

# A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA DE ALÍVIO DO ESTRESSE DOS PRÉ-VESTIBULANDOS

GOMES, Gislaine de Oliveira.  
OVANDO, Ramon Gustavo de Moraes.  
Faculdade Unigran Capital, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil.  
[gislainelingerie@hotmail.com](mailto:gislainelingerie@hotmail.com).

## Introdução

Atualmente para a maioria das pessoas e principalmente para os adolescentes, o vestibular é um processo de suma importância para a vida profissional, devido a essa grande importância a preparação para enfrentar um vestibular às vezes acaba se tornando desgastante e estressante em sua rotina de estudos. Por se tratar de um período decisivo, esse processo pode ser visto como estressor e, com isso, prejudicar a capacidade de adaptação e qualidade de vida dos jovens vestibulandos (FAGUNDES et al, 2010).

A partir de situações vivenciadas no ambiente escolar, tais como as dificuldades de acesso na realização dos exercícios e a não participação de alguns educadores na elaboração do mesmo, surgiu o interesse de investigar qual a relação entre as atividades praticada e como poderá ser inserido nos respectivos projetos político pedagógico, das escolas para atender esta fragilidade pela qual passam os vestibulandos.

Porém ressalto que a importância de promover essa articulação entre os funcionários e responsáveis dos alunos, necessita ser constante, pois através do diálogo todos democraticamente podem contribuir para uma educação que garanta o ato de preservação e integridades com maior qualidade de aprendizagem.

A temática selecionada para pesquisa teve sua origem na atividade diagnóstica para detectar as dificuldades do pré-vestibulando que prioritariamente deveria ser superadas. Dessa forma, trata-se de um estudo crítico sobre os benefícios da ginástica laboral, possibilitando a superação do problema por meio da execução do Projeto de Intervenção realizado. O objetivo é pesquisar a extensão do estresse e a forma vivenciada na escola, assim como, mostrar os fundamentos da ginástica laboral e criar meios que venham ajudar a resolver esta lacuna de forma democrática e participativa efetivamente onde haverá propostas que serão analisadas, discutidas e reestruturadas continuamente.

O presente artigo tem a finalidade de analisar se a ginástica laboral (GL) aplicada aos alunos do último ano do ensino médio de uma escola particular na cidade de Campo Grande Mato Grosso do Sul, contribui para a diminuição do estresse causado pelo vestibular que se aproxima.

## 1- Referencial teórico

A Ginástica Laboral (GL) não é uma prática recente, inicialmente foi denominada como “ginástica de pausa” na Polônia em 1925, destinada para os operários e colaboradores durante a jornada de trabalho. Posteriormente a GL foi realizada também na Holanda, Rússia, Bulgária, Alemanha Oriental e em outros países na mesma época (MENDES e LEITE, 2008).

Em 1928 no Japão, foi regulamentada a prática de Rádio Taissô (ginástica pelo rádio) que envolve uma tradicional ginástica rítmica, com exercícios específicos acompanhados por música própria, onde acontecem todas as manhãs, transmitida pelo rádio por pessoas especialmente treinadas, adotada por empresas, serviços e escolas como atividade diária para descontrair e administrar a saúde, não sendo praticada somente nas fábricas, mas também nas ruas e residências. Segundo Polito e Bergamashi (2002), desde 1996 em São Paulo, pela lei estadual nº9.345 foi promulgado pelo governador Mário Covas, nomeando o dia do Rádio

Taissô, comemorado no dia 18 de junho. Em 1960 também no Japão aconteceu a consolidação e a obrigatoriedade da ginástica laboral compensatória (G.L.C) (LIMA, 2007).

No Brasil a primeira manifestação de atividade física no trabalho, foi em 1901 em uma fábrica têxtil em Bangu no Rio de Janeiro (ARAUJO e SOUZA, 2008). Segundo Oliveira (2007), a GL teve sua proposta inicial publicada em 1973.

Ainda no ano de 1973 no Brasil, a escola de educação física da federação dos estabelecimentos de ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE) com uma proposta de exercícios baseados numa análise biomecânica, foi elaborado um projeto chamado “projeto Educação Física Compensatória e Recreação” tornando-se a pioneira em ginástica laboral. O SESI/RS em parceria com a FEEVALE desenvolveu o “projeto Ginástica Laboral Compensatória” em 1978. Neste mesmo ano em Betim, Minas Gerais, na fábrica de automóveis da Fiat, iniciou-se o “Programa de Ginástica na Empresa” baseado nos princípios da Ginástica Laboral, por iniciativa do SESI/MG, um programa que abarca todo país atualmente (LIMA, 2007).

### **Conceitos e definições:**

A ginástica laboral baseia-se em exercícios específicos de alongamento, relaxamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e massagem, geralmente realizados no ambiente de trabalho, tendo como objetivo principal reduzir e prevenir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2007).

Longen (2003), define LER/DORT como sendo o “nome dos distúrbios de origem” ocupacional que atingem dedos, punhos, antebraços, cotovelos, braços, ombros, pescoço e regiões escapulares, resultante do desgaste muscular tendinoso, articular e neurológico provocado pela inadequação no trabalho e movimentos repetitivos.

Para Lima (2007), a GL é realizada de forma coletiva, durante o horário de trabalho, aplicada de acordo com a função exercida pelo colaborador, com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais e promover a saúde e bem-estar individual.

Segundo Oliveira (2007), são exercícios realizados no próprio local de trabalho, com sessões de 5, 10 ou 15 minutos, tendo como objetivo principal a prevenção de doenças ocupacionais e diminuição do estresse com a realização dos exercícios de alongamento e relaxamento.

Os programas de ginástica laboral ou ginástica na empresa surgiram em paralelo com os programas de qualidade de vida e promoção da saúde e lazer, que visam amenizar os efeitos deletéricos que o mau uso da tecnologia pode acarretar (LOPES e LUTTEMBARCK, 2011). A ginástica laboral dentro de uma empresa, seja esta de pequeno ou grande porte, é uma atividade física orientada praticada antes, durante e depois do expediente, visando benefícios pessoais e no trabalho (SANTOS e FERREIRA, 2008). A (GL) trás para as empresas um aumento na produtividade, diminuição da incidência de doenças ocupacionais, menores gastos com despesas médicas, (SILVA e SALATE, 2007). O ambiente de trabalho tem se tornando mais humanizado no sentido de que a GL interfere de forma extremamente positiva para o colaborador nos seus aspectos biopsicossocial. (ARAUJO e SOUZA, 2008).

Kalinine e Goller (2002), diz que Ginástica Laboral na empresa serve principalmente para ajudar no aumento da produção, e melhora física e psíquica dos funcionários. Na escola a realização da Ginástica Laboral, ela servirá para recuperar a capacidade do trabalho mental dos estudantes, podendo aliviar o cansaço mental dos alunos e beneficiar sua saúde mental.

A ginástica Laboral (GL) além de evitar lesões por esforço repetitivo, evita o sedentarismo, diminui o estresse, melhora o desempenho do funcionário, melhora a auto-estima, e promove uma descontração e interação entre os colegas de trabalho. Oliveira (2007), Portanto o presente estudo vem para avaliar se esses benefícios podem acontecer nos estudantes como uma qualidade física e mental para os alunos, ajudando na correção de

postura, na sociabilização, auxiliando na capacidade de concentração, melhorando o desempenho intelectual dos alunos e no bem-estar.

A GL dentro da escola não tem unicamente o mesmo objetivo, daquela aplicada na empresa que em sua maioria está voltada especificamente como compensatória. Na escola o objetivo vai muito, além disso, ele busca realizar uma pausa nas atividades, para se dedicarem ao próprio corpo, através de atividades de alongamento, recreativas e relaxamento por alguns minutos (POLIO e BERGAMASHI, 2002). A realização de um projeto de ginástica laboral na escola, oferecerá aos alunos atividades que os levem a ter maior percepção sobre o seu corpo, e de certa forma ajudá-los a compreender a resposta corporal quando exposto as situações de fadiga e estresse, procurando promover melhorias na sua qualidade de vida (CAETANO e GOMES, 2010).

### **Tipos de Ginástica Laboral:**

A falta da prática de atividade física pode nos levar a um retrocesso gradual da capacidade funcional de diversos órgãos e sistemas do corpo, muitas pessoas só passam a dar o devido valor a prática de exercícios, quando passam por um estado difícil na vida como, por exemplo, um ataque cardíaco ou aumento da pressão arterial, alguma coisa que com a prática de atividade pode melhorar seu estado, e também quando envelhecem ou cheguem na idade avançada, que sentimos que não temos mais tanta disposição (CAETANO e GOMES, 2010).

A Ginástica Laboral é classificada de acordo com o horário de execução, e quanto ao objetivo que se quer alcançar. É classificada em três tipos:

#### **-Ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento:**

Atividade realizada antes do horário de trabalho, despertando e aquecendo os funcionários, tendo como objetivo prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais (OLIVEIRA, 2007).

Giordani (2011), define a ginástica preparatória como um aperfeiçoamento a coordenação, através de um conjunto de exercícios que prepara o indivíduo conforme as suas necessidades de força, de resistência ou de velocidade para o seu trabalho. Já Giordani, (2011) diz que são exercícios realizados antes da jornada de trabalho, com objetivo de preparar o indivíduo para o início de seu trabalho, aquecendo os grupos musculares requeridos em suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos.

#### **-Ginástica Laboral Compensatória ou de Pausa:**

Kolling (1980), um dos precursores da Ginástica Laboral no Brasil, afirma que a Ginástica Laboral Compensatória (G. L. C) tem como objetivo trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho (LIMA, 2007).

Seguindo o mesmo raciocínio, Giordani (2011), cita que a Ginástica Laboral Compensatória é composta por atividades físicas realizadas durante o expediente de trabalho, agindo de forma terapêutica, ou seja, exercitando músculos que foram trabalhados com excesso durante o expediente, proporcionando um bem-estar físico, mental e social ao funcionário. Tendo a mesma opinião, Lima (2007), define a GLC como exercício físico praticado durante o expediente, normalmente tendo uma pausa ativa de 3 a 4 horas após o início da jornada de trabalho, interrompendo a monotonia, fazendo com que haja uma execução de exercícios para compensar as estruturas sobrecarregadas dos indivíduos, fortalecendo músculos e aliviando tensões.

#### **-Ginástica Laboral de Relaxamento ou Final de Expediente:**

É de suma importância desenvolver exercícios específicos de relaxamento, ao final do expediente, pois tem como objetivo relaxar as estruturas musculares envolvidas na tarefa do dia todo ( LIMA, 2007). Nesse sentido, Oliveira (2007), afirma que a Ginástica Laboral de

Relaxamento (G.L. R), sendo praticada no final do expediente tem como objetivo, relaxar o corpo e especificamente extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão.

Esses três tipos de ginástica são essenciais, pois no início serve para nos aquecer, nos despertar; no meio da jornada de trabalho ou estudo a GL serve para compensar, relaxar os músculos que estão contraídos a maior parte do tempo; e no final do expediente ou final da aula, a GL em para auxiliar no relaxamento do corpo, especificamente extravasar tensões das regiões que acumularam mais tensão no decorrer do dia.

Por isso a ginástica laboral será trabalhada desta forma com os estudantes pré-vestibulandos, buscando despertá-los no início das aulas, procurando alongar e relaxar os músculos contraídos na maior parte do tempo no meio das aulas, e por fim no final da aula buscando aliviar um pouco as tensões e relaxando todo o corpo.

## Os benefícios da Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral (GL) proporciona benefícios, tanto para o trabalhador, quanto para a empresa, ela vem apresentando resultados mais rápidos e diretos com a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais, além de prevenir as LER/DORT (OLIVEIRA, 2007).

Na escola a GL beneficia os alunos tanto na parte do relaxamento muscular, como também na ampliação da capacidade de concentração, uma maior circulação sanguínea favorecendo a capacidade intelectual, melhora na auto-estima, interfere nos hábitos e posturas pessoais possibilitando a redução da fadiga crônica e proporciona um alívio ao estresse (CAETANO e GOMES, 2010).

Existem 4 tipos de benefícios que a Ginástica Laboral propicia: fisiológicos, psicológicos, sociais e empresariais (LOPES et al, 2008).

**Fisiológicos:** Promove a sensação de disposição e bem estar para o trabalho; Combate e previne doenças profissionais, sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade; Melhora a flexibilidade, a coordenação e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura; Diminui as inflamações e traumas; Diminui a tensão muscular desnecessária; Diminui o esforço na execução das tarefas diárias.

**Psicológicos:** Favorece a mudança da rotina; Reforça a auto-estima e melhora a auto-imagem; Melhora a capacidade de atenção e concentração no trabalho; Desenvolve a consciência corporal; Combate tensões emocionais.

**Social:** Desperta o surgimento de novas lideranças; Favorece o contato pessoal; Promove a integração social; Favorece o trabalho em equipe; Melhora as relações interpessoais.

## O estresse e os estudantes

O término do ensino médio para a entrada no ensino superior, é um acontecimento muito importante na vida de um indivíduo que implica geralmente grandes mudanças. O último ano do ensino médio é o que parece trazer os alunos a essa consciência, os tornando mais ansiosos, preocupados, agitados e muitas vezes esgotados, uma realidade que pode ser vivenciada como estressante (NASSER et al, 2012).

Hoje com a globalização, o estresse é um componente que está a cada dia mais dominando as pessoas, até mesmo os jovens. Mas afinal o que vem a ser o estresse? É uma doença ou não?

Segundo Nasser et al (2012), o estresse pode ser compreendido como uma resposta psicofisiológica, pois envolve aspectos psicológicos como: emoções, pensamentos e o próprio comportamento apresentado pelas pessoas; e aspectos fisiológicos como: alterações do hábito alimentar, alterações do sono, sintomas físicos como gastrite, úlcera, hipertensão entre outros.

Neste sentido pode-se dizer que o estresse em si, não é uma doença, contudo pode ser o ponto de partida para que se desenvolva alguma doença.

O estresse sempre esteve presente desde os primórdios da evolução humana, só que hoje a intensidade dos estímulos no nosso cotidiano é maior e gera uma necessidade de adaptação por parte do organismo, esse desgaste na resistência do organismo pode gerar inúmeras doenças físicas e psicológicas (MASSOLA et al, 2003).

O estresse é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância, este evento pode ser algo negativo ou positivo. O negativo é o estresse em excesso, ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. O estresse positivo é o estresse em sua fase inicial, a do alerta. O organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia, é a fase da produtividade, mas ninguém consegue ficar em alerta por muito tempo, pois o estresse se transforma em excessivo quando dura demais (PEREIRA e JESUS, 2011).

A adolescência é um período caracterizado por um processo de amadurecimento biopsicossocial, e o início da puberdade e a maturação sexual sinalizam as primeiras marcas da adolescência (JUSTO, 2005). Este por ser um período rico em possibilidades desestabilizadoras, também é um momento de definições diversas, dentre elas a seleção de um campo profissional, e esta escolha é influenciada por aspectos políticos, econômicos, sociais, educacionais, familiares e psicológicos. Por se tratar de um período decisivo, esse processo pode ser visto como estressor e, com isso, prejudicar a capacidade de adaptação e qualidade de vida dos jovens vestibulandos (FAGUNDES et al, 2010).

Esse período marca também o fim do ensino médio - etapa final da educação básica e início da preparação para o ingresso no mundo do trabalho, o que por si só é gerador de tensão. E diante de tantas implicações, esta fase pressupõe o surgimento de conflitos, ansiedade e estresse, bem como formação de lutos, pois a decisão por uma escolha provoca a renúncia de outras, contudo o jovem deve desde cedo optar por uma profissão, uma escolha que parece ser definitiva (FAGUNDES et al, 2010).

A tensão provocada pelo estresse pode causar impaciência, perda de concentração, e estão diretamente correlacionadas aos problemas e dificuldades de aprendizagem, desânimo, diminuição da memória, irritabilidade, entre outras conseqüências (FAGUNDES et al, 2010). Para Fagundes et al (2010), os sinais e sintomas, em termos psicológicos, que podem ocorrer são: insônia, ansiedade, angústia, preocupação excessiva, dificuldade de relaxar, irritabilidade, entre outros. Os estudantes estressados têm uma menor percepção do seu estado de saúde e menor auto-estima (LUZ et al, 2009).

No período da vida escolar, a preocupação com o vestibular vai de encontro com as vontades dos adolescentes, pois eles precisam assumir uma postura madura e responsável para identificar quais são as suas prioridades, muitas vezes deixando para segundo plano outras atividades que considera prazerosas. Essas pessoas acabam diminuindo as suas horas de sono, passando parte da madrugada a estudar; não viajam não se divertem nas férias, às vezes se alimentam mal para não perderem tempo com refeições e abandonam o convívio social (NASSER et al, 2012).

A proposta é usar a ginástica laboral com responsabilidade e maturidade, sendo um agente inovador para a efetivação do processo de mudanças do ato de aprender, voltado para as necessidades dos educando (SANTOS et al, 2011).

Com isso a Ginástica Laboral tem o objetivo de tentar ajudar esses alunos a descalçarem e relaxar um pouco essa tensão do pré-vestibular, fornecendo a eles alguns minutos antes da aula um pouco de descontração, interação entre colegas, relaxamento, mais disposição para a aula que se iniciará, alívio ao cansaço mental e alívio as tensões musculares.

## **Metodologia**

O presente artigo é de caráter qualitativo.

A amostra deste estudo é constituída por 61 estudantes de uma escola particular da cidade de Campo Grande/ M.S dos quais 21 do sexo masculino, e 40 do sexo feminino, com idade compreendida entre 16 e 26 anos compondo uma turma do 3ºano do ensino médio.

Para avaliar se a ginástica laboral (GL) trouxe algum benefício e alívio no estresse dos pré-vestibulandos, foi realizado um questionário contendo 17 questões. (ANEXO).

As aulas de GL foram, realizadas no período de um mês, sendo 1 vez por semana com duração de 7 à 10 minutos. Foram aplicados exercícios de alongamento, aquecimento e relaxamento, e utilizou-se alguns materiais como: bolinhas e bexigas. Antes do início da aula no período vespertino foi realizada na primeira semana GL de aquecimento, na segunda semana foi aplicada a GL compensatória; na terceira semana foi realizada a GL de relaxamento com a utilização das bolinhas de massagens, e na última semana foi realizada uma ginástica dinâmica utilizando bexigas.

Para a análise estatística desta pesquisa, avaliou as possíveis melhoras nos níveis de estresse dos estudantes, foi utilizado o programa Microsoft Excel 2003.

## Resultados e Discussão

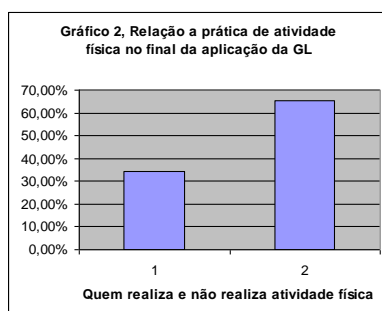
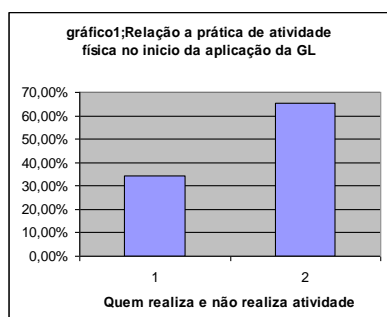
Em termos de interpretação dos resultados deste estudo descritivo, foi utilizado de análise qualitativa que é a mais adequada para a identificação e compreensão de eventos sociais (MINAYO, 1993).

Os dados coletados foram classificados em três categorias de análise: 1º perguntas pessoais e relacionada a prática de atividade física (tais como: se ingere bebida alcoólica, se fuma, se realiza alguma atividade física); 2º perguntas relacionadas a conseqüências e/ou reflexos do estresse (tais como: irritabilidade excessiva, vontade de sumir, ansiedade, distúrbio de sono, cansaço ao se levantar de manhã e sentir que nada mais vale a pena); 3º perguntas relacionadas a jornada de estudo (tais como: a disposição ao iniciar as aulas, a disposição ao término das aulas, se possui tensão muscular no início da aula, se sente disposição e concentração para as aulas).

### 1º Relação a prática de exercícios:

No gráfico 1 relacionado a prática de atividade física, realizado antes do início da aplicação da ginástica laboral, o total dos estudantes representam 34,23% que realizam alguma atividade física, e 65,20% que não realizam nenhuma atividade física.

No gráfico 2 relacionado a prática de atividade, realizado no término da aplicação da ginástica laboral, o total de estudantes representaram sendo os mesmos 34,23% que realizam alguma atividade física, e 65,20% que não realizam nenhuma atividade física, ou seja um quadro alarmante de sedentarismo entre esses estudantes nesta faixa etária



O sedentarismo pode ser definido como falta de atividade suficiente e pode afetar a saúde, e também acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com atividade física (DOMINGUES ET AL, 2008).

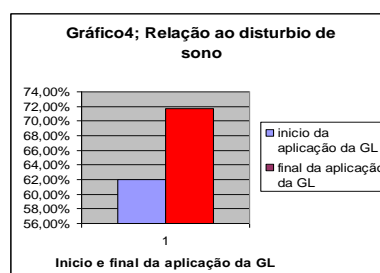
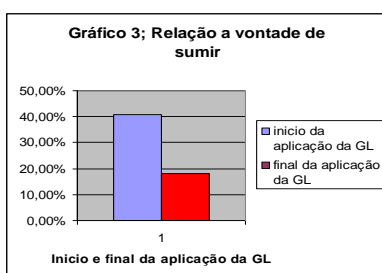
Este resultado mostra que o sedentarismo entre os jovens estudantes do 3º ano do ensino médio é muito alto, talvez essa deficiência exista porque o MEC não exija que tenha a aula de educação física para o 3º ano do ensino médio nas escolas, trazendo assim para os alunos uma deficiência nessa área. A falta da prática de atividade física pode trazer para esses jovens vários malefícios como: a obesidade, o atrofiamento dos músculos, o envelhecimento precoce, entre outros. A implantação da ginástica laboral vem para auxiliar na falta dessa prática de atividade por falta de tempo da maioria dos alunos, por eles estudarem o dia todo, É importante ressaltar que, é importante e recomendável que se tenha a educação física na escola, pois através da prática de atividade física que se obtêm os benefícios como: ajudar a manter ossos, músculos e articulações saudáveis, ajuda a prevenir e diminuir a obesidade e sem contar que promove o bem-estar.

## 2º Relação a conseqüências e/ou reflexos do estresse:

A coleta realizada antes do início da aplicação da ginástica laboral, o total dos estudantes que possui irritabilidade excessiva representaram sendo 63,57%, o total dos estudantes que sentem vontade de sumir apresentaram sendo 40,75% , o total de estudantes que sentem ansiedade representaram sendo 81,5%, o total de estudantes que apresentam distúrbio de sono representaram sendo 61,94, o total de estudantes que sentem cansaço ao se levantar de manhã representaram sendo 86,39%, o total dos estudantes que sentem que nada mais vale a pena representaram sendo 19,56% .

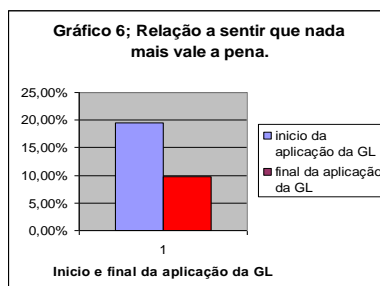
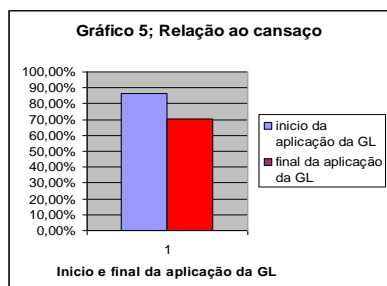
A coleta realizada no término da aplicação da ginástica laboral, o total de estudantes que possui irritabilidade excessiva representaram sendo 57,05%, estudos indicam que o sentimento de irritabilidade faz parte da dimensão emocional de sujeitos que estejam vivenciando momentos estressantes (PAFARO e MARTINO, 2004). O total de estudantes que sentem vontade de sumir representaram sendo 17,93%, o total de estudantes que sentem ansiedade apresentaram sendo 81,5%, o total de estudantes que apresentam distúrbio de sono representaram sendo 71,72%, estudos indicam que não dormir bem pode ser um indicativo de nível de estresse (LEVY, 2008). O total de estudantes que sentem cansaço ao se levantar de manhã apresentaram sendo 70,09%, este cansaço se dá talvez pelo excesso de carga de estudo diário destes estudantes. O total de estudantes que sentem que nada mais vale a pena representa sendo 9,78%.

O gráfico 3 mostra que a vontade de sumir dos estudantes teve uma diminuição considerável. No gráfico 4 mostra que o distúrbio de sono dos estudantes aumentou.



No gráfico 5 mostra que o cansaço ao se levantar de manhã houve diminuição.

No gráfico 6 mostra que sentir que nada mais vale a pena também diminuiu consideravelmente.



Numa perspectiva de análise qualitativa no tratamento dos dados, pode-se perceber que estes jovens estão vivenciando o momento de preparação para o vestibular, trazendo assim o fenômeno do estresse que parece estar bastante presente. Aliado a isso, nota-se também que as atividades escolares estão bem intensas nessa reta final do ensino médio.

Além da questão do estresse que engloba a irritabilidade, a insônia, o cansaço, a indisposição e a ansiedade, ao mesmo tempo sofrem maior cobrança por parte do meio sócio-familiar.

Na questão da ansiedade, foi apresentado que a maioria do total dos estudantes são as meninas que sentem mais ansiedade. O surgimento da ansiedade, que em muitos casos, ultrapassa os limites da normalidade pode prejudicar o desempenho dos estudantes no processo de aprendizagem (RODRIGUES e PELISOLI, 2008, APUD, FAGUNDES, et al, 2010)

Estes resultados mostraram a diferença na vontade de sumir, no cansaço ao se levantar de manhã e sentir que nada mais vale a pena, antes da aplicação da ginástica laboral (GL) e depois da aplicação da GL que houve uma diminuição considerável, já na questão do distúrbio de sono houve um pequeno aumento, mas isso envolve muitos outros aspectos e também a questão do estresse que é um dos grandes causadores da insônia. Acredita-se que com a prática regular de atividade física podemos melhorar estes aspectos.

### 3º Relação a jornada de estudo:

A coleta realizada antes do início da aplicação da ginástica laboral, o total dos estudantes que inicia a jornada de estudo bem disposto representaram sendo 42,38% ,o total dos estudantes que inicia a jornada de estudo pouco disposto representam sendo 53,79%, o total dos estudantes que inicia a jornada de estudo indisposto representam sendo 32,6%.

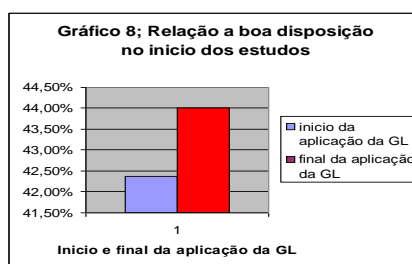
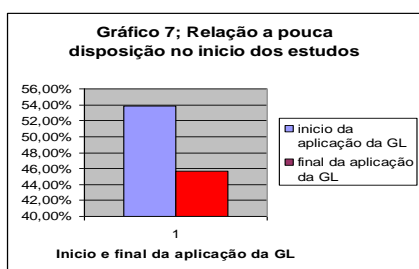
A coleta realizada antes do início da aplicação da ginástica laboral, o total dos estudantes que ao final dos estudos se sente bem dispostos, representam sendo 14,67%, o total dos estudantes que se sente pouco disposto representam sendo 45,64%, o total dos estudantes que se sente indisposto ao final dos estudos representam sendo 39,12%. No total de estudantes que nunca possuiu uma tensão muscular no início dos estudos representam sendo 9,78%, o total dos estudantes que raramente sente tensão muscular representa sendo 24,45%, o total de estudantes que sente um pouco de tensão muscular no início dos estudos representam sendo 42,38%, o total de estudantes que sente bastante tensão muscular representam sendo 16,3%, o total de estudantes que sente o tempo todo tensão muscular no início dos estudos representam sendo 6,52%. No total de estudantes que nunca sente disposição e concentração para as aulas representa sendo 1,63%, o total de estudantes que raramente sente disposição e concentração para as aulas representa sendo 4,82%, o total de estudantes que sente um pouco de disposição e concentração para as aulas representa sendo 45,64%, o total de estudantes que sente bastante disposição e concentração para as aulas



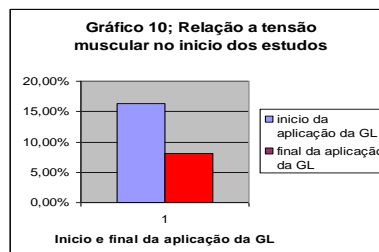
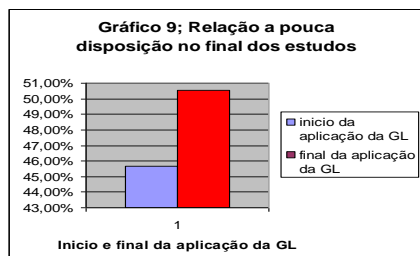
representa sendo 37,49%, o total de estudantes que sente o tempo todo disposição e concentração para as aulas representam sendo 8,15%

A coleta de dados realizada ao término da aplicação da ginástica laboral, o total de estudantes que inicia a jornada de estudo bem disposto representam sendo 44,01%, o total de estudantes que inicia a jornada de estudo pouco disposto representaram sendo 45,64%, o total de estudantes que inicia a jornada de estudo indisposto representam sendo 48,9%, o total de estudantes que ao final dos estudos se sentem bem dispostas representam sendo 11,41%, o total de estudantes que se sentem pouco disposto representam sendo 50,53%, o total dos estudantes que se sente indisposto ao final dos estudos representam sendo 29,34%. O total dos estudantes que nunca possui uma tensão muscular no início dos estudos representam sendo 4,89%, o total dos estudantes que raramente sente tensão muscular representa sendo 26,08%, o total de estudantes que sente um pouco de tensão muscular representa sendo 42,38%, o total de estudantes que sente bastante tensão muscular representa sendo 8,15%, o total de estudantes que sente o tempo todo tensão muscular no início dos estudos representam sendo 3,26%. O total de estudantes que nunca se sente com disposição e concentração para as aulas representa sendo 0%, o total de estudantes que raramente disposição e concentração para as aulas representam sendo 1,63%, o total de estudantes que sente um pouco de disposição e concentração representa sendo 30,97%, o total de estudantes que sente bastante disposição e concentração representa sendo 50,53%, o total de estudantes que sente o tempo todo disposição e concentração para as aulas representam sendo 4,89%.

No Gráfico7, mostra que houve uma diminuição dos alunos que se sentem pouco dispostos nas aulas. No gráfico 8 mostra que os estudantes bem dispostos no início das aulas aumentou.

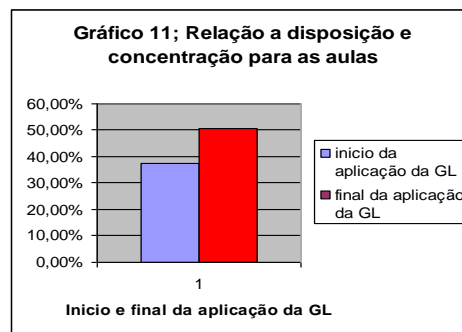


No gráfico 9 mostra que houve um aumento dos estudantes que se sentem pouco dispostos no final das aulas. No gráfico 10, mostra que diminuiu bastante os estudantes que sentem tensão muscular no início dos estudos.



Com relação ao início e final das aulas dos estudantes podemos observar que de certa forma a ginástica laboral conseguiu contribuir no aspecto de disposição ao iniciarem as aulas e ao término das aulas. Mostrando assim que a prática de atividade física é essencial para os jovens estudantes.

No gráfico 11, mostra que houve um aumento considerável dos estudantes que sentem disposição e concentração para as aulas.



Segundo Peruzzo et al (2008), na vida de um jovem, o exame vestibular pode ser considerado um forte gerador de estresse, que se expressa por meio da perda de concentração, bem como a diminuição da memória.

Com estes resultados observamos que a ginástica laboral contribuiu bastante na questão dos estudantes sentirem tensão muscular no início dos estudos e ajudou consideravelmente na questão da disposição e concentração dos estudantes para as aulas. Mas para que tenhamos um resultado mais eficaz e satisfatório na diminuição do estresse desses estudantes, precisa-se obter a realização da prática de atividade física regularmente. Somente assim esses estudantes conseguirão obter uma melhor qualidade de vida.

### Considerações Finais

O vestibular e, mais especificamente o momento da escolha profissional, geralmente é um momento causador de estresse, pois envolve fatores específicos como a escolha profissional, o medo da reprovação em meio de tantos candidatos por vaga, preocupando assim muitos jovens.

O estresse é um fenômeno que está a cada dia mais presente na vida dos jovens, principalmente na sociedade capitalista, que cobra dos indivíduos uma adequação aos novos tempos de globalização e competição acirrada.

Os eventos estressores percebidos neste estudo destacam-se: a falta de prática de atividade física, ansiedade, distúrbio de sono, cansaço, tensão muscular e disposição e concentração para as aulas. Podemos perceber que a fase da adolescência é um período muito suscetível ao estresse e que os jovens estão expostos a diversas transformações em um curto espaço de tempo, o que exige constantes adaptações, tornando assim o fenômeno do estresse uma constante. É neste momento que a prática de atividade física é de extrema importância, pois auxilia não só na prevenção de doenças e no bem estar físico, mas também no bem estar da saúde mental desses estudantes

Os dados levantados sobre a percepção do estresse junto aos estudantes do ensino médio poderão servir também, como base para a proposição de outros projetos de pesquisa que tenham como objetivo traçar o perfil do jovem egresso do ensino médio, bem como determinar as causas mais decorrentes do estresse nestes sujeitos, buscando estratégias na prática de atividade física, para contribuir no alívio do estresse dos estudantes.

Concluindo, é de suma importância a realização de atividade física, por parte dos estudantes do 3ºano do ensino médio, pois estes estão passando pela fase de escolhas profissional, dando mais ênfase aos estudos e deixando de lado a prática de atividade física, é importante destacar que os estudantes desta pesquisa realizam suas atividades escolares nos períodos matutino e vespertino, e a maioria deles fazem cursinho no período noturno, não sobrando assim nenhuma hora vaga durante a semana para a prática de atividade física. Contudo a ginástica laboral vem como uma ferramenta de atividade física para jovens estudantes que não tem tempo para a realização do mesmo.

### Referências Bibliográficas

- ARAUJO, D. M. E. de; SOUSA, L. R. de M. Ginástica laboral: Prática de resultado ou modismo?. In: Encontro de Educação Física e Áreas Afins, 3.,2008, Teresina. **Anais**. Piauí, 2008. p.1-2.
- CAETANO, J. R.; GOMES, A. de M.: Os desafios da Educação Física na Educação de jovens e Adultos (EJA). **Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira**, Goiânia, p.3-5, 2010. Disponível em: <http://www.cref14.org.br/artigos/>. Acesso em 08 setembro 2012.
- DOMÍNGUES, A. G. D. et al. Sedentarismo: A inatividade que pode comprometer a sua vida. **Revista Habilitar**, Brasília, v.11, n.2, p.71,2008.
- FAGUNDES, P. R; AQUINO, M. G; PAULA, A. V. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. **Akrópolis** Umuarama, v.18, n.1, p.57-69, jan/mar.2010.
- GIORDANI, L. B.: **Ginástica Laboral e sua influencia no estilo de vida: Um estudo, acerca de sua contribuição: no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física**. 2011. 53f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel) – Faculdade de Educação física, Universidade Federal, Rio Grande do Sul, 2011.
- JUSTO, A. P. **A influência do estilo parental no stress do adolescente**. 2005. 105 f. Dissertação ( Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica, Campinas.
- KALININE, I.; GOLLER, DF. Ginástica laboral para saúde psíquico dos alunos na escola do ensino fundamental. **Revista Fitness e Performance journal**, Rio de janeiro, v.1, n.4, p.36-40, 2002.
- LEVY, G. C. T. de M. O adolescente e o estresse. **Psicologia: RedePsi**, 2008. Disponível em :<http://www.repsi.com.br/portal/modules/-smart-section/item-php? Itemid=1134>. Acesso em: 25 outubro 2012.
- LIMA, Valquiria de: **Ginástica Laboral. Atividade física no ambiente de trabalho**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2007. 264 p.
- LOPES, E. C. T.; NOGUEIRA, J. E.; MARTINEZ, L. R. M.: **Influencia da Ginástica Laboral em funcionários que trabalham com telemarketing**. Revista digital-Bueno Aires Año 13.n.124, São Paulo, 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em 08 setembro 2012.
- LOPES, A. L.; LUTTEMBARCK, V. Ginástica laboral: Histórico, definição, Classificação e Objetivos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.15, n.3, p. 1-8, 2011.
- LOGEN, W. C. **Ginástica laboral na prevenção de ler/dort? Um estudo reflexivo em uma linha de produção**, Florianópolis, 2003. tese ( Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Sana Catarina.
- LUZ, Adriana; et al. Stresse e percepção do rendimento acadêmico no aluno do ensino superior. In: Actas do X Congresso Internacional galego-português de Psicopedagogia,10., 2009, Minho. **Anais**. Aveio: Braga, 2009. p.4663.
- MASSOLA, R. M. et al. Programa de promoção de saúde para o trabalhador escolar: Ginástica laboral e controle do estresse. **Revista de saúde pública**, Campinas, p.116, 2003. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/departamentos/..saúde>. Acesso em 06/10/2012.
- MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva: **Ginástica Laboral. Princípios e aplicações básicas**. Sana Caarina. 2. ed. Manoele, 2008. 2069 p.
- MINAYO, M. C.de S.; **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. Rio de Janeiro: Abrasco, 1993
- NASSER, R.; et al.: Vestibular e descanso: é possível?. **Band +in Forma**, São Paulo, p.82, 2012. Disponível em: [http://www.saude.coalband.net.br/2012/06/11/vestibular-e-descanso\\_e\\_posivel](http://www.saude.coalband.net.br/2012/06/11/vestibular-e-descanso_e_posivel). acesso em 15/09/2012.

- OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de: A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais. **Revista de Educação Física**, Sorriso, v.139, n.1, 2007. Disponível em: <http://www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/trabalhad008.pdf>. Acesso em 02/09/2012.
- PAFARO, R.C.; MARTINO, M. M. F. de. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em hospital de oncologia pediátrica em campinas. **Revista escola de Enfermagem USP**, Campinas, v.38, n.55, p.153-160, 2004.
- PEREIRA, G. A.; JESUS, R. M. de: O Estresse na vida dos Universitários em período avaliativo. In: V Colóquio Internacional "Educação e Contemporaneidade", 5.,2011, São Cristóvão. **Anais**. Sergipe, 2011.p.2-5.
- PERUZZO, A. S. et al. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. **Psicologia e Argumento**, Porto Alegre, v.26, n. 55, p. 319-327, out/dez.2008.
- POLITO, Eliane Ferreira; BERGAMASHI, Elaine Cristina: **Ginástica Laboral. Teoria e pratica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. 152 p.
- RODRIGUES, D. G.; PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Revista de Psiquiatria Clínica**, Porto Alegre, v.35, p.171-177, 2008.
- SANTOS, E. S.dos; FERREIRA, C. L. Ginástica laboral: uma ferramenta a ser utilizada para a melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Revista Brasileira de qualidade de vida**, Ponta Grossa, v.3, n.2, 2008. Disponível em: <http://www.pg.cefetpr.br/incubadora/>. Acesso em 14/10/2012
- SILVA, J. B. da. SALATE, A. C. B. A Ginástica laboral como forma de promoção à saúde. **The labor gymnastics as form of health promotion**, Marília, v.1, n.1, p.2, 2007.
- SANTOS. G. de S. et al. A Aplicabilidade da ginástica laboral para segunda etapa da educação de jovens e adultos da escola estadual Lucimar Amoras Del **Castillo na** cidade de Macapá. **Revista de Saúde Publica**, Macapá, p.4-13, 2011.

Correspondência:

Endereço do autor principal:

Rua: Urias Caetano da Silva, 247 jardim das virtudes

Cep: 79115391

Campo Grande M.S Brasil

Telefone: (67) 3365-4109 ou (67) 9203-0346

E-mail: gislainelingerie@hotmail.com