



AVALIAÇÃO DA CINESIOTERAPIA/GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

SILVA, Aline Matos; SILVA, Vivianne Peixoto da

alinematos_fisio@yahoo.com.br

viviannefisio9@yahoo.com.br

Introdução e Objetivo: Investir na qualidade de vida voltada aos funcionários nas empresas se constitui hoje uma das principais ações para a prevenção de problemas oriundos do exercício laboral que, em condições inadequadas, podem ocasionar, pelo excessivo ritmo de trabalho, grandes males à saúde dos trabalhadores. O presente estudo teve como objetivo aplicar a Cinesioterapia/Ginástica Laboral (C/GL) em um grupo de funcionários, e comparar o grau de satisfação dos trabalhadores antes e após o desenvolvimento do programa, observando se houve melhora na qualidade de vida após o término das sessões. **Material e Métodos:** Treze funcionários participaram do estudo, num total de 36 sessões, com duração de 25 minutos cada sessão. O questionário SF-36 foi aplicado na 1ª sessão e reaplicado ao final das 36ª sessões. Oito domínios foram avaliados com a pontuação variando de zero a cem. **Resultados e Discussão:** Os resultados mostram que os oito domínios relacionados ao questionário (capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, limitação por aspectos emocionais e saúde mental), obtiveram a pontuação igual a cem após quatro meses (36 sessões de programa). Verificou-se a redução de diversos sintomas nos colaboradores que participaram regularmente das sessões de C/GL. Este fato pode estar associado à execução de exercícios leves e simples proporcionando melhora nas estruturas muito exigidas durante a jornada de trabalho. **Conclusão:** A empresa escolhida para aplicação da C/GL não possui nenhum programa voltado para ergonomia e análise dos postos de trabalho, medida esta, de suma importância para garantir um ambiente capaz de proporcionar meios mais eficazes de garantir saúde e segurança aos trabalhadores. Apesar de o estudo apresentar resultados concretos, ficando evidente, portanto, que a C/GL trouxe benefícios na melhoria da qualidade de vida do trabalhador, não se pode concluir que a aplicação da C/GL tenha relação direta com a redução ou eliminação de doenças relacionadas ao trabalho. Para que se tenha uma resposta para esse questionamento torna-se necessário a existência de estudos longitudinais para acompanhamento prolongado do programa e dos quadros de saúde de uma determinada população trabalhadora. Dessa forma, conclui-se que a C/GL apresentou no estudo grande eficácia, contribuindo para a melhora da qualidade de vida do trabalhador, proporcionando diminuição da dor, melhora do relacionamento interpessoal, diminuição do cansaço e estresse, uma vez em que o programa foi praticado em pequenos intervalos diários com o objetivo de melhorar a capacidade funcional do indivíduo, assegurando pausa e conseqüente relaxamento das estruturas musculares utilizadas no trabalho. Por todo o exposto, fica claro que a C/GL pode ser uma forma de se alcançar qualidade de vida no trabalho, porém não a única, tornando-se indispensável outras

medidas de cunho mais abrangente como a intervenção ergonômica que atua não só no trabalhador mas em todo o ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Cinesioterapia/Ginástica Laboral; Qualidade de vida; Questionário SF-36.