



## **Ginástica laboral sob o aspecto morfofuncional em empresa do Vale do Paraíba Paulista**

Pinto APP<sup>1</sup>, Felício CF<sup>2</sup>, Geraldo ES<sup>3</sup>, SANTOS JPF<sup>4</sup>, Andrade MZS<sup>5</sup>, Guirado GMP<sup>6</sup>

-Profissionais de Educação Física graduados<sup>1,3,4,5</sup>;

-Profissional de Educação Física graduado. Pós-Graduado em Treinamento Esportivo e Exercício Físico no envelhecimento<sup>2</sup>;

-Médico do Trabalho. Mestrado em Engenharia Biomédica. Especialista em Medicina do Trabalho. Especialista em Medicina Legal e Perícias médicas. Pós-Graduado em Saúde Mental no Trabalho<sup>6</sup>.

### **Introdução**

Com os avanços da industrialização, a saúde ocupacional amplia seu escopo de ação na prevenção de doenças ocupacionais aprimorando com a ginástica laboral<sup>1,2,3,4</sup>. A ginástica no ambiente de trabalho utiliza exercícios especializados, com técnicas voltadas para a maior elasticidade ao corpo atuando de forma preventiva e ao mesmo tempo terapêutica, enfatizando o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas dos trabalhadores<sup>4</sup>. São de intensidade leve e curta duração a fim de propiciar ações a longo prazo, sem interferir na atividade produtiva<sup>5,6</sup>. A técnica vem sendo aplicada desde 1928 no Japão, passando por inúmeras transformações a propiciar maior qualidade de vida aos trabalhadores, além de diminuir o nível de sedentarismo, tornando os funcionários mais saudáveis, dispostos e tornando a relação com os colegas de trabalho ainda mais sadia e produtiva<sup>1,4,7</sup>.

## **Objetivos**

Avaliar a flexibilidade e resistência muscular localizada dos funcionários participantes da ginástica laboral de uma empresa do Vale do Paraíba Paulista, afim de obter o grau de evolução de dois anos de sua aplicabilidade.

## **Métodos**

Estudo prospectivo com 53 funcionários do setor fabril. A amostra foi composta pelo gênero masculino, com média de idade de 29 anos, Índice de Massa Corpórea (IMC) entre 25 e 29,99 kg (padrão normal), hígidos, porém sedentários. Os testes de flexibilidade (teste de sentar e alcançar) e resistência muscular localizada (teste de contração dos abdominais) seguiram o protocolo de POLLOCK<sup>13</sup>, sendo aplicados nos anos de 2013 e 2014. Os dados obtidos foram tabulados e estatisticamente analisados através do Microsoft Excel 2010.

## **Resultados**

Registra-se para os testes de flexibilidade um perfil crescente no padrão determinado como excelente de 2013 (1,9%) para 2014 (5,7%) e mesmo evidenciando com os testes de resistência muscular localizada, apresentando padrão determinado como excelente de 2013 (45,3%) para 2014 (52,8%). Respectivamente os testes apresentaram melhora de 3,8% e 7,5% de um ano para outro quanto aos aspectos determinados como perfil excelente.

## **Discussão**

As aulas, por serem aplicadas durante dez minutos, cinco vezes na semana, alternam exercícios de alongamentos sistêmicos e resistências musculares localizadas, corroborando com os resultados encontrados e a literatura<sup>8,9,10</sup>. Neste passo, apesar da maior parte da amostra encontrar-se no padrão determinado como fraco em ambos os testes, o perfil desmembrado dos resultados do protocolo aplicado de um ano para o outro sinalizou melhora, o que nos direciona para o entendimento de que a ginástica laboral, em média, apresenta resultados positivos

de médio a longo prazo<sup>11,12</sup>. Contudo há indivíduos mais saudáveis, produtivos e disseminadores da boa prática de saúde aos colegas de trabalho, familiares e amigos.

## **Conclusão**

A ginástica laboral acaba por ser um recurso a diminuir o impacto de distúrbios músculoesqueléticos proporcionando melhor qualidade de vida de trabalhadores no ambiente fabril.

## **Referências**

- 1.ALVES, S,VALEA. Ginástica laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho. Revista CIPA, n. 199, p. 232: 30-43, 1999.
- 2.MORROW Jr, J. R.; JACKSON, A . W.; DISCH, J. G.; MOD, D. P. Medida e avaliação do desempenho humano. 2ª edição, São Paulo, Artmed, 2003.
- 3.MATHEWS, D. K. Medidas e avaliação em Educação Física. 5ª edição, Rio de Janeiro, Guanabara, 1980.
- 4.CAÑETE, I. Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.
- 5.CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA-CONFED. Ginástica Laboral. Revista Confed, n.13, p.4-11, ago., 2004.
- 6.CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA-CONFED. Ginástica Laboral: Intervenção exclusiva do profissional de educação física. Revista Confed, n. 23, p. 12-14, mar. 2007.
- 7.OLIVEIRA, JRG. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Revista de Educação Física - No 139 – Dezembro de 2007
- 8.MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. Avaliação e Prescrição de Atividade Física. Ed. Shape . Rio de Janeiro, 2003.
- 9.MENDES, R. A. Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba. (Dissertação de Mestrado em Tecnologia) - Centro Federal de Educação Tecnológica, Curitiba, 2000.
- 10.MENDES, R. A.; LEITE, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri: Manole, 2004.

11. GUERRA, M. K. Ginástica na empresa: corporate e fitness. *Âmbito Medicina Desportiva*, n.10, p. 19-22, 1995.

12. NAHAS, M. V.; FONSECA, S. A. *Estilo de vida e hábitos dos trabalhadores da indústria catarinense*. Florianópolis: SESI, 2004

13. POLLOCK, M.L., WILMORE, J.H. *Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação*. MEDSI Editora Médica e Científica Ltda., 233-362, 1993.

