

AValiação DA CAPACIDADE DE FORÇA MANUAL DE MAGISTRADOS/SERVIDORES DO TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 19ª REGIÃO DE ALAGOAS PARTICIPANTES DE AULAS DE GINÁSTICA LABORAL

Cassio Hartmann¹

Sandra Antunes Rocha Hartmann²

Arnaldo Tenório da Cunha Júnior³

Estélio Henrique Martin Dantas⁴

(1 E 2) PROGRAMA EURO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM SAÚDE – MEDICINA DO ESPORTE E FISIOTERAPIA – UNIVERSIDADE CATÓLICA NUESTRA SEÑORA DE LA ASSUNCIÓN – UC– PARAGUAI.

(3) DOUTOR EM CIÊNCIAS DA SAÚDE – UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE (UFRN), DOCENTE DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS (UFAL), CAMPUS ARAPIRACA-AL, BRASIL.

cassiohartmann04@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral começou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais (HARTMANN *et al*, 2008). Segundo Anderson (1998), o corpo humano não foi projetado para permanecer longos períodos na posição sentada. Permanecer imóvel horas seguidas é um fenômeno relativamente recente na história da humanidade. Durante milhões de anos, nossos ancestrais precisavam usar seus corpos e músculos diariamente.

De acordo com as publicações referentes á Ginástica Laboral é possível perceber que em 1925 na Polônia foi registrada a publicação do tema, intitulada de Ginástica de Pausa (PEREIRA, 2001). Atender as necessidades dos trabalhadores dentro e fora da empresa, é a nova visão que os dirigentes empresariais vem incorporando. (ALVES e VALE, 1998).

Três anos depois no Japão os funcionários dos correios começaram a freqüentar diariamente aulas de Ginástica Laboral, objetivando descontração e melhoria da saúde. Mais foi após a segunda Guerra Mundial que está prática tornou-se amplamente difundida e tinha como resultados o aumento da produtividade, a redução dos acidentes do trabalho e a busca do bem estar geral dos trabalhadores (CAÑETE, 2001).

Existe controversas com relação a data inicial da Ginástica Laboral no Brasil, contudo para Cañete (2001), a Ginástica Laboral foi introduzida no Brasil através de executivos nipônicos 1969 no Rio de Janeiro nos estaleiros Ishikavaiima, onde ainda hoje é praticada visando principalmente a prevenção de acidente do trabalho. No início da década de 70 a FEEVALE (Federação de Ensino Superior), através da escola de Educação Física criou uma proposta de exercício baseada em análises Biomecânicas, Educação Física Compensatória e Recreação.

A Ginástica Laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, com o objetivo de prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2006).

A qualidade de vida no trabalho representa a necessidade de atuar mais profundamente na valorização das condições de trabalho, no que se refere aos procedimentos da tarefa em si, ao ambiente físico e aos padrões de relacionamento (LIMONGI-FRANÇA, 2001).

Segundo Casagrande (1999), a Ginástica Laboral é a combinação de algumas atividades físicas com características comuns de melhorar sob o aspecto fisiológico, a condição física do indivíduo em seu trabalho, utilizando exercícios executados no próprio local de trabalho e de fácil execução, em sessões de 5 ou 10 minutos, que deverão contribuir para um maior condicionamento e desempenho físico, concentração e um melhor posicionamento diante do trabalho.

Para Baú (2002), o principal objetivo da Ginástica Laboral é proporcionar ao trabalhador uma vida saudável, amenizando as dificuldades durante o desenvolvimento do seu trabalho diário, melhorando suas condições físicas, psíquica e o seu relacionamento pessoal. Existem dois tipos de Ginástica laboral: a Preparatória, a Compensatória e a Corretiva.

A Ginástica Preparatória consiste em exercícios que preparam o indivíduo para o trabalho de velocidade, força ou resistência. É realizada antes ou ao longo nas primeiras horas no início do trabalho e é constituída de aquecimento e/ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas, despertando os funcionários para o trabalho, prevenindo acidentes, distensão muscular e doenças ocupacionais (PEREIRA, 2001).

A Ginástica Compensatória é realizada durante a jornada do trabalho e tem duração de 8 a 10 minutos. Essa Ginástica busca exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares contraídos durante a jornada de trabalho, objetivando oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias combatendo o excesso da tensão, o acúmulo do ácido láctico e prevenindo as possíveis instalações de lesões (CAÑETE, 2001).

A proposta Corretiva tem como objetivo central restabelecer o equilíbrio do antagonismo muscular, utilizando, exercícios físicos específicos que fortaleçam os músculos que estão alongados e alongue os que estão encurtados, geralmente é aplicada a um grupo reduzido de pessoas 10 a 12 que apresentam a mesma característica postural e sejam portadoras de deficiências morfológicas não-patológicas (CAÑETE, 2001).

Ciente de todos os benefícios que a Ginástica Laboral proporciona ao trabalhador e para a empresa, o Tribunal Regional do Trabalho de Alagoas 19ª Região, procura proporcionar mecanismos de resposta que previnam e minimizem as conseqüências dos mais diversos vícios posturais, das Lesões Ocupacionais do Esforço Repetitivo (LER), que são estruturas degenerativas e cumulativas precedidas de alguma dor ou incômodos e ainda os Distúrbios Relacionados ao Trabalho (DORT) (HARTMANN *et al*, 2008).

Para Nahas (2003). A força muscular é a capacidade proveniente da contração muscular, que nos permite mover o corpo, levantar objetos empurrar, puxar, resistir a pressões ou sustentar cargas. Se a musculatura é estimulada corretamente, os músculos se tornam mais resistentes, fortes e flexíveis, permitindo que nos movamos mais eficientemente no trabalho ou no lazer.

As lesões de punho são muito freqüentes, pois essa articulação pode ser considerada como uma das articulações que mais sofrem de esforço e sobrecarga, principalmente em algumas profissões e até em esportes.

As lesões mais comuns ligadas ao esforço repetitivo do punho são: as tendinites e tenossinovites de mão e punho, síndrome do túnel do carpo e tenossinovite de De Quervain.

Com base no exposto **objetivou-se** avaliar a capacidade de força manual dos magistrados/servidores do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região Alagoas participantes de aulas de ginástica laboral.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracterizou-se como um estudo de caso descritivo, de abordagem quantitativa e qualitativa, de um programa de ginástica laboral com magistrados/servidores do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região de Alagoas.

SUJEITO

A amostra foi composta por magistrados/servidores do Tribunal Regional do Trabalho 19ª Região de Alagoas, situado nos municípios de Maceió, Penedo, Arapiraca, Palmeira dos Índios, São Miguel dos Campos, Atalaia, União dos Palmares, São Luiz do Quitunde, Porto Calvo, Santana do Ipanema, situado no estado de Alagoas/Brasil.

AMOSTRA

Constituiu-se de 159 magistrados/servidores do sexo masculino na faixa etária de 21 a 61 anos ($X = 42,30$ anos) e 148 magistrados/servidores do sexo feminino na faixa etária de 20 a 64 anos ($X = 41,60$ anos).

PROCEDIMENTOS

Para fazer parte da pesquisa à única exigência feita foi que os magistrados/servidores sujeitos participassem das aulas de Ginástica Laboral regulamente. Os mesmos foram informados sobre os procedimentos, testes e protocolos utilizados. Após esclarecimentos, foi lido e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

AVALIAÇÃO DA PREENSÃO MANUAL		%
Excelente		12
Médio		18
Abaixo		46
Bom		07
Fraco		17
TOTAL		100

Onde foi identificado que dos 307 servidores 12% estão com nível excelente de força, 18% estão com nível médio, 46% abaixo da média, 7% estão com níveis bom de força e 17% estão fraco.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após analisados os resultados da avaliação de preensão manual dos servidores do Tribunal Regional do Trabalho de Alagoas 19ª Região, podemos verificar que os mesmos estão muito abaixo da capacidade de força manual como mostra o critério de Heyward. Sugerimos que nas aulas de ginástica laboral, sejam utilizados bolas de borracha, bolas de tênis e borracha de garroche, para que possa melhorar a capacidade de força manual dos servidores do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região de Alagoas.

REFERÊNCIAS

ALVES, S. e VALE, A. **A ginástica laboral, um caminho para uma vida mais saudável no trabalho**. Revista CIPA, n. 232, 1998, p. 30-43.

ANDERSON, B. **Alongue-se no trabalho**. São Paulo: Summus, 1998.

ARAÚJO CGS, Pereira MIR, Farinatti PTV. **Body flexibility profile from childhood to senior**. Med Sci Sports Exerc 1998;30 (5):S115.

BAÚ, L. M. S. **Fisioterapia do trabalho: ergonomia, legislação, reabilitação**. Curitiba, PR: Cláudio Silva, 2002.

BASSEY EJ, Morgan K, Dallosso H.M, Ebrahim SBJ. **Flexibility of shoulder joint measured as range of abduction in a large representative of men and women over 65 years of age**. Eur J Appl Physiol 1989;58: 353-360.

CAÑETE I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. São Paulo: Ícone, 2001.

CASAGRANDE, M. F. **Ginástica laboral nas empresas visando a prevenção de lesões por esforços repetitivos em promoção da qualidade de vida no trabalho.** Anuário Fitness Brasil, São Paulo, 1999, p. 23-36.

COFFITO - **Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional.** Brasília: 1999; 3: 26-30.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento.** Rio de Janeiro: Shape, 1991.

HARTMANN C. *et. al.* **capacidade de força manual dos servidores do Tribunal Regional do Trabalho de Alagoas 19ª região. 31 International Symposium On Sports Sciences, 2008, São Paulo. From Theory To Practice: From Fitness To High Performance.** São Paulo: Brazilian Journal Of Science And Movement, 2008. p. 91

HARTMANN, C.; ROCHA, S. A. **RELATÓRIO DA GINÁSTICA LABORAL: ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS NO PERÍODO DE 2007 A 2010, APRESENTADO A PRO-TRT 19ª REGIÃO DE ALAGOAS.**

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Treinamento e Qualidade de Vida.** São Paulo: FEA/USP, 2001.

NAHAS MV (2003). **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Idiograf.

OLIVEIRA JRGO. **A prática da ginástica laboral.** Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

PEREIRA, S do V. **Contribuição do programa de ginástica na empresa (SESI-SC) na mudança do estilo de vida dos participantes e na melhoria das relações interpessoais nas organizações. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.**

**Rua Arthur Bulhões 244, Apto. 506
Bairro: Mangabeiras
CEP: 57035-450 Maceió-AL
Tel.: (82) 9317-5252**