



EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PERCEPÇÃO DA DOR EM TRABALHADORES DE UMA INDÚSTRIA ¹

Jonathan Gabriel², Maiara Helena Rusch³, Patrik Nepomuceno⁴, Miriam Beatrís Reckziegel⁵, Hildegard Hedwig Pohl⁶

¹Pesquisa relacionada ao Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

² Profissional de Educação Física – UNISC. E-mail: jonathan3@mx2.unisc.br

³ Fisioterapeuta. Mestranda no Programa de Pós-graduação Mes trado e Doutorado em Promoção da Saúde - UNISC

⁴ Fisioterapeuta. Mestre em Promoção da Saúde - UNISC

⁵ Profissional de Educação Física. Doutora em saúde da criança e do adolescente -UFRGS

⁶ Profissional de Educação Física. Doutora em Desenvolvimento Regional – UNISC. E-mail: hpohl@unisc.br

Introdução: A fim de proporcionar melhor qualidade de vida aos trabalhadores, deve-se idealizar, além de medidas políticas de segurança apropriadas, programas de educação e promoção de Saúde, que buscam atender as demandas manifestadas pelos trabalhadores. Existem diversos fatores ocupacionais que interferem na saúde do trabalhador, predispondo ao cansaço físico ou mental, fadiga e estresse, e no desenvolvimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), levando a piores resultados no que tange a qualidade de vida. Nesse sentido, estudos demonstram que o desenvolvimento de ginástica laboral no ambiente laboral está associado a benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, além de melhorar a qualidade de vida do trabalhador, contribuindo para que as tarefas laborais diárias sejam realizadas com o mínimo de desconforto. A ginástica laboral abrange uma série de exercícios orientados por um profissional de educação física ou fisioterapeuta, que visam à promoção da saúde do trabalhador, sendo realizada no próprio local de trabalho. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo identificar se a ginástica laboral pode minimizar os possíveis agravos decorrentes da atividade laboral em trabalhadores de uma indústria. Métodos: Trata-se de um estudo transversal descritivo, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa sob CAAE: 56105821.9.0000.5343, do qual participaram trabalhadores de uma indústria panificadora, que atenderam aos critérios de inclusão que foram: ter 18 anos ou mais, ser funcionário da linha de produção da panificadora, ter disponibilidade em participar e aderir a todas as etapas da pesquisa. A coleta de dados e avaliação dos trabalhadores foi constituída em 3 etapas, sendo a primeira etapa a aplicação de dois instrumentos para avaliar percepção da dor pré-intervenção: o Questionário Nórdico Musculoesquelético (QNM) e Escala Visual Analógica (EVA); a segunda etapa foi a implantação e implementação de um programa de ginástica laboral, com frequência de duas sessões semanais, com duração de dez minutos diários, num período de oito semanas. As sessões consistiam em exercícios articulares, alongamentos e exercícios de força. As intervenções foram planejadas por profissional de educação física; a terceira etapa foi a reaplicação dos questionários (QNM e EVA) para avaliar a percepção dor pós-intervenção. A análise dos dados foi realizada com estatística descritiva, utilizando o programa de estatísticas JASP. **Resultados:** A amostra foi composta por 16 trabalhadores, sendo doze do gênero feminino e quatro do masculino, com idade média de 38,6±11,4 e 36,7±10,9, respectivamente. Os resultados apontaram que em relação a dor as regiões mais acometidas foram parte inferior (50%) e superior das costas (43,7%), seguidas pela cervical e ombros, ambas 37,5%. Em relação a percepção da dor, classificada como leve, moderada e intensa, observou-se que na pré-



intervenção 6% referiram dor leve; 50% moderada e 44% intensa. Já na pós-intervenção, 25% dos trabalhadores mencionaram dor leve, 63% moderada e 12% intensa, apontando um declínio na percepção do nível de dor entre trabalhadores industriais. **Conclusão:** Os resultados apontam que exercícios físicos estruturados e planejados de um programa de ginástica laboral, são um recurso importante para a saúde do trabalhador e para os meios de produção, na medida em que pode reduzir a presença de dores e a possibilidade de adoecimento do trabalhador. No entanto, este estudo transversal foi realizado em uma indústria com suas características e peculiaridades específicas, o que não permite que os resultados sejam generalizados a outras populações. Porém, os resultados levam a reflexão do papel do profissional de Educação Física e suas contribuições na saúde do trabalhador. Portanto, ressalta-se a importância de que mais pesquisas abordando este tema sejam realizadas com trabalhadores de outros setores. **Palavras-chave:** Atividade Física. Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Lesões por Esforços Repetitivos. Saúde Ocupacional. Saúde do Trabalhador.