Área Temática: SAÚDE

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE NOS SERVIDORES DE QUATRO SETORES DA UEPG

KALVA-FILHO C.A.[1]
FRANCO V.H.[2]
LOURES J.P.[3]
AMORIM V.[4]
KAMINAGAKURA E.I.[5]

RESUMO - Indivíduos sedentários apresentam amplitude articular reduzida o que pode levar a vários distúrbios como Lombalgia (TOSCANO et al. 2001) e os relacionados aos sistema osteomuscular como os D.O.R.T. (QUILTER, 1998) alem de influenciar negativamente na execução de tarefas diárias. Portanto a manutenção da FLE, através da atividade física regular, parece ser um fator de extrema importância para o desempenho e saúde do trabalhador. O objetivo do presente estudo é determinar a diferença e o nível de flexibilidade nos servidores de quatro setores da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). Participaram deste estudo 95 servidores da UEPG, com idade média de 47,8±7,9 anos, estatura e massa corporal de 160,67±18,09cm e 74,5±17,3kg respectivamente, lotados em quatro diferentes setores desta instituição. A FLEX foi determinada através do teste de Sentar-e-alcançar, utilizando banco, com o "ponto zero" fixado em 23cm. As possíveis diferenças entre os setores foram determinadas utilizando-se a analise de variância (ANOVA one-way), com o nível de significância pré-fixado em $p<0,05$. A ANOVA one-way não demonstrou, diferença significativa ($p<0,05$),entre os valores de flexibilidade demonstrados entre os quatro setores estudados. Dentro dos setores o CAIC foi o que apresentou maiores percentuais de indivíduos classificados como ruins 57% (n=17), abaixo da média e na media a VIG apresentou-se com os maiores percentuais 32% (n=8) e 28% (n=7) respectivamente, acima da media e os classificados como excelente o RES apresentou as maiores medias. Podemos concluir que a maioria dos servidores avaliados (n=62) apresentam níveis de flexibilidade abaixo da média (n=18) ou ruim (n=44), sendo os setores de RES e CAIC, os que apresentaram mais funcionários com esta classificação.

Palavras chave: Aptidão física, Desempenho no trabalho, Lesões .

[1]**Acadêmico, kalvafilho@yahoo.com.br**
[2]**Acadêmico, vanessaholtz@hotmail.com**
[3]**Acadêmico, paulinho456@hotmail.com**
[4]**Acadêmico, amorim-veronica@hotmail.com**
[5]**Especialista, Docente, eikaminagakura@gmail.com**

INTRODUÇÃO

A flexibilidade (FLE),é uma valência física muitas vezes relacionada a saúde, que tem sensibilidade ao nível de atividade física. Indivíduos sedentários apresentam amplitude articular reduzida o que pode levar a vários distúrbios como Lombalgia (TOSCANO et al. 2001) e os relacionados aos sistema osteomuscular como os D.O.R.T. (QUILTER, 1998) alem de influenciar negativamente na execução de tarefas diárias. Portanto a manutenção da FLE, através da atividade física regular, parece ser um fator de extrema importância para o desempenho e saúde do trabalhador.

OBJETIVOS

Determinar a diferença e o nível de flexibilidade nos servidores de quatro setores da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

Participaram deste estudo 95 servidores da UEPG, com idade média de 47,8±7,9 anos, estatura e massa corporal de 160,67±18,09cm e 74,5±17,3kg respectivamente, lotados em quatro diferentes setores desta instituição. As características de cada setor estão demonstradas na Tabela 1.

DETERMINAÇÃO DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE

A FLEX foi determinada através do teste de Sentar-e-alcançar, utilizando banco, com o "ponto zero" fixado em 23cm.

Os avaliados realizaram três tentativas, descalços e iniciando com as mãos sobrepostas a cima da cabeça após uma inspiração máxima sendo orientados a realizarem a expiração durante a execução do movimento. O maior valor foi considerado como índice de flexibilidade.

Os índices obtidos pelo teste de Sentar e Alcançar, levando em consideração o sexo e a idade do individuo, foram classificados em excelente, acima da média, na média, abaixo da média e ruim, segundo a tabela proposta pelo Canadian Standardized Teste of Fitness.

Tabela 1 – Valores médios e desvio padrão para a idade (ID), massa corpórea (MC) e estatura (EST) dos servidores lotados em seus respectivos setores.

SETOR	n	ID (anos)	MC (Kg)	EST (cm)
VIGILANCIA (VIG)	25	48,6±8,95	81,24±13,72	165,7±7,24
RESTAURANTE (REST)	20	47,2±9,43	67,3±10,3	149,0±35,0
PROEX (PRO)	20	49,8±5,33	79,5±17,4	163,4±9,03
CAIC	30	46,1±8,16	64,4±19,2	161,0±8,84
TOTAL	**95**	**47,8±7,9**	**74,5±17,3**	**160,6±18,09**

ANALISE ESTATÍSTICA

Os resultados foram apresentados utilizando-se estatística descritiva em média e desvio-padrão. As possíveis diferenças entre os setores foram determinadas utilizando-se a analise de variância (ANOVA one-way), com o nível de significância pré-fixado em $p<0,05$. O pacote estatístico ESTATISTICA 7 foi utilizado para as analises.

RESULTADOS

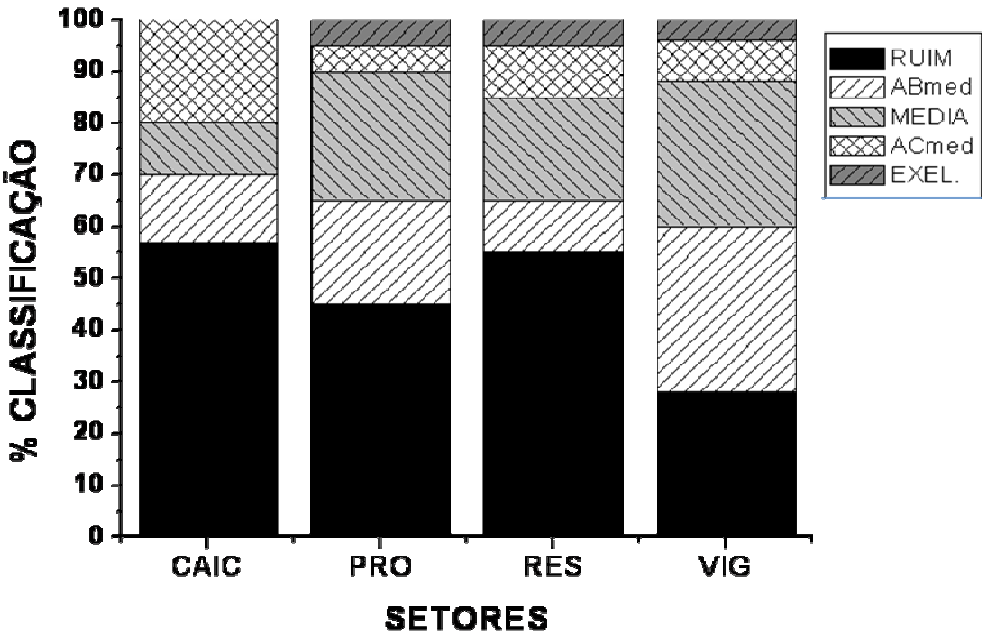
Os resultados obtidos para a FLE, nos setores participantes, estão demonstrados na Tabela 2. A ANOVA one-way não demonstrou, diferença significativa (p<0,05),entre os valores de flexibilidade demonstrados entre os quatro setores estudados.

Tabela 2 – Índices obtidos através do teste de Sentar e Alcançar, para homens (FLEm) e mulheres (FLEf), nos diferentes setores.

SETOR	n (mas)	n (fem)	FLEm (cm)	FLEf (cm)	TOTAL
VIG	18	7	20,8±7,17	27,3±9,48	22,48±8,20
RES	1	19	34,0±00	24,2±9,39	24,70±9,14
PRO	7	13	14,8±7,6	24,3±10,1	21,05±10,25
CAIC	3	27	19,0±7,9	25,1±8,9	23,79±9,02
TOTAL	**29**	**66**	**19,5±7,80**	**24,62±9,18**	**23,06±9,06**

A classificação em percentual das estimativas de FLE, obtidas dentro de cada setor estão demonstradas na Figura 1. Dentro dos setores o CAIC foi o que apresentou maiores percentuais de indivíduos classificados como ruins 57% (n=17), abaixo da média e na media a VIG apresentou-se com os maiores percentuais 32% (n=8) e 28% (n=7) respectivamente, acima da media e os classificados como excelente o RES apresentou as maiores medias.

Figura 1 – Distribuição das classificações dos níveis de flexibilidade entre os setores estudados.



Conclusão

Podemos concluir que a maioria dos servidores avaliados (n=62) apresentam níveis de flexibilidade abaixo da média (n=18) ou ruim (n=44), sendo os setores de RES e CAIC, os que apresentaram mais funcionários com esta classificação.

Os achados desta investigação podem ser explicados pela falta de atividade física desenvolvida por esta população. Tendo em vista as complicações que o baixo nível de FLE, pode levar na vida diária e no ambiente de trabalho do individuo, é evidente que esta população necessita melhorar esta valência física. Neste contexto a ginástica laboral (realizada de maneira correta, com freqüência e por instrutores especializados) pode ser uma boa ferramenta para a melhora da FLE e da força, evitando lesões e possibilitando maior autonomia para as tarefas diárias, melhorando assim o desempenho dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MARTINS, Caroline de Oliveira, DUARTE, Maria de Fatima da Silva. **Efeitos da ginástica Laboral em Servidores da Reitoria da UFSC.** Ver. Bras. Ciên. E Mov: Florianópolis, 2000;

2. TOSCANO, José Jean de Oliveira, EGYPTO Evandro Pinheiro. **A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia.** Ver. Bras Med Esporte.: João Pessoa, 2001

3. QUILTER, Deborah. **The repetitive strain injury recovery book**. Walker: New York, 1998