

P 3451

Influência da ginástica laboral nos níveis de flexibilidade dos membros superiores e coluna cervical de colaboradores de setores administrativos

Andréia de Lacerda, Cíntia Detsch Fonseca, Marcio Roberto Martini, Antônio Cardoso dos Santos
Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA)

A Ginástica Laboral é a prática de exercícios físicos, ministrados por Profissional de Educação Física, durante a jornada de trabalho. Tem o objetivo de prevenir a fadiga muscular, diminuir o índice de acidentes de trabalho e prevenir LERDORT (Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Uma das maneiras de prevenir estas lesões é o desenvolvimento da flexibilidade, com diferentes técnicas, como alongamento por FNP (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva) e alongamento ativo. O objetivo deste estudo foi avaliar a influência do programa de Ginástica Laboral nos níveis de flexibilidade dos membros superiores e da coluna cervical em colaboradores de setores administrativos de um Hospital Público. Trata-se de um ensaio clínico não-randomizado, com 38 indivíduos, selecionados de forma não-aleatória e por voluntariedade. Os participantes foram divididos em dois grupos. O grupo A foi composto por 19 colaboradores com média de idade de 35 anos (DP=31-47), sendo 53% (n=10) do sexo feminino. Estes realizaram exercícios de alongamento ativo (20 segundos) em amplitude máxima, para membros superiores (ombros e punhos), com uso de bastão. Para a coluna cervical, utilizaram o método FNP. O grupo B foi composto por 19 colaboradores com média de idade de 32 anos (DP=23-50), sendo 47% (n=9) do sexo feminino. Estes realizaram alongamentos globais, ou seja, para todo o corpo. Em ambos os grupos foram aplicadas 12 sessões de exercícios, 4 vezes por semana. As medidas de avaliação foram realizadas no pré e pós treinamento, utilizando-se Flexímetro. Os dados coletados foram analisados no programa Statistical Package For Social Sciences (SPSS 15.0). Foi feita uma análise de frequência dos dados. Utilizou-se Test t de Student para amostras pareadas e teste U de Mann-Whitney para variáveis contínuas não paramétricas. O nível de significância foi de $p < 0,05$. Houve diferença significativa no aumento da amplitude de movimento de extensão de ombro e de flexão e extensão de punho, no grupo A. Não houve diferença na amplitude de movimento da coluna cervical, com o método FNP. Concluiu-se que o programa de Ginástica Laboral melhora os níveis de flexibilidade dos membros superiores em colaboradores de setores administrativos de um Hospital Público. Palavras-chaves: Ginástica, flexibilidade, LERDORT. Projeto 12-0295