

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL SOBRE A DOR MUSCULO ESQUELÉTICA EM FUNCIONÁRIOS DE UM HOSPITAL PÚBLICO DE SERGIPE

MARIA DE LOURDES FEITOSA NETA (CREF: 002758-G/SE),
AYSLAN JORGE SANTOS DE ARAUJO (CREF:000906-G/SE)

Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil

Contato: netinhafeitosa02@gmail.com

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Ginástica; Atividade física.

INTRODUÇÃO: A ginástica Laboral constitui uma rotina de atividades físicas planejadas que prioriza a saúde do trabalhador, dentro do seu próprio ambiente de trabalho, na tentativa de prevenir ou tratar LERs e DORTs, estas potenciais geradoras de dor e consequente queda na produção.

OBJETIVO: Verificar o impacto de um programa de ginástica laboral sobre o nível de atividade física de funcionários de um hospital público de Sergipe. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 50 funcionários técnicos-administrativos, sendo 26 são do gênero feminino ($35,5 \pm 8,8$ anos), e 24 são do gênero masculino, ($34,0 \pm 8,4$ anos) praticantes de ginástica laboral com frequência de 2 sessões semanais e duração de 15 minutos. Ao longo da sessão todos os indivíduos eram convidados a repetir os movimentos de alongamentos e exercícios de intensidade leve a moderada. Antes e após o programa foi aplicado o Diagrama de Corlett para avaliar a presença, localização e intensidade de dor musculo esquelética. Os dados foram analisados a partir do Teste de Wilcoxon para determinar as diferenças pré e pós, com nível de significância 5%. **RESULTADOS:** Ao final de 10 semanas de ginástica laboral foram observadas redução significativa na dor para o pescoço ($p=0,004$), região cervical ($p=0,04$), porção dorsal superior ($p=0,007$), porção dorsal média ($p=0,01$), porção dorsal inferior ($p=0,01$), ombro esquerdo ($p=0,01$), ombro direito ($p=0,03$). **CONCLUSÃO:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, a ginástica laboral se mostrou capaz de reduzir a intensidade de em sete regiões corporais, localizadas na parte superior do corpo, de funcionários de um hospital público de Sergipe. São necessários mais estudos para entender o motivo para a não redução da dor nas demais regiões corporais.

REFERÊNCIAS

FREITAS-SWERTS, F.C.T.D.; ROBAZZI, M.L.D.C.C. The effects of compensatory workplace exercises to reduce work-related stress and musculoskeletal pain. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 629-636, 2014.

GUIMARAES, B.M.D.; MARTINS, L.B.; DE AZEVEDO, L.S.; ANDRADE, M.D.A. Análise da carga de trabalho de analistas de sistemas e dos distúrbios osteomusculares. **Fisioter.mov. (Impr.)**.v. 24, n. 1, p. 115-124, 2011.

MARTINS, P.F.O.; ZICOLAU, E.A.A.; CURY-BOAVENTURA, M.F. Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints. **Motriz: rev. educ. fis**, v. 21, n. 3, p. 263-273, 2015.

CANDOTTI, C.T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 33, n. 3, p. 699-714, 2011.

FERRACINI, G.N.; VALENTE, F.M. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. **Rev Dor**, v. 11, n. 3, p. 233-236, 2010.