



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: 2011 SIC - XIX Seminário de Iniciação Científica

AVALIAÇÃO DO GRAU DE FLEXIBILIDADE DO NÚCLEO DE SERVIÇOS DA LIMPEZA¹

Taline Paulina Marzari², Keity Rigodanzo Brandli³, Stela Maris Stefanello Stefanello⁴.

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de humanidades e educação, pertencente ao Grupo de Ginástica Laboral.

² Estudante do Curso de Educação Física; E-mail: tali.marzari@hotmail.com.

³ Estudante do Curso de Educação Física; E-mail: keitybrandli@yahoo.com.br.

⁴ Professor do Departamento de humanidades e educação, Orientador. E-mail: smss@unijui.edu.br.

Resumo

Para esta pesquisa utilizamos o teste flexiteste, baseado no livro manual prático para avaliação em educação física do Guedes e Guedes (2006). O flexiteste se trata de um modelo para averiguar a amplitude dos ângulos articulares dos segmentos corporais com uma graduação que enumera de 0 a 4 o nível da flexibilidade do indivíduo, correspondente a vinte movimentos. Essa pesquisa teve o objetivo de avaliar o nível de flexibilidade dos praticantes e observar o aumento da amplitude articular durante as sessões de Ginástica Laboral. A população foi composta pelas funcionárias do núcleo da limpeza da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI, no município de Ijuí/RS, somente pelo gênero feminino com a faixa etária de 19 a 48 anos, estas foram convidados a participar aleatoriamente. Sua amostra foi constituída dos praticantes assíduos nas sessões de ginástica laboral entre os meses de abril a julho de 2011.

Palavras-chave: Funcionários, assíduos, Ginástica Laboral.

Introdução

A flexibilidade esta relacionada com a qualidade de vida e bem-estar do ser humano, cada nível de flexibilidade dependem da articulação, ligamentos tendões e do músculo. Hoje em dia nas empresas tem crescido o numero de lesões osteomusculares por causa do trabalho repetitivo dos funcionários, pela longa jornada de trabalho e muitas vezes também por não terem uma boa postura ou até mesmo acabam criando vícios posturais. Com essas conseqüências do trabalho surge a Ginástica Laboral sendo um ótimo recurso, promovendo a saúde aos funcionários, causando bem estar e diminuição das dores do corpo causadas pelo excesso de trabalho do dia a dia.

Segundo Dantas (2005) alongamento é a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtido e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível. Neste estudo foi verificado se a prática diária da ginástica Laboral pode aumentar o nível de flexibilidade dos praticantes, proporcionando uma maior





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: 2011 SIC - XIX Seminário de Iniciação Científica

elasticidade e capacidade de alongamentos dos músculos e tendões. Segundo o autor Achour (1995, apud Reis et al, 2007)

A atividade física com alongamentos reduz o atrofiamento muscular, aumenta a flexibilidade, diminui o risco de lesões músculo articular e melhora a postura estática e dinâmica, onde nos ambientes de trabalho, o alongamento estático é o mais indicado, pois diminui a tensão muscular e pressão sanguínea, sendo de fácil execução e pouco risco de lesão (p.50).

Dantas (1989) coloca também que o termo flexibilidade é habitualmente utilizado como um indicador da mobilidade articular, mas não é um fator geral e, sim, um fator específico de cada articulação, ou seja, uma quantidade extrema de flexibilidade em uma articulação não garante o mesmo grau de flexibilidade em todas as articulações.

O flexiteste averigua a amplitude de o ângulo articular do joelho, tornozelo, quadris, tronco, punho, cotovelo e ombro, assim sabemos em que nível de flexibilidade esta do individuo.

Essa pesquisa quantitativa tendo como objetivo avaliar o aumento do nível de flexibilidade dos praticantes que freqüentam as sessões de ginástica laboral durante esses três meses.

Metodologia

Na primeira quinzena de abril, convidamos aleatoriamente as funcionárias do setor de conservação e limpeza da UNIJUI, Ijuí/RS, para realizar a avaliação de flexibilidade, com o objetivo de avaliar o nível de flexibilidade e se obtiveram aumento do mesmo a partir das sessões de ginástica laboral.

Foi proposto exercícios de alongamento, porém com uma maior amplitude do movimento e maior tempo de duração na posição de cada exercício, a partir da segunda quinzena do mês de abril até a segunda quinzena de julho, completando três meses, sempre respeitando a individualidade de cada participante.

Na primeira avaliação o grupo foi composto por onze mulheres, com faixa etária de 19 a 48 anos de idade, com uma carga horária de 8 horas diárias. Participaram da segunda avaliação no mês de julho, somente os participantes assíduos nas sessões de ginástica laboral. Foram identificados os participantes com letras as letras do alfabeto.

| Alunas Assíduas | Primeira Avaliação | Segunda Avaliação |
|-----------------|--------------------|-------------------|
| A | MEDIO (-) 34 | MEDIO (+) 41 |
| B | MEDIO(-) 33 | MEDIO (+) 44 |
| C | FRACA 27 | MEDIO (-) 36 |
| D | FRACO 27 | MEDIO (+) 41 |
| E | FRACO 24 | MEDIO (-) 33 |
| F | DEFICIENTE 19 | MEDIO (-) 39 |

Dados coletados pelos pesquisadores

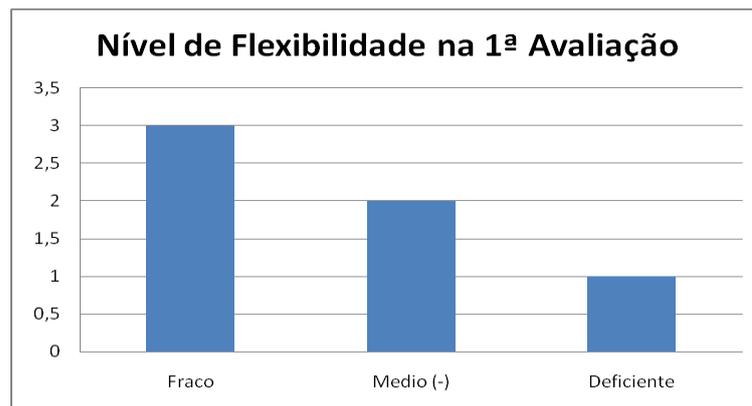


Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: 2011 SIC - XIX Seminário de Iniciação Científica

Ao final destas sessões de ginástica laboral realizamos a segunda avaliação na segunda quinzena de julho, com a participação de somente seis funcionárias, com idade entre 27 a 48 anos, havendo a desistência de cinco participantes, por algumas estarem de férias e as outras por não participarem de todas as aulas. Analisamos os resultados e observamos, os que os exercícios de alongamento propostos nas sessões de ginástica laboral auxiliaram na melhora do nível de flexibilidade.

Resultados e Discussão

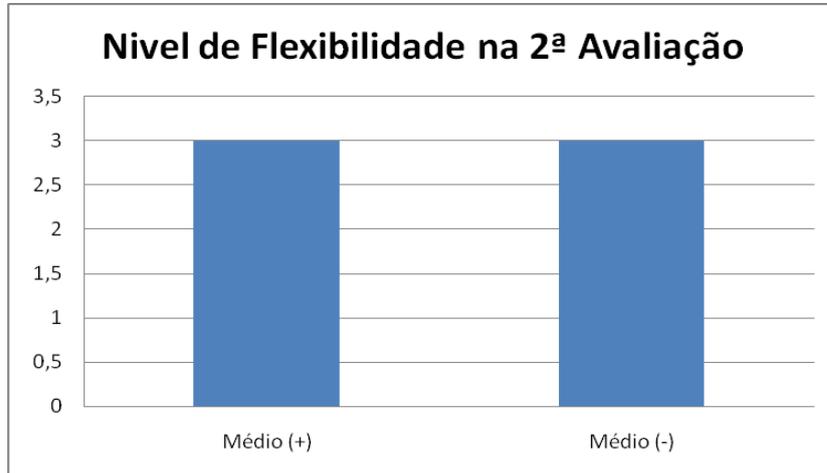
A primeira avaliação foi constituída de onze mulheres, destas onze mulheres o nível de classificação foram duas com deficiência, quatro com a avaliação fraca e cinco com o nível médio menos. Na segunda avaliação que foi realizada na segunda quinzena de julho, somente com as assíduas durante esses três meses, que resultou entre seis mulheres, três com o nível médio menos e três com o nível médio mais.



Dados coletados pelos pesquisadores

Na segunda avaliação que foi realizada na segunda quinzena de Julho, com somente as assíduas durante esses três meses, que resultou entre seis mulheres, três com o nível médio menos e três com o nível médio mais, havendo um aumento significativo no nível de flexibilidade.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: 2011 SIC - XIX Seminário de Iniciação Científica



Dados coletados pelos pesquisadores

Depois de ter terminado a segunda avaliação foram feitos os somatório dos resultados dos vinte movimentos das articulações do corpo, aplicados podendo chegar até os valores de 0 a 80, contando que menor que vinte pontos denominam-se deficiente, dos 21 aos 30 fracos, 31 aos 40 médio (-), 41 aos 50 médio (+), dos 51 aos 60 Bom e se for maior que 60 excelente. Analisando os dados foi constatado que houve aumento significativo no nível de flexibilidade das participantes. Podemos observar que a participante F que estava no nível Deficiente com 19 pontos, passou para médio (-) com uma pontuação de 39, se tornando muito satisfatório. Com esse aumento da flexibilidade os movimentos passam a ser realizados com maior forma e com mais velocidade permitindo assim uma maior facilidade para as atividades realizadas diariamente pelas funcionárias. Uma musculatura que apresenta uma boa elasticidade passa a ser mais resistente a lesões ocasionadas pelo trabalho. Através da flexibilidade observasse que nas principais articulações a uma grande diminuição nas dores, pois quanto mais flexível for, menor terá capacidade a incidência de dores musculares, principalmente na região dorsal e lombar.

Conclusão

Com este estudo constatamos que se for trabalhado freqüentemente nas aulas de ginástica laboral uma maior amplitude do movimento e maior tempo de duração na posição de cada exercício, pode haver sim o aumento do nível de flexibilidade e melhora na qualidade de vida, mas isto só ocorrera em quem participar assiduamente nas aulas. Nos mostra também que a uma melhora nos focos das dores e assim tornando as atividades realizadas no decorrer da jornada de trabalho mais prazerosas. As pessoas só precisam ter consciência que a ginástica laboral, pode ajudar a melhorar a sua rotina de trabalho, causando diminuição nas dores do dia a dia. Este trabalho abre caminhos para uma boa gestão de recursos humanos e mostra que não existe qualidade de serviços sem que as pessoas envolvidas em seu processo tenham também uma boa qualidade de vida. Através da ginástica laboral podemos melhorar o nível de



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: 2011 SIC - XIX Seminário de Iniciação Científica

flexibilidade do indivíduo aumentando a capacidade de maior ampliação do movimento e assim ocorrendo menos lesões em decorrência do trabalho.

Referências

ACHOUR, Junior. Alongamento e aquecimento: aplicabilidade da performance atlética. Revista produção OnLine. V.3, 2003.

DANTAS, E.H.M. Alongamento e flexionamento. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DANTAS, E.H.M. Flexibilidade, alongamento e flexionamento. Rio de Janeiro: Shape, 1989.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Manual prático para avaliação em educação física. Baruei, SP: Manole, 2006.

LIMA, Valquíria de. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.