19º Encontro Conversando sobre Extensão (CONEX) e 4º EAEX - Encontro Anual de Extensão (EAEX)

Resumo Expandido Modalidade A: "Apresentação de programas, projetos, ações, atividades e pesquisas advindas da extensão universitária"

ÁREA TEMÁTICA:

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(x) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

TESTE DO SENTAR E LEVANTAR: REFLEXOS DO EQUILÍBRIO DA GINÁSTICA LABORAL

Murilo De Bona Callegari [1]
Heleise Faria dos Reis de Oliveira [2]
Celso Bilynkievycz [3]
Guanis de Barros Vilela Junior [4]

Resumo: O equilíbrio motor está diretamente relacionado com as atividades diárias de toda a população, desde uma simples caminhada e até mesmo, o ato de permanecer sentado. Assim sendo, esta pesquisa objetivou avaliar o equilíbrio dinâmico através do teste de Sentar e Levantar (30 segundos), e a percepção da Qualidade de Vida (QV). A questão problema compreendeu determinar: Qual o efeito do equilíbrio dinâmico e da Qualidade de Vida e Saúde em praticantes e não praticantes da Ginástica Laboral (GL)? A pesquisa apresentou-se de forma descritiva, com abordagem quanti qualitativa com participantes e não participantes da GL. Como instrumento utilizou-se o teste Sentar e Levantar 30 segundos. Os dados foram examinados por meio de estatísticas descritivas. Dois instrumentos foram utilizados para a avaliação; o Teste do Sentar e Levantar em 30 segundos (TSL30s) e o SF36. Os resultados do TSL30s, apontaram melhora no equilíbrio em praticantes e o SF36, não apresentou diferenças significativas entre os grupos.

PALAVRAS-CHAVE: Equilíbrio; Trabalhador; Qualidade de Vida.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

[1] Acadêmico; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Educação Física Licenciatura e *murilodebona88@gmail.com*.

[2] Coordenadora do Projeto; Universidade Estadual de Ponta Grossa; heleise@oliveiras.com.br.

[3] Supervisor; Universidade Estadual de Ponta Grosa; Universidade Tecnológica do Paraná; Centro Educacional Claretiano; bilynkievycz@uepg.br

[4] Supervisor; Universidade Metodista de Piracicaba; guanis@gmail.com

Projeto Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho

PÚBLICO-ALVO

Colaboradores da Universidade Estadual de Ponta Grossa e da Receita Federal do Município de Ponta Grossa - PR.

MUNICÍPIOS ATINGIDOS

Ponta Grossa - Paraná

LOCAL DE EXECUÇÃO

Plataforma do *Google Meet*.

JUSTIFICATIVA

O equilíbrio motor é uma das principais qualidades físicas humanas que através de uma ação conjunta dos músculos e sistemas articulares, sustenta o corpo em diferentes ocasiões, superfícies e sob diferentes influências físicas. Ele está em todas as ações realizadas no dia a dia, isso inclui permanecer sentado, caminhar ou desempenhar qualquer atividade física. É controlado pelo sistema nervoso, o qual aliado a propriocepção permite que o corpo se localize no espaço e se mantenha consciente de seu posicionamento. Qualquer situação inesperada gerada por fatores externos como piso molhado e irregularidades no solo, por exemplo, são controlados pelo sistema nervoso e pela propriocepção a fim de se restabelecer o equilíbrio.

A evolução tecnológica apesar de imprescindível, propicia muitas vezes, que o ser humano acabe trabalhando cada vez mais e muitas vezes, até se divertir de forma online, através de uma tela, com atividades sentadas, o que diminui vastamente as experiências motoras, e esse sedentarismo aliado aos excessivos estímulos visuais, diminuem a propriocepção (STALL, & TEIXEIRA, 2014).

Sendo assim, a falta de equilíbrio resulta em quedas, as quais além de gerarem dor e comprometimentos físicos, causam a economia de um país, um impacto significativo através de afastamentos e aposentadorias por invalidez, diminuindo a QV.

Desta forma, a QV segundo Nahas (2017) é a percepção de bem estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano, estando diretamente associada ao equilíbrio, já que este está presente em todas as situações do dia a dia.

Para tanto, o questionário SF 36, também foi empregado na pesquisa com a finalidade de avaliar a autopercepção dos participantes sobre a própria saúde, e a realização das Atividades da Vida Diária (AVD's), dando maior significância a pesquisa.

Levando em consideração o exposto, esta pesquisa buscou identificar s seguinte questão problema: Qual o efeito do equilíbrio dinâmico e da Qualidade de Vida e Saúde em praticantes da GL?

Nesse sentido, a presente pesquisa ocorreu através do programa de Extensão em Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, tendo como objetivo a GL, que visa amenizar e prevenir dores, bem como, proporcionar uma melhor QV aos funcionários de duas instituições públicas, por meio de técnicas de alongamentos, relaxamento e respiração que ocorrem durante o expediente de trabalho, tendo duração entre 10 a 15 minutos. A prática da Ginástica Laboral possibilita melhoria na flexibilidade e mobilidade articular; na postura corporal; na disposição e no ânimo para o trabalho; autoconhecimento do corpo e coordenação motora; sociabilização entre colegas e superiores (LIMA; AQUILAS; FERREIRA JR., 2009 *apud* AGUIAR 2015, p. 28).

OBJETIVOS

Geral

- Avaliar o equilíbrio dinâmico através do teste de sentar e levantar (30 segundos), e a percepção da Qualidade de Vida (QV).

Específicos

- Analisar a prevalência de indicação de alterações no equilíbrio;
- Analisar a percepção da qualidade de vida e saúde entre trabalhadores participantes e não participantes da GL.
- Comparar os resultados entre o grupo experimental e controle.

METODOLOGIA

A pesquisa foi descritiva de análise quanti qualitativa com participantes e não participantes de um programa de GL no município de Ponta Grossa.

População/amostra: 57 trabalhadores cuja amostra foram 10 participantes, todos funcionários da delegacia da receita federal de Ponta Grossa, praticantes do projeto de extensão de GL. O projeto de extensão é ofertado de segunda a sexta nos períodos matutino e vespertino com duração de 15 minutos, durante os respectivos horários, 8:30 e 15:30.

Instrumento 1:

O primeiro instrumento utilizado foi o TSL de 30 segundos, sendo do seguinte modo:

- Sentar no meio da cadeira;
- Cruzar os braços junto ao peito;
- Manter os pés apoiados no solo;
- Manter as costas apoiadas no encosto da cadeira;
- Ao sinal do examinador, o participante deveria levantar-se completamente e sentar;
- Repetir o ciclo por 30 segundos.

Instrumento 2:

O segundo instrumento utilizado foi o questionário SF36, que consiste em um instrumento genérico de avaliação da QV, de fácil administração e compreensão. É um questionário multidimensional que traz 36 itens, abrangendo 8 domínios, os quais são: capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, aspectos físicos, vitalidade, aspectos sociais, saúde mental e aspectos emocionais. O questionário apresenta um escore que vai de 0 (zero) até 100 (cem), obtido a partir do cálculo de Raw Scale, onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 ao melhor estado de saúde.

As respostas nominais foram substituídas, através da escala de *Likert* correspondente por 1-5 ou 1-3. O questionário apresenta grande valia internacional, visto que já foi utilizado em diversos estudos e possui propriedades de medida, como reprodutibilidade, validade e suscetibilidade. Outro fator que torna esse instrumento útil e adequado, é o fato da sua adequação às condições culturais e socioeconômicas da população em estudo.

Por se tratar de um questionário autoaplicável, esse instrumento facilitou a utilização e o acesso dos participantes. Portanto, foi disponibilizado no início do questionário, o título e os

objetivos da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), informando que o pesquisado ao iniciar o preenchimento do protocolo, estaria assentindo com a pesquisa. Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o protocolo 2.991.247, de acordo com a resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) nº 466/12 que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos.

Vale ressaltar que devido a atual situação de pandemia e as aulas do Projeto Extensão, estarem sendo ministradas online, o número de participantes diminuiu, bem como, as amostras, resultando em menores diferenças entre os grupos, mas assim mesmo, foi capaz de se notar a diferença entre os resultados dos praticantes e os não praticantes.

RESULTADOS

Análise Estatística:

A amostra foi composta por dois grupos (Tabela 1): controle (n=6) e praticantes de GL(n=7). Os dados foram submetidos e aprovados (p>0,05) nos testes de normalidade de Kolmogorov–Smirnov (KS) e Shapiro-Wilk (SW), para orientar a escolha entre testes paramétricos e não-paramétricos.

Através do teste T não pareado, observa-se (Tabela 1) que o grupo praticante de GL (μ=19,43±3,95 repetições) apresentou maior média de repetições em relação ao grupo controle (μ=14,33 ± 2,34 repetições), com diferenças estatísticas significativas (p=0,0185) e com a presença de um outliers (repetições=27) (Figura 1).

Tabela 1 – Dados e resultados estatísticos da Amostra

			Grupos	
			Controle	RF
	Dados		12	19
			11	19
			16	14
			15	27
			15	20
			17	17
				20
Estatística	Testes Normalidade	KS	0.2789	0.2997
		SW	0.421	0.293
	Resumo	N	6	7
		μ	14.33	19.43
		±	0.95	1.49
	Análise de Variância	Teste T	p=0,0185	

Fonte: Os Autores, (2021).

Análise Estatística do SF36:

Analisando os resultados do SF 36 foram constatadas as seguintes médias entre os praticantes e os não praticantes da GL, para cada dimensão do questionário: Capacidade Funcional - 28; Aspectos Físicos - 8; Dor - 8,2; Estado Geral da Saúde - 17,4; Vitalidade - 18; Aspectos Sociais - 9; Aspectos Emocionais e Saúde Mental – 6, não apresentaram diferenças significativas, devido ao tamanho da amostra ser insuficiente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os resultados obtidos pode-se afirmar que os trabalhadores participantes das aulas de ginástica laboral possuem melhor equilíbrio dinâmico em comparação aos trabalhadores do grupo controle, o que contribui para uma melhor percepção da QV, visto que praticamente todas as AVD's, exigem essa qualidade física. Espera-se para o futuro que devido a significância do projeto para a saúde, seja possível ampliar os horizontes do projeto.

APOIO

Fundação Araucária.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, L. U. B. Et al. **Ginástica Laboral:** Prerrogativa do Profissional de Educação Física. 1ªEdição. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015.

CRUZ, Ivana Beatrice Manica; BARRETO, Daniele Coronel Mena; FRONZA, Andressa Boer; JUNG, Ivo Emilio da Cruz; KREWER, Cristina Costa; ROCHA, Maria Izabel de Ugalde Marques da; SILVEIRA, Aron Ferreira da. **Dinamic balance, lifestyle and emotional states in young adults: Equilíbrio dinâmico, estilo de vida e estados emocionais em adultos jovens**. Brazilian Journal of Otorhinolaryngology, Santa Maria RS, ano 2010, v. 3, n. 76, p. 392-398, 3 maio 2010. Disponível em: http://www.bjorl.org.br. Acesso em: 18 out. 2020.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7ª edição. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

Stall, P., & Teixeira, M. J. (2014). **Fibromyalgia syndrome treated with the structural integration Rolfing® method.** *Rev Dor*, *15*(4), 248-252. Recuperado em 12 fevereiro, 2021, de: http://www.scielo.br/pdf/rdor/v15n4/1806-0013-rdor-15-04-0248.pdf.