

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE E QUALIDADE DE VIDA EMPRATICANTES E NÃO-PRATICANTES DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL EM UMA EMPRESA DE SANEAMENTO BÁSICO

Michelle Vanessa Oliveira Teixeira – lessauni@gmail.com

RESUMO

A Ginástica Laboral (GL) com o intuito de proporcionar melhorias no ambiente laboral, tem sido utilizada como promoção da qualidade de vida, dando prioridade ao bem-estar e a saúde do trabalhador. O objetivo deste estudo foi verificar o nível de flexibilidade e qualidade de vida em praticantes e não praticantes do Programa de Ginástica Laboral (PGL) em uma empresa de saneamento básico. O estudo foi realizado através de uma pesquisa descritiva de corte transversal. A amostra foi constituída de 23 indivíduos, sexo masculino, sendo 13 praticantes do PGL (idade= 45,46±9,64 anos, massa corporal= 75,88±10,17 kg, estatura= 1,70±0,08 cm, IMC= 26,33±2,88 kg/m²) e 10 não-praticantes do PGL (idade= 42,90±8,88 anos, massa corporal=77,97±12,84 kg, estatura= 1,71±0,05 cm, IMC= 26,80±4,29 kg/m²). Os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e, posteriormente foram submetidos aos testes de flexibilidade (goniometria do quadril, apley e schober), bem como a avaliação de peso e estatura. Em seguida, responderam ao questionário de qualidade de vida SF-36. Através da análise estatística constatou-se que o grupo que participa do PGL obteve médias melhores na flexibilidade do quadril e ombro direito, comparado ao grupo que não participa, sendo: FQD= 97,95±13,4, FQE= 96,15±6,45, FOD= -12,46±11,69. Em relação à flexibilidade da coluna lombar, o grupo que não participa da GL obteve média de 4,82% maior que a média do grupo que participa da GL, porém, esta diferença não foi estatisticamente significativa, o que aconteceu também na flexibilidade da articulação do ombro esquerdo. Os resultados da pesquisa apontam que o nível de flexibilidade do GPGL é consideravelmente melhor que o nível do GNGL. Portanto, torna-se necessário ressaltar que a GL é uma importante ferramenta para a melhoria do estilo de vida do trabalhador, pois exerce papel fundamental no seu bem-estar, na disposição física e mental e no relacionamento interpessoal dentro da empresa.

Palavras-Chaves: Ginástica laboral; Flexibilidade; Qualidade de vida.

ABSTRACT

The labor gymnastic (LG) in order to afford improvement in the labor environment, has been used as life quality promotion with priority to welfare and worker health. The objective of this study was verify the level of flexibility and life quality of who participates and who does not participates of the Labor Gymnastic program (LGP) in a basic sanitation enterprise. The study was performed through the cross-sectional descriptive research. The sample was composed by 23 male individuals, being 13 who participate of the LGP (age = 45,46±9,64 years, body mass = 75,88±10,17 kg, height = 1,70±0,08 cm, BMI = 26,33±2,88 kg/m²) e 10 who do not participate of the LGP (age = 42,90±8,88 years, body mass = 77,97±12,84 kg, height = 1,71±0,05 cm, BMI = 26,80±4,29 kg/m²). The participants sign a term of free and informed consent and, after they were submitted to flexibility test (hip goniometry, apley and schober), as well as weight and height evaluation. Then, they have answered the life quality questionnaire SF-36. Through the statistical analyses found that the group who participates of the LGP got improved averages in the hip flexibility and right shoulder, compared to group who does not participate, being: FQD= 97,95±13,4, FQE= 96,15±6,45, FOD= -12,46±11,69. In relation to lumbar spine flexibility. The group who does not participate of the LG got average of 4, 82%, higher than the average of the group who participated of the LG, however this difference was not significant statistically, happened the same at left shoulder articulation. The research results have pointed that the flexibility level of the PGLG is considerably better than the level of the GNLG. Therefore, become necessary to highlight that the LG is an important tool to improvement of the worker life style, because this exercises a fundamental role in your welfare, physical and mental disposition and on interpersonal relationship in the enterprise.

KEYWORD: Labor gymnastic, flexibility, life quality.