

INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL SOBRE VARIÁVEIS RELACIONADAS À SAÚDE DE TRABALHADORES INATIVOS

Samira Bulcão Silva de Carvalho, Aluna do curso de especialização em Fisiologia do Exercício da Universidade Estadual de Campinas. (Campinas, SP), samitupa@hotmail.com

Ao longo dos tempos, o trabalho adquiriu grande importância na vida do homem, fazendo com que os indivíduos passem a maior parte de suas vidas no local de trabalho. Além das extensas jornadas, a característica do trabalho modificou-se após a Revolução Industrial, tornando-se repetitivo e monótono. Trabalhar por horas seguidas executando os mesmos tipos de movimento ao longo de vários anos expõe o organismo a lesões corporais específicas, stress físico e psíquico, dores corporais localizadas, perda de flexibilidade e todos os demais males associados ao sedentarismo. Assim, faz-se necessária a adoção de medidas que garantam ideais condições de trabalho, melhorando a saúde e o bem-estar dos funcionários. Intervenções ergonômicas, auxílio psicológico, espaços para o lazer, assistência médica etc., são alguns exemplos das diversas iniciativas que podem ser tomadas em benefício do trabalhador, assim como um programa de ginástica laboral (GL). Os objetivos do trabalho foram verificar os efeitos da ginástica laboral sobre pressão arterial; frequência cardíaca de repouso; flexibilidade; nível de stress e dores corporais. A amostra corresponde às funcionárias do setor Telemarketing vespertino de uma empresa de comunicação impressa da cidade de São Luis - Maranhão. O grupo é formado por 13 indivíduos do sexo feminino, que trabalham 6 horas por dia, 5 dias na semana. A tarefa exercida por elas é de atenção, não exigindo qualquer movimentação corporal significativa. Todas foram submetidas a um programa de 3 meses de ginástica laboral, em sessões de 15 minutos, de segunda a sexta feira, e a duas avaliações, uma antes do início do programa e a outra no final. Foram avaliados: estatura (Trena Antropométrica Sanny); peso (5564 Body Fat Analyzer and Scale Taylor); frequência cardíaca de repouso (Polar A5 e S210) pressão arterial de repouso (esfigmomanômetro analógico Walgreens e estetoscópio Premium); flexibilidade dos músculos e articulações da coluna vertebral e quadril e músculos posteriores da coxa (Teste de Flexão do Tronco da ACSM); nível de estresse (questionário adaptado de Oliveira, 2003); incidência e intensidade de dores (questionário de Topografia e Intensidade da Dor de Leite e Mendes, 2004). Os resultados foram analisados por meio de análise de variância (ANOVA Two-Way) e as médias comparadas pelo teste de Student Newman-Keuls de múltiplas comparações, com o auxílio do programa estatístico SPSS, sendo considerados significativos os valores para $p < 0,05$. Os principais resultados foram encontrados com relação a flexibilidade (média de 23,8cm para 38,4cm), no teste de nível de estresse (pontuação média de 65,4 para 81, em uma escala numérica classificatória crescente que vai do sofrimento ao bem-estar); na incidência de dores corporais (redução de 100% para 61,5%). Constatamos que a ginástica laboral, ainda que tenha sido aplicada durante o curto período de 3 meses, não modificou consideravelmente a pressão arterial e a frequência cardíaca, mas teve efeitos significativos em todas as demais variáveis. Destacamos a diminuição da incidência de dores corporais e do nível de estresse, além do aumento da flexibilidade, como resultados expressivos. Constatou-se ainda que as trabalhadoras submetidas à ginástica tiveram uma percepção extremamente positiva com relação a seus benefícios, expressas através das respostas a um questionário de avaliação do programa.