



RELATO DE EXPERIÊNCIA: perfil de servidores do IFSULDEMINAS - campus Muzambinho na prática Ginástica Laboral

Maria L. de AGUIAR¹; Lucas H. G. de BRITO²; Januaria A. S. REZENDE³.

RESUMO

A ginástica laboral (GL) é considerada um programa de exercícios que pode prevenir indisposições causadas pelo trabalho, podendo promover uma melhor qualidade de vida. Objetivo: relatar o perfil de servidores praticantes da GL, a fim de estabelecer atividades e orientações que possam ajudá-los no ambiente de trabalho. Materiais e Métodos: Estudo realizado em adultos servidores do IFSULDEMINAS do sexo feminino e feminino participantes do Projeto LaborVip, os participantes foram submetidos a uma avaliação antropométrica (peso, estatura, massa muscular esquelética, e percentual de gordura corporal) utilizando a Tanita IRONMAN. Resultados: Foram apresentados os valores médios das variáveis antropométricas, na qual, a massa muscular esquelética de maneira geral apresentou uma boa classificação. No entanto, o percentual de gordura do sexo feminino ($30,9 \pm 7,43\%$) apresentou valor maior do que a referência. Conclusão: Apresentaram uma composição corporal mediana e com isso, tendo a possibilidade de diminuir o percentual de gordura, evitando futuras doenças metabólicas.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Perfil de Servidores; Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) segundo Lima (2018), pode ser entendida como um programa de exercícios, planejados de acordo com a função que o indivíduo exerce, preparando e compensando os grupos musculares mais utilizados na rotina de trabalho, podendo melhorar a saúde, a postura corporal e diminuindo tensões musculares.

Para Costa e Foster (2021), a GL pode promover um papel importante na questão da inatividade física. Lima (2018), ressalta que o fato da GL prevenir indisposições relacionadas ao trabalho, melhorando a flexibilidade e combate ao sedentarismo.

A GL promove diversos benefícios na qualidade de vida, pois segundo Silva e Cunha (2017), na parte psicológica, a autoestima é melhorada e acontece um aumento da concentração na execução do trabalho. Na questão fisiológica, ocorre uma melhora de postura, diminui a fadiga muscular e emocional. Já na parte social, segundo os autores, os trabalhadores podem melhorar o relacionamento interpessoal, ampliando as questões de coletividade ou trabalho em grupo.

Com isso, o objetivo da presente pesquisa é relatar o perfil antropométrico e de composição corporal de servidores praticantes da GL, a fim de estabelecer atividades e orientações que possam ajudá-los no ambiente de trabalho.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O Projeto Ginástica Laboral é realizado no Campus Sede do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - MG e no Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCAES). As aulas

¹ Graduanda em Bac. em Educação Física, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. maluizaaguilar@gmail.com;

² Mestrando em Ciências da Reabilitação, UNIFAL - Campus Alfenas. lucasbritogoncal@gmail.com

³ Mestra em Educação Física, Universidade Metodista de Piracicaba. januaria.rezende@ifsuldeminas.e-du.br

acontecem todos os dias da semana, portanto, de segunda-feira à sexta-feira no período da manhã. o Projeto de extensão provê 8 aulas no campus, agrupando os setores mais próximos, sendo: mecanização, laboratório do café, almoxarifado, administração, secretária, lavanderia, hospital veterinário e o CeCAES. Cada setor tem 15 minutos de GL, sendo dividido em alongamento e atividade lúdica. O projeto conta com a participação de uma estagiária bolsista, alunos da Curricularização da Extensão e alunos do estágio obrigatório em Promoção de Saúde, um bolsista PIBO e uma professora orientadora.

O projeto realizou uma avaliação de composição corporal na balança Tanita IRONMAN em 45 servidores ativos da GL sendo eles 15 do sexo masculino e 30 do sexo feminino. Utilizando o protocolo original fornecido pela bioimpedância, os colaboradores foram orientados a permanecer em jejum na manhã das coletas, o uso do banheiro antes do teste, caso houvesse necessidade, manutenção da hidratação e evitar o consumo de álcool e cafeína nas 24 horas anteriores ao teste.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados a idade, peso, massa muscular esquelética (MME) e percentual de gordura, a fim de verificar o perfil dos servidores e a partir desses parâmetros, identificar questões de excesso de peso, desnutrição e até mesmo indisposição para realizar as atividades da GL. De forma a facilitar o entendimento dos resultados e da análise dos dados, todas as variáveis serão apresentadas em seus valores médios e desvio padrão. Desta forma, na tabela abaixo, são apresentadas as variáveis que caracterizam as servidoras do sexo feminino.

Tabela 1: Valores das variáveis antropométricas em média e desvio padrão do sexo feminino e masculino:

	Idade	Estatura (cm)	Massa Corporal (Kg)	MME (Kg)	% gordura (%)
Feminino	39,2 ± 13,3	164 ± 7,88	64,6 ± 12	41,6 ± 4,62	30,9 ± 7,43
Masculino	34,5 ± 11,4	177 ± 5,73	78,7 ± 14,2	60,4 ± 8,29	18,5 ± 7,26

A análise de resultados demonstra uma média e desvio padrão de idade do sexo feminino de 39,2 ± 13,3 e estatura de 164 ± 7,88. A massa muscular esquelética é de 41,6 ± 4,62 kg, o que sugere uma boa conservação de massa muscular nas servidoras, segundo Lee e Febiger (1996).

O percentual de gordura das servidoras tem uma média de 30,9 ± 7,43%. Os fatores sexo e idade quando relacionados, tornam-se influentes na identificação do percentual de gordura ideal. Segundo Pollock e Wilmore (1993), o percentual de gordura médio é de 27 a 29%, no entanto, de acordo com os resultados obtidos, o percentual das servidoras está alto em relação a média estabelecida.

A análise de resultados realizada, demonstra uma média e desvio padrão de idade do sexo masculino de $34,5 \pm 11,4$ e estatura de $177 \pm 5,73$. A massa muscular esquelética é de $60,4 \pm 8,29$ kg, o que sugere uma boa conservação de massa muscular nos servidores conforme Heyward e Stolarczyk (1996)

O percentual de gordura dos servidores tem uma média de $18,5 \pm 7,26\%$. Os fatores sexo e idade quando relacionados, tornam-se influentes na identificação do percentual de gordura ideal. Segundo Pollock e Wilmore (1993) o percentual de gordura médio é de 18 a 20% e com isso, os servidores estão dentro da média estabelecida.

O perfil de servidores do IFSULDEMINAS pode variar de acordo com cada setor. Os servidores do setor da mecanização, por exemplo, é um setor responsável pelo trabalho no campo e por algumas manutenções realizadas no campus, com isso, pode haver excesso de trabalho e falta de tempo. No entanto, vale ressaltar que a participação dos mesmos na GL é ativa e sempre recebem orientação de realização de movimentos no ambiente de trabalho, tendo atividades lúdicas e melhorando o aspecto mental, motor e social.

Outros setores como o administrativo e a secretaria, trabalham na maioria do tempo sentados e no computador, o que prejudica e acaba aumentando as dores em regiões específicas, como coluna cervical e lombar. Desta forma, diferente da mecanização, a GL nesses setores, tem o papel de ajudar na diminuição de tensões e dores.

Os setores do almoxarifado, laboratório do café e lavanderia, pelo fato de estarem sempre em ambientes fechados e em pé, faz com que apresentem dores em membros inferiores e estresse. Com isso, a GL tem o papel de realizar atividades que possam promover variação de posições e melhora de humor.

O setor do hospital veterinário, diferentemente de todos os outros, apresenta dificuldades posturais devido a realização de cirurgias, muito tempo em pé e com carga horária alta, tendo aumento de ansiedade, sono e dores em articulações. Desta forma, a GL pode promover aumento da autoestima, diminuir as dores e a ansiedade.

4. CONCLUSÃO

Em conclusão, os servidores do IFSULDEMINAS apresentam boa conservação de massa muscular esquelética, no entanto, demonstram um alto percentual de gordura com níveis acima da média considerados ideais para mulheres. Esses altos valores podem ocasionar futuramente algumas doenças metabólicas como, hipertensão, diabetes e obesidade. É importante ressaltar que o perfil dos servidores pode variar de acordo com os setores, uma vez que, apresentam trabalhos com intensidades diferentes.

REFERÊNCIAS

LIMA, V. DE. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 4 ed. Phorte Editora. São Paulo, 2018.

Saúde em Movimento. Disponível em:

<http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/tabelas/tabela_de_referencia_composicao.htm>.

SILVA, I. N. F.; CUNHA, N. C. Ginástica laboral: benefícios e melhoria da qualidade de vida—Estudo de Caso. Rev. GeTeC, v. 6, n. 13, 2017.