

# Identificar a frequência de desconforto muscular nos colaboradores praticantes de Ginástica Laboral de uma instituição particular de Porto Alegre

Aluna: Carla Andrade da Rosa

Orientadora: Profa. Msc. Débora Rios Garcia

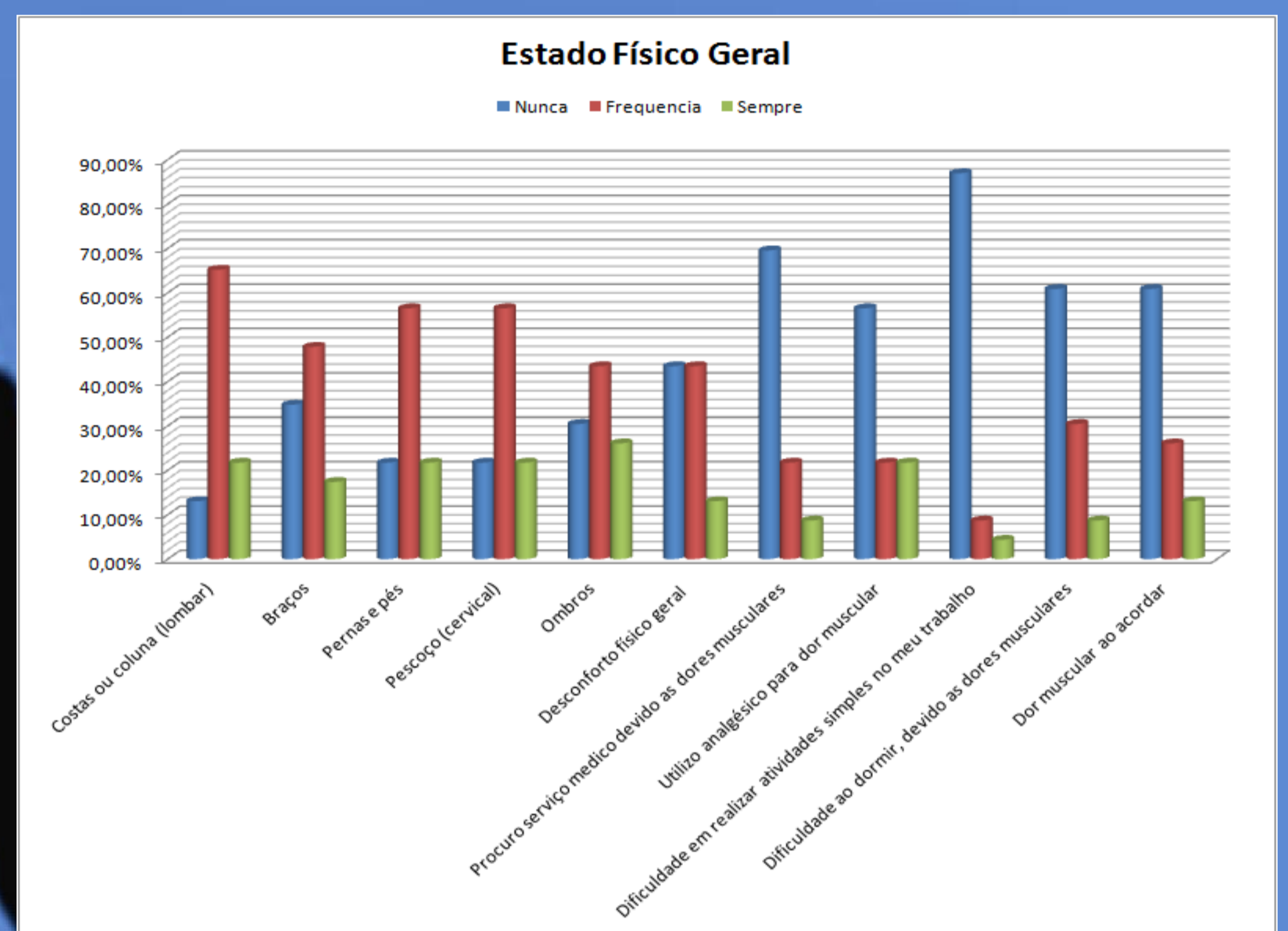
## INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) é uma ferramenta que busca o bem-estar, satisfação e Qualidade de Vida dos colaboradores por meio de atividades físicas no próprio ambiente de trabalho, além de minimizar os efeitos causados pelas atividades laborais, sobre o sistema músculo esquelético. Contudo a combinação ou não de atividades que exijam do colaborador força e movimentos repetitivos, posturas incorretas e/ou postura estática prolongada, podem levar a fadiga e ao desconforto muscular. O estudo teve como objetivo verificar frequência de desconforto muscular nos colaboradores de uma instituição particular de Porto Alegre.

## MATERIAIS E MÉTODO

As sessões de GL foram realizadas 3x por semana com duração de 15 minutos, compostas por exercícios respiratórios, alongamentos, relaxamento muscular, mobilidade articular visando dentre outros temas, a diminuição do estresse, promoção do bem-estar psicossocial, prevenção e/ou compensação de desgaste muscular proporcionado por movimentos repetitivos e/ou postura incorreta. O delineamento metodológico caracterizou-se por uma metodologia quase experimental, do tipo de estudo antes e depois com apenas um grupo. Os participantes da pesquisa estiveram de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Para a coleta de dados utilizou-se o questionário adaptado de Poletto (2002), a amostra foi composta por 30 colaboradores com uma jornada de trabalho de 8h diárias.

## RESULTADOS



Os resultados mostraram que 65,2% dos pesquisados afirmam sentir desconforto na região lombar com alguma frequência, em relação à região cervical 21,7% sempre possuem desconforto, mesmo percentual apontado em relação a pernas e pés, sendo que 26% dos colaboradores afirmam sempre sentir desconforto nos ombros, contudo 43,4% destes garantem que nunca sentirem desconforto físico geral.

## CONCLUSÃO

Com estes resultados é possível executar as aulas de GL muito além das características e necessidades de cada setor da instituição, mas principalmente elaborá-las e direcioná-las para prevenção e/ou diminuição destes desconfortos apontados na pesquisa.

**Palavras – chave:** colaboradores, desconforto muscular e Ginástica Laboral