludicidade, na criatividade e na expressão livre e na criatividade.

Essas características evidenciam que a Ginástica para Todos (GPT) é uma prática inclusiva e afeta a promoção da saúde em toda a população, abrangendo diferentes faixas etárias, gêneros e pessoas com deficiência ou necessidades especiais. Sua abordagem está em sintonia com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), que incentiva a inclusão da atividade física na atenção básica, posicionando o GPT como uma prática corporal de grande relevância para a saúde pública.

GRUPOS DE GPT E ESPAÇOS DE APOIO:

Neste contexto, propus a implementação de grupos de Ginástica para Todos, com livre adesão, em horários alternativos ao horário de trabalho e durante os intervalos das aulas, nos dois centros educacionais onde seus funcionários participaram da pesquisa, como uma possibilidade de atividade corporal, e exercícios físicos ofertando assim uma oportunidade de interação, diversão e construção de um grupo de trocas e acolhimento entre esses funcionários para além das informações do ambiente escolar sempre enfocando a qualidade de vida e a sensação de bem estar.

Nossos encontros se organizavam em práticas de aproximadamente quarenta minutos, quando nos intervalos de almoço, e de aproximadamente quinze minutos nos intervalos das aulas, uma vez por semana em cada centro educacional. Sendo sempre realizada através de jogos, desafios corporais, e atividades cooperativas, sem nunca perder de vista os principais objetivos da ginástica para todos:

- Oportunizar a participação do maior número de pessoas em atividades físicas de lazer fundamentadas nas atividades gímnicas;
- Integrar várias possibilidades de manifestações corporais às atividades gímnicas;
- Oportunizar a autossuperação sociocultural entre os participantes ativos ou não;
- Manter e desenvolver o bem-estar físico e psíquico pessoal;
- Promover uma melhor compreensão entre os indivíduos e os povos em geral;
- Oportunizar a valorização do trabalho coletivo, sem deixar de valorizar a individualidade neste contexto;
- Desenvolver a cultura através das manifestações folclóricas;

Os encontros ocorreram entre os meses de julho e novembro de 2024, contando com ampla adesão de professoras, funcionárias e funcionários. Esses momentos se configuraram como um espaço enriquecedor e lúdico, que ultrapassou os limites das relações de prejuízo profissionais. Foram dedicados à construção de vínculos mais humanos, ao cultivo da empatia e à prática do cuidado mútuo, possibilitando a escuta atenta das necessidades e sentimentos dos participantes.

Além disso, os encontros enfatizaram a importância do autocuidado, proporcionando reflexões sobre o bem-estar físico, emocional e mental, fortalecendo não apenas as conexões interpessoais, mas também a valorização de si.

Como forma de encerramento da 6ª CONANE Caiçara, foi realizada uma oficina especial de Ginástica para Todos, promovendo a integração e a celebração dos participantes. O evento ocorreu na Universidade Federal do Paraná, setor Litoral, localizada em Matinhos, entre os dias 12, 13 e 14 de dezembro de 2024. Durante a oficina, todas, todos e todes os presentes tiveram a oportunidade de vivenciar de maneira prática e dinâmica os princípios e as práticas da Ginástica para Todos. A atividade proporcionou um espaço rico para a troca de experiências, saberes e reflexões, promovendo a inclusão e o compartilhamento de diferentes perspectivas. Esse momento de interação não apenas encerrou o encontro de maneira marcante, mas também reforçou os valores de cooperação e coletividade que permeiam a Ginástica para Todos, deixando uma mensagem inspiradora de união e aprendizado mútuo. Seguem alguns pequenos registros deste encontro:





CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Tanto os encontros ginásticos ocorridos nos centros educacionais, quanto a vivência de Ginástica para Todos realizada no contexto da 6ª CONANE Caiçara demonstrou o poder dessa prática como uma ferramenta de integração, inclusão e aprendizagem coletiva. Ao proporcionar um espaço em que participantes de diferentes origens e experiências puderam compartilhar vivências, uma atividade que reafirmou a essência colaborativa e democrática que caracteriza essa modalidade por meio de movimentos acessíveis a todos.

O encerramento da vivência foi marcado pelo entusiasmo e engajamento dos participantes, evidencia o potencial transformador de iniciativas que coloca o corpo em movimento como elemento central para a construção de vínculos e para a valorização da pluralidade humana. A experiência vivenciada reafirma a necessidade de fortalecer e expandir ações como esta, garantindo que a Ginástica para Todos continue a ser uma prática de inclusão e bem-estar em diversos espaços formais e não formais.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- CODO W, Gazzotti A. **Trabalho e afetividade**. In: Codo W. Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes; 1999. p. 48-59.
- CRUZ RM, LEMOS JC. **Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde**. Motrivivência 2005; 24(17):59-80.
- DEJOURS C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Cortez, 1992.
- LAURENTI, R. **A mensuração da qualidade de vida**. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v.49, n.4, p.349-66, 2003.
- MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000.
- NAHAS MV. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Londrina: Midiograf; 2006.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- OMS. **Promoción de la salud: glosario**. Genebra: OMS, 1998.
- PIRES, L.P.D.E.; MATIELLO, E.M.; GONÇALVES, A. **Alguns olhares sobre aplicações do conceito de qualidade de vida em educação física/ciências do esporte**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.20, n.1, p.54-7, 1998.
- TANI, G. **Esporte, educação e qualidade de vida**. In: MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. (Orgs.). Esporte como fator de qualidade de vida. Piracicaba: UNIMEP, 2002. p.103-16