



Bagé, 4 e 5 de setembro de 2025.



ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE: PROPOSTA DE UM GUIA EDUCATIVO

ERGONOMICS AND WORKPLACE GYMNASTICS AS A STRATEGY FOR PROMOTING TEACHER HEALTH: PROPOSAL FOR AN EDUCATIONAL GUIDE

Renan Thomas Gottardo¹, João Carlos krause², Marcelo Paulo, Stracke³

RESUMO

O presente trabalho apresenta uma proposta para um produto educacional, decorrente de uma pesquisa de mestrado atualmente em fase de submissão ao comitê de ética, cujo objetivo é desenvolver um Guia Educativo voltado à promoção da saúde de professores da rede pública estadual. O guia pretende sistematizar práticas de ginástica laboral e ergonomia adaptadas ao ambiente escolar, com foco na prevenção de dores musculoesqueléticas, melhoria da postura corporal e estímulo ao autocuidado no exercício da profissão docente.

O conteúdo será disponibilizado em formato digital, reunindo vídeos curtos com demonstrações de exercícios de mobilidade, textos didáticos ilustrados com orientações ergonômicas, lembretes visuais para uso cotidiano e informativos sobre os diferentes tipos de ginástica laboral incluindo a preparatória, compensatória, corretiva e relaxante além de sugestões de como incorporá-los à rotina pedagógica de forma fluida e acessível. Os materiais serão desenvolvidos com linguagem clara e recursos visuais que favoreçam a autonomia dos professores na sua aplicação. Os vídeos apresentarão demonstrações reais, gravadas em salas de aula comuns, utilizando cadeiras, carteiras e demais elementos do cotidiano escolar, com o objetivo de tornar os exercícios simples, eficazes e integrados à prática docente.

A proposta prevê a realização de uma oficina interventiva na Escola Estadual Pedro II, escola da rede estadual de ensino do município de Santo Ângelo - RS, composta por oito sessões distribuídas ao longo de quatro semanas, com frequência de duas sessões semanais durante o expediente escolar. As atividades serão elaboradas com foco em exercícios de mobilidade corporal adaptáveis às condições físicas e estruturais do ambiente escolar. A periodicidade foi pensada para promover engajamento contínuo e permitir que os participantes assimilem as práticas gradualmente ao longo do período. A pesquisa será realizada com abordagem quase-experimental, utilizando instrumentos de avaliação pré e pós-intervenção. Participarão do estudo apenas os docentes que, no questionário inicial, relataram algum tipo de dor musculoesquelética, compondo um grupo alinhado ao objetivo preventivo e terapêutico da proposta.

¹ <https://orcid.org/0009-0000-9399-2368> - Graduado em Educação Física – Licenciatura - URI, Colégio Pedro II. Mestrado do Programa em Ensino Científico e Tecnológico – URI – Santo Ângelo, RS.

² <https://orcid.org/0000-0001-8674-9634> - Doutor em Ciências – UFRGS. Docente permanente Programa em Ensino Científico e Tecnológico – URI – Santo Ângelo, RS.

³ <https://orcid.org/0000-0002-3965-519X> - Doutor em Química – UFRGS. Docente permanente Programa em Ensino Científico e Tecnológico – URI – Santo Ângelo, RS.

O produto educacional será norteado por uma abordagem holística da educação, na qual o desenvolvimento integral do professor é valorizado como aspecto primordial. Essa perspectiva reconhece o bem-estar físico e emocional dos educadores como condição essencial para a eficácia do ensino e para a criação de um ambiente de aprendizagem saudável. Ao promover a saúde e o equilíbrio dos professores, não apenas se eleva a qualidade do ensino, mas também se contribui para um espaço educacional mais harmonioso e produtivo.

O guia será fundamentado na teoria das Inteligências Múltiplas, conforme aprofundada por Pocinho e Mendes (2021), e destaca de maneira incisiva a importância do equilíbrio entre aspectos físicos e mentais no ambiente educacional. Inspirados nos pressupostos de Gardner (1983 apud Pocinho e Mendes, 2021), os autores defendem que uma educação inclusiva exige o reconhecimento das diversas formas de inteligência, ampliando a compreensão do processo de aprendizagem. Essa perspectiva reforça que o bem-estar físico e emocional do professor é uma condição indispensável à efetividade pedagógica. Complementando essa visão, teóricos como Grandjean (1998), Dewey (1970 apud Teixeira, 2010) e Teixeira (2010) abordam temas como ergonomia, saúde ocupacional e práticas educativas integradas, fortalecendo a ideia de que o cuidado com o profissional da educação deve estar alinhado às estratégias pedagógicas. Assim, espera-se que o produto educacional desenvolvido, ancorado nessas bases teóricas, possa ser replicado em outras instituições públicas de ensino, atuando como ferramenta de valorização e cuidado profissional, com potencial de integração a projetos pedagógicos e políticas institucionais voltadas à saúde dos trabalhadores da educação.

Palavras Chaves: saúde de professores, ergonomia, Inteligências Múltiplas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador, Professor João Carlos Krause, e ao coorientador, Professor Marcelo Paulo Stracke, pelas orientações precisas e pelo apoio contínuo. Estendo também minha gratidão ao curso de Mestrado em Ensino Científico e Tecnológico da URI Campus Santo Ângelo, cuja formação tem sido fundamental na construção da minha trajetória como mestrando.

REFERÊNCIAS

POCINHO, Margarida; MENDES, Cristina. Avaliação das Inteligências Múltiplas em Crianças do Ensino Fundamental. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 37, p. e37304, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e37304>. Acesso em: 06. abr. 2025.

GRANDJEAN, E; tradução, GUIMARÃES, Lia Buarque de Mancebo. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. 5.ed. Editora, Bookman, 2007. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788560031290/pageid/2> . Acesso em: 06. abr. 2025.

TEIXEIRA, Anísio. A pedagogia de Dewey. In: WESTBROOK, Robert B.; TEIXEIRA, Anísio; ROMÃO, José Eustáquio; RODRIGUES, Verone Lane (Org.). John Dewey . Recife: Fundação Joaquim Nabuco, Editora Massangana, 2010. p. 33-65. Disponível em: https://www.academia.edu/7822884/JOHN_DEWEY Acesso em: 06.abr. 2025.