

Título: O impacto de um programa de ginástica laboral compensatória na dor e na função física de trabalhadores de um frigorífico da cidade de Belo Horizonte

Autor(es) Daniela Maria da Cruz dos Anjos*; Irlânia Regina Vieira; Cláudia Michelle Guimarães; Larissa Queiroz Guimarães; Ana Cássia Siqueira da Cunha

E-mail para contato: danielacruzanos@gmail.com

IES: FESBH

Palavra(s) Chave(s): Ginástica Laboral; Dor; Flexibilidade; Força Muscular

RESUMO

O desenvolvimento industrial e tecnológico das últimas décadas tem levado a profundas mudanças nas relações e condições de trabalho. O trabalhador é muitas vezes sobrecarregado na busca por aumento na produtividade e melhores resultados, o que pode acarretar em doenças osteomusculares e problemas de saúde relacionados ao estresse ocupacional. Há empresas no Brasil que não se limitam apenas às cobranças de resultados, mas procuram também desenvolver programas que visem à promoção e proteção da saúde e mudanças no comportamento do trabalhador. Nessa perspectiva, a ginástica laboral compensatória (GLC) tem sido amplamente utilizada. A GLC consiste de exercícios físicos realizados durante o expediente de trabalho com o escopo de exercitar os músculos que foram usados em excesso durante a jornada de trabalho, proporcionando assim, bem-estar físico, mental e social ao trabalhador. O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de um programa de GLC na dor e na função física de trabalhadores de um frigorífico da cidade de Belo Horizonte. Trata-se de um estudo quasi-experimental (pré e pós-teste), onde os indivíduos foram avaliados antes e após a implementação do programa de GLC. A amostra foi composta por 33 trabalhadores ($35,3 \pm 10,3$ anos), sendo 20 (60,6%) mulheres e 13 (39,4%) homens. A GLC foi realizada por 15 minutos, 3 vezes por semana, durante 4 meses. A presença de dor foi avaliada por meio de autorrelato e as medidas físico-funcionais foram obtidas pelos testes de flexibilidade para MMSS (teste de flexão do ombro) e tronco (teste de dedos ao chão) e de testes para avaliar a força muscular dos MMSS (teste do halter) e dos MMII (teste de sentar e levantar). Utilizou-se o teste t pareado para comparar as médias das variáveis contínuas e o teste de McNemar para comparar as frequências das variáveis categóricas entre os períodos pré e pós-intervenção. Não houve mudança estatisticamente significativa na dor e em nenhum dos testes de flexibilidade entre os períodos pré e pós-intervenção ($p > 0,05$). Foi observado aumento significativo na força muscular dos MMSS e MMII, evidenciado pelo desempenho no teste do halter ($18,7 \pm 4,5$ repetições no pré-teste vs $20,8 \pm 3,3$ no pós-teste) ($p = 0,003$) e no teste de sentar e levantar ($12,7 \pm 2,3$ repetições no pré-teste vs $13,8 \pm 1,5$ no pós-teste) ($p = 0,013$). Este estudo mostrou que o programa de GLC teve impacto positivo na melhora da força muscular de MMSS e MMII dos trabalhadores.