

Alterações físicas a partir da prática de Ginástica Laboral: a flexibilidade e as dores de trabalhadores

Cristina Hellwig Timm
Profa. Ms. Leila Cristiane Pinto Finoqueto

Empresas vêm investindo fortemente em programas que visam proporcionar aos trabalhadores uma melhor qualidade de vida no trabalho e utilizam a Ginástica Laboral como uma das várias maneiras de resolver problemas associados a sua função e ao ambiente laboral. Nessa pesquisa busco estudar as alterações físicas percebidas em trabalhadores de uma empresa de transporte de contêineres da cidade do Rio Grande mediante a prática de Ginástica Laboral. A pesquisa foi realizada em uma empresa de transporte de contêineres, que possui duas filiais na cidade do Rio Grande-RS. A filial pesquisada foi a denominada “Agência”, onde a função predominante é a administrativa, seguida da função de visitação de navios e da função de serviços gerais, foram sujeitos desta pesquisa onze funcionários. Esta investigação é de caráter experimental e utilizou como instrumento de coleta de dados observações do meio laboral; testes de flexibilidade de membros superiores e inferiores e questionários referentes a índices de dores localizadas dos funcionários. Em junho de 2008 foram executados testes, antes da implantação do programa de Ginástica Laboral. Durante as intervenções foram realizadas atividades de alongamento, exercícios resistidos, relaxamento, massagem, atividades cooperativas e atividades lúdicas. Após seis meses de intervenção, em dezembro de 2008, foi realizado o reteste.

Nome	Gênero	Idade (anos)	Pré-teste (cm)	Reteste (cm)	Diferença (cm)
Média	8 M = 72,2%	39,63	19,87	22,43	2,64
DP	3 F = 27,8%	+/- 11,01	+/- 10,01	+/- 7,07	+/- 5,28
Teste T			0,128		

Os resultados do teste de flexibilidade de membros inferiores não evidenciaram ganhos significativos na flexibilidade dos músculos isquiotibiais, isso é decorrente da amostra reduzida. Contudo, fazendo uma comparação individualizada dos dados dos onze sujeitos da pesquisa, oito obtiveram uma diferenciação positiva no que se refere a ganhos de flexibilidade nos membros inferiores, enquanto três apresentaram uma diminuição da mesma.

Nome	Membro Superior Direito			Membro Superior Esquerdo		
	Pré-teste	Reteste	Diferença	Pré-teste	Reteste	Diferença
Média	1,18	1,36	2,54	3,27	0,64	2,63
DP	+/- 10,38	+/- 8,59	+/- 3,29	+/- 10,04	+/- 6,89	+/- 4,24
Teste T		0,028			0,067	

Nos resultados do teste de flexibilidade de membros superiores, visando o ombro direito, entre os onze sujeitos pesquisados, oito apresentaram diferença positiva, dois obtiveram uma pequena diminuição da flexibilidade e um permaneceu com o mesmo nível de flexibilidade. Neste

teste, destacaram-se os sujeitos 1 e 4, os quais apresentaram a maior diferença positiva, relaciono este resultado devido aos índices de frequência, pois foram 55 e 52 presenças, respectivamente, num total de 59 aulas ministradas. Analisando mais precisamente os resultados da flexibilidade no ombro esquerdo, pôde-se perceber uma diferença positiva para oito sujeitos, enquanto dois apresentaram uma pequena diminuição do nível de flexibilidade no ombro esquerdo e apenas um sujeito apresentou o mesmo resultado em ambos os testes.

No que se refere aos resultados do questionário de índice de dores, dos onze participantes, nove declararam diminuição de dores em diferentes locais do corpo, desses nove, quatro declararam não sentir dores em nenhuma das regiões antes relatadas, cinco relataram melhora em alguns locais e dois relataram não sentir nenhuma melhora. Acredita-se que esta melhora se deve ao fato de se ter desenvolvido um número considerável de aulas cujo foco era relaxamento e alongamento.

Acredito que o programa de Ginástica Laboral desenvolvido nessa empresa possa ter contribuído para o ganho considerável de flexibilidade tanto nos membros inferiores quanto nos superiores nos sujeitos investigados. As intervenções possibilitaram aos sujeitos uma relativa diminuição do índice de dores localizadas, antes relatadas com frequência e no desenvolvimento da Ginástica Laboral percebeu-se algumas mudanças de hábito dos sujeitos investigados.

Referências

- FIGUEIREDO, Fabiana; MONT'ALVÃO, Cláudia. *Ginástica Laboral e Ergonomia*. 2.ed. Rio de Janeiro/RJ: Sprint, 2008.
- LIMA, Valquíria de. *Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho*. São Paulo/SP: Phorte, 2003.
- MONTEIRO, Vívian Delgado. *A prescrição da ginástica laboral a partir da avaliação ergonômica. Núcleo de Ergonomia e Segurança do Trabalho - NEST*. Minas Gerais, (s/d), UFJF.
- PITANGA, Francisco José Gondim. *Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física*. 3.ed. São Paulo/SP: Phorte, 2004.