

TÍTULO

GINÁSTICA LABORAL: IMPACTO DO NÚMERO DE SESSÕES DIÁRIAS QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA

**Stefani. Ap. M. REIS¹; Henrique. F. FRANCO¹; Diego. A. SANTOS¹;
Rafaela. P. CASTILHO¹; Letícia. AP. C. SPOSITO¹; Januária. A. S. REZENDE¹;
Wagner. Z. FREITAS¹; Elisângela.SILVA¹**

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi identificar e comparar o impacto de uma, duas ou três sessões diárias de ginástica laboral (GL) na qualidade do sono e na sonolência diurna de servidores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) - Campus Muzambinho. A amostra composta por 50 servidores, de ambos sexos, com uma jornada de trabalho de seis a oito horas diárias. Com a finalidade de verificar a incidência de sonolência diurna utilizou-se o questionário de Escala de Sonolência de Epworth (ESSE) e com intuito de caracterizar a qualidade de sono aplicou-se o questionário Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. Para análise estatística foram utilizados os seguintes testes: Kruskal-Wallis, Wilcoxon e Mann Whitney no SPSS-21, adotando-se $p < 0,05$. Os resultados apresentaram que duas ou três sessões diárias de GL proporcionam uma redução na sonolência diurna e que independentemente do número de sessões diárias, a GL é capaz de melhorar a qualidade do sono dos trabalhadores. Diante destes resultados, torna-se indispensável a implantação ou implementação de programas GL nas empresas privadas e públicas.

Palavras-chave: ginástica laboral; trabalhador; sono; sonolência.

1 INTRODUÇÃO

No momento em que vivemos, a qualidade de sono da população veem sofrendo um declínio devido a vários fatores. A ausência do sono, ocasiona aos trabalhadores uma perda na qualidade de vida e diminuição no rendimento profissional (TALHADA, 2012).

Outro fator relevante para a qualidade de vida e produtividade do trabalhador é a

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho. Muzambinho/MG – E-mail: ste-teh03@hotmail.com;

sonolência diurna. Para Bertolazi (2008), a sonolência diurna é uma alteração no comportamento cognitivo, proporcionando dificuldades em manter a concentração, diminuindo a capacidade de raciocínio e ocasionando prejuízos no ambiente de trabalho.

Com intuito de reduzir a sonolência diurna, bem como melhorar a qualidade do sono, que muitas das vezes são responsáveis por causar problemas de saúde no trabalhador, várias empresas vêm adotando a Ginástica Laboral (GL). A GL visa melhoras fisiológicas, psicológicas e sociais do trabalhador (LEITE, 2012).

Assim, este estudo tem por objetivo identificar e comparar o impacto de uma, duas ou três sessões de ginástica laboral diárias na qualidade do sono e sonolência diurna em servidores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A amostra foi composta por 50 servidores, sendo 30 do sexo feminino e 20 do sexo masculino, com idade de $35,9 \pm 9,9$ anos, massa corporal $71,8 \pm 14,5$ kg e estatura de $1,66 \pm 0,08$ cm. A amostra foi dividida em quatro grupos distintos:

- **Grupo 1 (G1):** grupo composto por 11 servidores que realizaram somente uma sessão diária de GL (Ginástica Laboral Preparatória).
- **Grupo 2 (G2):** grupo composto por 13 servidores que realizaram duas sessões diárias de GL (Ginástica Laboral Preparatória e Compensatória).
- **Grupo 3 (G3):** grupo composto por 13 servidores que realizaram três sessões diárias de GL (Ginástica Laboral Preparatória, Compensatória e de Relaxamento).
- **Grupo Controle (GC):** grupo composto por 13 servidores que não realizaram nenhuma sessão de GL durante o experimento.

Para análise da incidência de sonolência diurna dos servidores foi identificada a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). O questionário apresenta 8 questões, e suas respostas obedecem uma escala que comporta quatro opções de respostas com uma pontuação para cada resposta: nunca cochilaria (0); pequena probabilidade de cochilar (1); probabilidade média de cochilar; probabilidade de cochilar (3). A ESE a pontuação pode variar de 0 a 24 pontos.

No sentido de identificar a qualidade de sono dos servidores no último mês, aplicou-se o questionário Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, as questões são fracionadas em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência para o sono, a duração do sono, a

eficiência habitual do sono, os transtornos do sono, o uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna, totalizando 19 questões.

Para análise estatística foram utilizados os seguintes testes: Kruskal-Wallis, Wilcoxon e Mann Whitney no SPSS-21, adotando-se $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na figura 1 são apresentados os resultados do questionário de Sonolência Diurna.

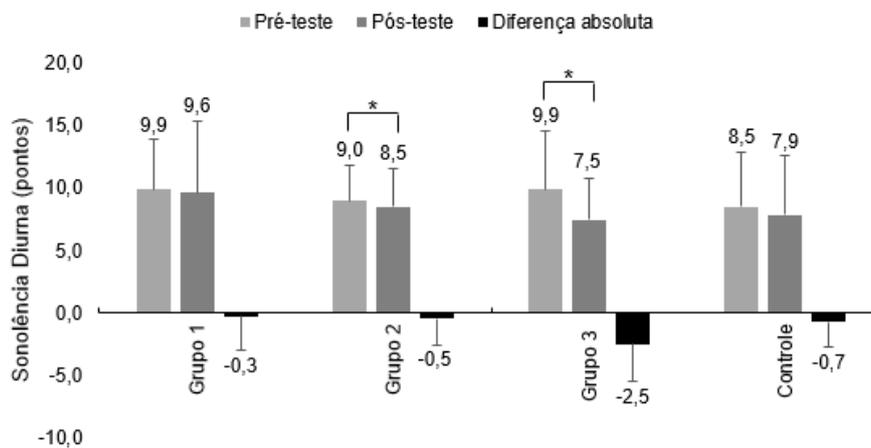


FIGURA 1 – Resultados pré e pós teste para a Sonolência Diurna

Legenda: * $p < 0,05$; Grupo 1 – grupo que realizou somente 1 sessão de GL; Grupo 2 – grupo que realizou 2 sessões de LG; Grupo 3 – grupo que realizou 3 sessões de GL; Grupo Controle – grupo que não realizou nenhuma sessão de GL.

A sonolência diurna resulta no surgimento de cansaço e fadiga, ocasionando a redução da produtividade, podendo até colocar em perigo a saúde dos trabalhadores (FISCHER, 2003). Portanto, é importante destacarmos os resultados apresentados na figura 1, onde tanto duas como três sessões diárias de GL foram capazes de reduzir significativamente a sonolência diurna.

Na figura 2 pode-se observar os resultados do questionário que avaliou a Qualidade de Sono da amostra deste estudo.

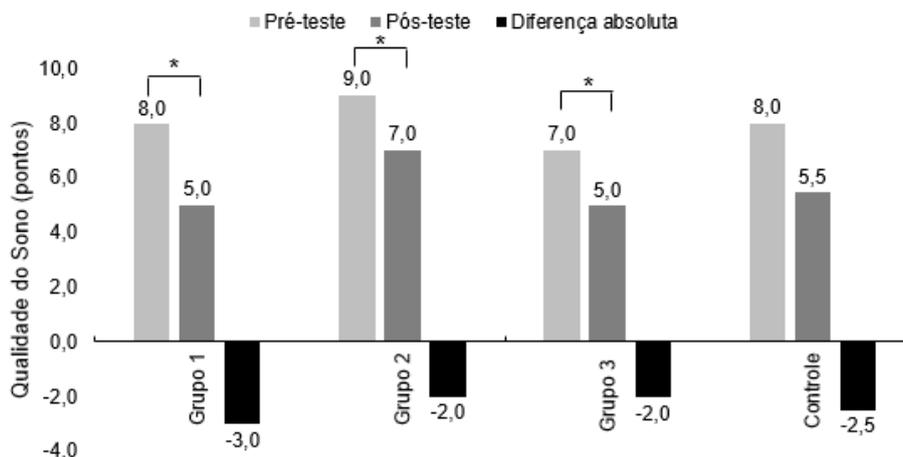


Figura 2 – Resultados pré e pós teste para a Qualidade de Sono

Legenda: * $p < 0,05$; Grupo 1 – grupo que realizou somente 1 sessão de GL; Grupo 2 – grupo que realizou 2 sessões de LG; Grupo 3 – grupo que realizou 3 sessões de GL; Grupo Controle – grupo que não realizou nenhuma sessão de GL.

Na figura 2, pode-se observar somente o GC não obteve uma melhora significativa na qualidade do sono. Apesar de não haver diferenças significativas entre os grupos para $p < 0,05$, todos os grupos que realizarão a GL melhoram significativamente a qualidade do sono.

4 CONCLUSÕES

Diante destes resultados, torna-se indispensável a implantação ou implementação de programas GL nas empresas privadas e públicas, e que de preferência estes programas compreendam três sessões diárias desta atividade afim reduzir a sonolência diurna e melhorar a qualidade do sono, colaborando para redução do absenteísmo e prevenindo o trabalhador de doenças ocupacionais.

REFERÊNCIAS

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier. **Tradução, Adaptação Cultural e Validação de dois Instrumentos de Avaliação do Sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh**. 2008. 93 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Médica, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

FISCHER Frida Marina, CASTRO Cláudia Roberta, ROTENBERG Lúcia. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas**. São Paulo: Atheneu, 2003.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. 3. ed. Barueri: Manole Ltda., 2012. 228 p.

TALHADA, Liliana Catarina Rua Matos. **Qualidade do Sono, Saúde e Estilos de Vida**. 2012. 118 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia, Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2012