



A INFLUÊNCIA DE SESSÕES DE GINÁSTICA LABORAL SOBRE OS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE DOS ISQUIOTIBIAIS DE SERVIDORES DO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO

Raquel S. Barroso¹; Ulisses M. F. Vilela²; Rafaella A. R. Russo³; Januária A. S. Rezende⁴

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar a influência de sessões de Ginástica Laboral sobre os níveis de flexibilidade dos isquiotibiais de servidores do IFSULDEMINAS – campus Muzambinho. A amostra foi composta por 42 trabalhadores sendo 24 homens e 18 mulheres que praticam Ginástica Laboral. A flexibilidade foi avaliada através do Banco de Wells. As avaliações foram realizadas em dois momentos (pré e pós), no período de abril a julho de 2017 a amostra foi dividida em quatro grupos sendo G1 (20-29 anos), G2 (30-39 anos), G3 (40-49 anos) G4 (50-59 anos). Como resultado os grupos G1, G2, G3 e G4 dos homens indicam um aumento na média variando de 0,3 cm a 3 cm o que difere das mulheres em que as médias indicaram uma diminuição que varia de 0,4 cm a 1 cm, exceto o G2 que manteve a mesma. O estudo concluiu que Ginástica Laboral influenciou na flexibilidade dos servidores e em específico das mulheres houve diminuição. Além disso, deve-se melhorar o relacionamento interpessoal e a autoestima das mesmas, também se recomenda aumentar a prática de alongamentos nas sessões Ginástica Laboral centrada em melhores rendimentos.

Palavras-chave: Flexibilidade; Banco de Wells; Ginástica Laboral

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) segundo Lima (2005) é um conjunto de práticas físicas, aplicadas por profissionais durante o expediente com o objetivo de compensar as estruturas mais utilizadas e ativar as menos utilizadas durante o trabalho, relaxando e fortalecendo. Consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica com sessões de 5, 10 ou 15 minutos. Os principais objetivos são a prevenção de DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho), dores por má postura ou muito tempo na mesma posição e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento, dinâmicas de grupo e relaxamento (SILVA, 2012).

A flexibilidade é uma capacidade motora responsável pela maior amplitude de movimento

1 IFSULDEMINAS – Muzambinho, email: raquelsilva.barroso@gmail.com;

2 IFSULDEMINAS – Muzambinho, email: ulissesmori@gmail.com

3 IFSULDEMINAS – Muzambinho, email: rafaelarusso@yahoo.com.br

4 Docente no IFSULDEMINAS – Muzambinho, e-mail: januariera.rezende@muz.ifsuldeminas.edu.br.



atingida por cada articulação, sendo treinável e importante para a uma postura adequada. (BERTOLLA, 2007). Segundo Rosa (2012) a falta de atividades físicas e alongamentos podem ocasionar em um encurtamento muscular. Além disso, Sacco (2009) complementa que a posição sentada por longos períodos influencia na flexibilidade dos isquiotibiais, encurtando estes músculos

Por isso, atividades de alongamentos são importantes para reverter estes casos. Um dos objetivos da GL é melhorar a flexibilidade dos servidores evitando o encurtamento muscular.

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) implantou em 2010 o projeto de extensão: Labor Vip visando melhorar qualidade de vida de seus servidores. Dentre várias ações do projeto trabalhou-se flexibilidade. Com isso, o presente estudo teve como objetivo verificar a influência dessas sessões de Ginástica Laboral sobre os níveis de flexibilidade dos isquiotibiais de servidores do (IFSULDEMINAS) – campus Muzambinho.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi realizado com os funcionários do IFSULDEMINAS campus Muzambinho - MG. O período de realização da pesquisa foi Abril a Julho de 2017, com o total de 22 sessões de aulas práticas, aplicadas com foco em alongamentos, com frequência semanal de 2 vezes, e duração de 10 minutos diários, em cada setor (administrativo e produção), sendo que a maioria dos indivíduos analisados já praticavam GL à pelo menos 12 meses.

A pesquisa configurou-se de 42 trabalhadores sendo 24 homens e 18 mulheres. Os servidores preencheram termos de compromissos e anamneses. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o Banco de Wells da marca Sanny (suporte para medição retrátil com capacidade de aferição de medidas de 0 a 63 centímetros) este aparelho mede a flexibilidade da articulação do quadril, dos músculos paravertebrais e os posteriores da coxa.

No início do mês de Abril de 2017 foi feita a primeira coleta de dados (pré), na qual foi aplicada a anamnese, assinado o termo de compromisso e aplicado o teste de flexibilidade com cada participante. A coleta foi realizada nos próprios setores dos servidores e nos horários das aulas de Ginástica Laboral. Todas as coletas foram realizadas por um único avaliador.

Para a coleta do teste de flexibilidade com o Banco de Wells, os sujeitos da amostra sentaram-se com os joelhos estendidos e encostaram toda a sola do pé no banco, com os braços estendidos e uma mão sobre a outra. Com as palmas para baixo, em cima da régua, eles inclinaram



o tronco levando os dedos o mais longe possível do corpo. Foram realizadas três tentativas, sendo considerada aquela em que o sujeito alcançou a maior distância.

No início do mês de Julho de 2017 foi feita a segunda coleta de dados (pós). Nesta foi aplicado somente o teste de flexibilidade. Silva (2012) confirma que a flexibilidade pode ser influenciada pela idade, sexo, somatotipo, hora do dia e temperatura ambiente. A fim de se aproximar o máximo das amostras, foi realizada a coleta no mesmo horário e local com divisão por sexo e idade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados da pesquisa estão distribuídos em forma de tabela e separados por idade e sexo para diminuir a influencia nos resultados.

Os grupos de idades foram divididos de: 20 a 29 anos (G1), 30-39 anos (G2), 40-49 anos (G3) e 50-59 anos (G4). Estas divisões estão descritas na tabela do Banco de Wells Sanny.

	HOMENS		MULHERES	
	Pré	Pós	Pré	Pós
G1 – 20 a 29 anos	27	28,8	24,6	23,6
G2 – 30 a 39 anos	26	29	27,12	27,12
G3 – 40 a 49 anos	18,25	20,43	31	29,16
G4 – 50 a 59 anos	24,2	24,5	23,68	23,2

Tabela1 – Médias, em centímetros, das resultados pré e pós do teste de Flexibilidade.

Os resultados acima descritos, mostram que as médias de todos os grupos (G1, G2, G3 e G4) dos homens indicam um aumento, que varia de 0,3 cm a 3 cm o que difere das mulheres, que as médias indicaram uma diminuição que varia de 0,4 cm a 1 cm, exceto o G2 que manteve a mesma.

Um dos fatores que podem ter predisposto a este resultado é que as mulheres ao realizarem os alongamentos, o fazem sem esforço e percepção corporal, dando mais atenção às vestimentas preocupando se estão mostrando alguma parte do corpo como a barriga, costas e seios. Soares, Assunção e Lima (2006) analisaram trabalhadores e trabalhadoras de telemarketing que não estavam realizando a ginástica laboral e concluíram que uma primeira explicação foi que a maioria se sentia muito exposta frente aos colegas nos alongamentos.



9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

6º Simpósio da Pós-Graduação

ISSN 2319-0124

Um próximo passo dentro do programa de Ginástica Laboral nesta empresa será melhorar a autoestima destas mulheres para que se sintam melhores com seu corpo. Além de um programa de alongamento e flexibilidade mais intensos a fim de erradicar estas diferenças, que deveriam ser nulas, pois as sessões de GL são as mesmas tanto para os homens quanto para as mulheres.

4. CONCLUSÕES

Observada estas questões conclui-se que a Ginástica Laboral influenciou na flexibilidade dos servidores e em específico das mulheres houve diminuição. Além disso, deve-se melhorar o relacionamento interpessoal e a autoestima das mesmas, também se recomenda aumentar a prática de alongamentos nas sessões Ginástica Laboral centrada em melhores rendimentos.

5. REFERÊNCIAS

- BERTOLLA F, et. Al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. Rev Bras Med Esporte, Vol. 13, Nº 4, p. 222-226, 2007.
- LIMA, V. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 2 ed. São Paulo, Phorte, 2005.
- ROSA, A. L. A flexibilidade em indivíduos idosos. Rev Edu do Ideau, Vol. 7, Nº 15, p. 2-15, 2012.
- SACCO, I. C. N. A influência da ocupação profissional na flexibilidade global e nas amplitudes angulares dos membros inferiores e da lombar. Rev. Bras. Cineantropom. Desemp Hum. Vol. 11, Nº1, p. 51-58, 2009.
- SILVA, A. C R. Efeito do programa de alongamento de isquiotibiais em aulas de Ginástica Laboral. 43f. Tese (Bacharel em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina - RS, 2012.
- SOARES, R. G.; ASSUNÇÃO, A. A.; LIMA, F. P. A baixa adesão ao programa de Ginástica Laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. Rev Bras Saúde Ocup. São Paulo, Vol. 31, Nº 114, p. 149-160, 2006.