

Quando o educador adocece: O Uso do Pilates para LER/DORT

Autores: Jacqueline Oliveira Silva

Bruno Morem

O trabalho do educador, dadas as suas características históricas de exercício da oralidade, cria no senso comum uma idéia de adoecimento que estabelece grande distanciamento daqueles que caracterizam os trabalhadores que realizam atividades operativas e repetitivas. O professor, localizado na divisão social do trabalho em uma posição simbolicamente considerada “nobre”, por ter uma atividade especializada em produzir e fazer circular saberes e cultura para as gerações a serem inseridas socialmente e no mundo do trabalho vê-se e é visto como alguém especial, cuja dedicação ao ofício não tem limites.

Esta característica obscurece as condições e processos de trabalho onde os sujeitos se inserem, potencializando sua absorção pelas dinâmicas de super exploração presentes no mercado de trabalho. As exigências de qualificação permanente, a determinação de múltiplas atividades e o estabelecimento de tarefas que excedem a jornada de trabalho atualmente existentes apontam o professor como um trabalhador permanente. Ligado 24 horas ao trabalho, sob pressão do mercado cada vez mais pautado por critérios de competitividade e de quantidade.

As reorientações do trabalho docente, nos marcos da reestruturação produtiva e das transformações tecnológicas, expandem as ofertas de ensino em todos os níveis e regiões do país, no formato presencial ou à distância (EAD). Aumenta a quantidade de professores “em trânsito” de cidade a cidade para cumprir diferentes contratos e consolida-se a figura do “professor “on line” conectado 24 horas ao computador. As pastas “Net” os “Chats” os Fóruns de discussão, o Menssenger e o email são largamente utilizados tanto na EAD, quanto no ensino presencial. Além disso, há um grande aumento na produção de textos, relatórios, avaliações, projetos e reuniões, demandadas pelas instituições de ensino além de outras tarefas que em outros tempos eram realizadas por funcionários das escolas.

Como aponta José Sérgio Gabrielli Azevedo. (1999, p. 30): "*o telefone celular, o modem em casa e o bip são sinais de que não há mais diferenciação de tempo de trabalho e tempo doméstico. Praticamente, o trabalhador é de tempo total, não é nem tempo integral, é tempo total*"

O professor do ensino privado agrega ao volume e a intensidade do trabalho o risco de perder o emprego caso não responda ao novo ritmo.

A reestruturação do trabalho docente leva o corpo do professor ao uso de movimentos até então ausentes do seu cotidiano de trabalho, pautado por oralidades, escritas e leituras. O incremento massivo de tecnologias reestrutura além do trabalho, os movimentos e posturas físicas do professor, requerendo um “novo corpo” capaz de suportar a carga de trabalho exigida. Os problemas

de saúde do professor geralmente associados aos campos vocal e mental tomam novas características.

Pesquisas recentes divulgadas pelo Sindicato dos Professores do Ensino Privado do Rio Grande do Sul (SINPRO/RS, 2009), entretanto, indicam que os trabalhadores do ensino tem entre os principais problemas de saúde as “dores”, geralmente originadas de lesões de esforço repetitivo (LER) e Distúrbios osteo-musculares (DORT) relacionados ao trabalho. Esta indicação é corroborada pelo Instituto Nacional de Previdência Social (INSS, 2002), apontando estes problemas entre as três principais causas de afastamento do trabalho entre professores. Segundo a pesquisa. Condições de trabalho e saúde dos professores e técnicos administrativos do Ensino Privado no Rio Grande do Sul,

“As principais manifestações físicas de problemas de saúde são: dores (71%); problemas de sono (59%); rouquidão e perda de voz (49%); problemas alérgicos (47%); tendinites e problemas de articulação (44%); enxaquecas (33%); gastrites (27%); obesidade (23%); hipertensão (19%) e por último os cânceres (2%).” VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. 2009.

Agregando velhos e novos problemas de saúde, a profissão de professor é considerada uma “profissão de risco” pela Organização internacional do trabalho (OIT).

A presença de LER e DORT entre professores tende a aumentar nas próximas décadas, dadas as transformações do processo de trabalho docente que incrementa o uso das tecnologias informacionais que invade a vida privada, acrescentando a isto, a ausência de adequação ergonômica dos espaços ocupacionais as novas características do ensino.

O corpo do educador sofre o impacto dessas mudanças, necessitando reeducar-se para suportar as novas exigências ou reabilitar-se dos problemas cronicamente instalados.

A ausência do suporte de educadores físicos no Sistema Único de Saúde (SUS) impulsiona a busca de serviços supram essa demanda. Levando os professores a serviços privados, entre eles o “Studio Pilates”, localizado na área central de Porto Alegre. Este “Studio tem 60 clientes, dos quais 20% professores, do sexo feminino.

O estudo do perfil desses educadores indica que a existência de LER/DORT, com níveis de lesão diferenciados, foi o motivo de vínculo ao serviço.

A maioria encontra-se em atividade profissional, desenvolvendo jornadas entre 20 e 40 horas semanais. Adquiriram a lesão durante o trabalho, independente de sua vinculação a ensino escolar ou universitário, onde realizavam tarefas múltiplas, das aulas a gestão do ensino. Todas perceberam melhoras em seu problema após efetivação de plano de atividades físicas, indicando que o Pilates pode ter funções preventivas e reabilitadoras de Ler/DORT entre os educadores.

O Método Pilates é um programa de exercícios físicos que promove equilíbrio entre corpo e mente, com o objetivo de aumentar a força muscular, a resistência muscular localizada, a flexibilidade, a consciência corporal, mantendo a estabilização da coluna. Baseado em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, este método tem na individualidade do programa

de exercícios uma das suas principais características, respeitando a singularidade que cada caso apresenta e suas necessidades.

Após o aluno apresentar o diagnóstico de LER/DORT constando o local onde esta localizada a lesão é realizada uma avaliação para a análise do grau de mobilidade articular, dor ao realizar o movimento, músculos e estruturas de outras regiões comprometidas, além da elaboração e estruturação do plano de tratamento.

Para os alunos com diagnósticos de LER/DORT aplicamos uma rotina de exercícios durante a fase de tratamento baseados em alongamentos, relaxamento das musculaturas na região onde ocorreu a lesão, mobilização articular e fortalecendo a musculatura do tronco, principalmente na região abdominal e lombar. Visando assim a diminuição da dor e o retorno da função articular e muscular. Na fase de condicionamento físico, onde o aluno não apresenta mais dores crônicas, acrescentamos a rotina do aluno exercícios de reforço à musculatura onde ocorreu a lesão, aumento do trabalho de amplitude de movimento e flexibilidade. Após este período, com o aluno recuperado da lesão, introduzimos exercícios de força muscular ao treinamento na busca de melhorar a capacidade física dos indivíduos para que não ocorra novamente a lesão ou um novo acometimento.

Podemos concluir ao longo da experiência de trabalho, que os alunos submetidos a este tipo de abordagem apresentaram melhoras significativas com relação as dores, mobilidade articular, força, resistência muscular localizada, flexibilidade. Além disso, a técnica de pilates tem ajudado na alteração dos hábitos cotidianos e melhorado a auto-estima dos alunos.

A quase inexistência de pesquisas nesse campo leva a concluir pela necessidade de aprofundar o estudo das estratégias de reabilitação e prevenção da LER/DORT entre os professores e de incrementar outras experiências que permitam estabelecer parâmetros de comparabilidade da eficácia desse tipo de abordagem no âmbito da saúde pública.

Bibliografia

AZEVEDO, José Sérgio Gabrielli. Globalização e Educação. In: PRETTO, Nelson de Lucca (Org.) Globalização e Educação: mercado de trabalho, tecnologias de comunicação, educação a distância e sociedade planetária. Ijuí: ed. UNIJUI, 1999, p.15-58.

CAMPOS, W. C. R. e SILVA, E. B. (orgs.) Trabalho e Saúde: tópicos para reflexão e debate. Diesat, São Paulo, 2008.

INEP/MEC. Estatísticas dos Professores no Brasil. INEP/MEC, Brasília, 2003.

VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. Revista Escola de Enfermagem USP. São Paulo, v. 42, n. 2, 2008

VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Docência- Condições de trabalho e saúde. Revista Textual, Sinpro. Rio Grande do Sul, Outubro de 2009.