

RESPOSTA DA PRESSÃO ARTERIAL EM SERVIDORES DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI – URCA APÓS SESSÃO DE GINÁSTICA LABORAL

Amanda Duarte da Silva¹, José Felipe Barbosa Filho², Maria Vívica Santos³, Diana Chaves Alexandre⁴, Alfredo Anderson Teixeira de Araujo⁵

O objetivo do presente estudo foi verificar o efeito de uma sessão de GL na PA de servidores da Universidade Regional do Cariri, Unidade Descentralizada de Iguatu URCA/UDI. Participaram do estudo 11 mulheres ($63,05 \pm 10,34$ kg; $159,5 \pm 6,25$ cm; $24,6 \pm 3,06$ kg.m⁻²) as quais foram submetidas a uma sessão de GL e uma sessão controle durante o seu expediente de trabalho, em que foram realizadas de forma randomizadas com intervalo de 7 dias. O tempo estimado para as sessões foi de 10 a 15 minutos sendo a sessão de GL composta por exercícios de alongamentos para os membros superiores com ênfase na coluna cervical, ombros, punho e dedos, em que cada exercício foi repetido duas vezes. A PA foi verificada antes e após as sessões. Tanto para PAS (Controle pré: 112 ± 13 mmHg e pós: 111 ± 12 mmHg; GL pré: 115 ± 14 mmHg e pós: 112 ± 13 mmHg) quanto para PAD (Controle pré: 71 ± 8 mmHg e pós: 70 ± 9 mmHg; GL pré: 73 ± 9 mmHg e pós: 71 ± 9 mmHg) não foram encontradas diferenças significativas ($p > 0,05$) entre os momentos pré e pós-intervenção nem entre as sessões. Conclui-se com o presente estudo que uma sessão de GL não reduziu, de forma aguda, a PA dos servidores da Universidade Regional do Cariri – URCA / UDI.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Trabalho. Saúde.

1. Introdução

A Ginástica Laboral (GL) surgiu com o objetivo de amenizar as doenças ocupacionais ocasionadas no âmbito de trabalho, como as lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados a esse ofício (DORT), como também auxiliando na redução do estresse adquirido durante toda a jornada de trabalho, afirmando dessa forma a permanência do trabalhador na empresa (OLIVEIRA et al., 2007; MARTINS; MICHELS, 2001).

No ambiente empregatício, os funcionários estão expostos a agentes estressores como o esforço físico, raiva, impulsividade, hostilidade, ansiedade entre outros apontados como fatores ambientais e psicológicos capazes de elevar a pressão arterial (PA) a níveis fora da normalidade cotidiana (ROCHA; AMP, 2002; FONSECA, 2009). A elevação da PA é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares (COVATTI, 2016) e de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) é a principal causa de morte no mundo, obtendo um maior número de pessoas que chegam a óbito anualmente por essas enfermidades do que por qualquer outra causa. (OMS, 2017).

1 Universidade Regional do Cariri, email: amandaduarte.ad2011@gmail.com

2 Universidade Regional do Cariri, email: felipe-barbosa-filho@hotmail.com

3 Universidade Regional do Cariri, email: vyiviasantos@gmail.com

4 Universidade Regional do Cariri, email: dianachaves.4321@gmail.com

5 Universidade Regional do Cariri, email: andersonaraujoba@gmail.com

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

No Brasil as doenças cardiovasculares são responsáveis por 33% dos óbitos e 88% nos custos dos medicamentos, seguido pelos custos da previdência social 66% (SIQUEIRA, 2017). Por outro lado, o controle da PA mostra efeitos positivos para um baixo índice de mortalidade e uma das alternativas para o controle da PA é o exercício físico e esse controle pode ocorrer tanto de forma aguda quanto crônica (MONTEIRO, 2007).

Dessa forma, a GL se torna uma importante ferramenta por apresentar exercícios de alongamentos, posturais e de relaxamento para todo o corpo (CORRÊA et al., 2017), promovendo assim, bem-estar e uma melhor qualidade de vida, reduzindo as dores localizadas, estresse, fadiga dos funcionários (GONDIM et al., 2009), problemas ocasionados pela postura inadequada, afastamentos temporários e acidentes de trabalho (POLETO, 2002), dessa forma, melhorando as condições de trabalho, bem como, a produção.

As atividades laborais no ambiente de trabalho, têm indicação de três vezes por semana, mesclando os exercícios que a compõe, sua duração pode variar entre de 5 a 10 minutos, de 8 a 12 minutos e 10 a 15 minutos por sessão e deve ser realizado e supervisionado por um profissional de educação física (FERREIRA; SANTOS, 2013). Os exercícios laborais são classificados de três formas, a ginástica preparatória que é realizada no início da jornada de trabalho, a compensatória sendo efetuada no meio do expediente e a ginástica de relaxamento exercida ao final do expediente (LIMA; SOARES, 2010).

Nessa perspectiva, sabendo dos benefícios da GL e da importância do controle e redução da PA, buscou-se verificar se uma sessão de GL tem efeitos sobre a PA de servidores da Universidade Regional do Cariri, Unidade Descentralizada do Iguatu URCA/UDI.

2. Objetivo

Verificar o efeito de uma sessão de GL na PA de servidores da Universidade Regional do Cariri, Unidade descentralizada do Iguatu URCA/UDI.

3. Metodologia

Participaram do estudo 11 mulheres ($63,05 \pm 10,34$ kg; $159,5 \pm 6,25$ cm; $24,6 \pm 3,06$ kg.m⁻²) as quais foram submetidas a uma sessão de GL e uma sessão controle durante o seu expediente de trabalho, em que foram realizadas de forma randomizadas com intervalo de 7 dias. O tempo estimado para as sessões foi de 10 a 15 minutos sendo a sessão de GL composta por exercícios de alongamentos para os membros superiores com ênfase na coluna cervical, ombros, punho e dedos, em que cada exercício foi repetido duas vezes. Antes de iniciar a sessão foi verificada a PA dos indivíduos, os mesmos sentados em uma cadeira confortável em repouso por 5 minutos e se manter em silêncio durante a verificação, com as pernas descruzadas, pés apoiados ao solo, dorso recostado na cadeira, braço esquerdo na altura do coração e palma da mão voltada para cima (SBC, 2016). Após as sessões foi novamente verificada a PA dos indivíduos, em que eles permaneceram na mesma posição inicial e seguiram o mesmo protocolo.

Estatística descritiva com média e desvio padrão foi adotada. A esfericidade dos dados foi verificada pelo *Mauchly's test*. A normalidade da distribuição dos dados foi verificada utilizando o teste de *Shapiro-Wilk*. ANOVA com delineamento para medidas repetidas foi utilizada para verificar o efeito de interação tempo (pré e pós) x sessão (GL

e Controle) além do efeito principal do tempo nas diferentes sessões (pré e pós), reportando o “*F-ratio*”, graus de liberdade e o valor “*p*”. *Partial eta squared* (η_p^2) foi utilizado para determinar o tamanho do efeito (*effect size*). *Post hoc* de Bonferroni foi empregado para identificação dos pares de diferença e o valor “*p*” foi reportado. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$ e o *software* utilizado para análise dos dados foi o SPSS 22.0 for Windows (SPSS, Inc., Chicago, IL).

4. Resultados

A Tabela 1 apresenta o resultado da PAS e PAD nas diferentes sessões (controle e GL) nos diferentes momentos (pré e pós-intervenção). Nenhuma diferença estatística foi encontrada entre as sessões e nos momentos pré e pós-intervenção.

Para PAS não houve diferença entre as sessões [$F(1,13) = 3,068$; $p = 0,103$; $\eta^2 = 0,19$], nem efeito principal de tempo [$F(1,13) = 1,866$; $p = 0,195$; $\eta^2 = 0,13$] nem interação sessão x tempo [$F(1,13) = 0,268$; $p = 0,613$; $\eta^2 = 0,02$].

Para PAD não houve diferença entre as sessões [$F(1,13) = 2,404$; $p = 0,145$; $\eta^2 = 0,16$], nem efeito principal de tempo [$F(1,13) = 4,060$; $p = 0,065$; $\eta^2 = 0,24$] nem interação sessão x tempo [$F(1,13) = 0,183$; $p = 0,676$; $\eta^2 = 0,01$].

Tabela 1. Resposta da PAS e PAD nos momentos pré e pós-intervenção nas diferentes sessões.

		Pré-intervenção	Pós-intervenção
Controle	PAS (mmHg)	112 ± 13	111 ± 12
Ginástica Laboral		115 ± 14	112 ± 13
Controle	PAD (mmHg)	71 ± 8	70 ± 9
Ginástica Laboral		73 ± 9	71 ± 9

5. Conclusão

Conclui-se com o presente estudo que uma sessão de GL não reduziu, de forma aguda, a PA dos servidores da Universidade Regional do Cariri – URCA / UDI.

6. Agradecimentos

Os autores agradecem ao Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP) pela bolsa concedida para o projeto de extensão.

7. Referências

CORRÊA T.R.M.F.; CINTRA M.M.M, PAULINO T.P.; SILVA R.C.R.; SILVA D.T.R. **Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral.** v.50, n. 1, p. 11-17, 2017.

COVATTI C. F.; DOS SANTOS J. M.; VICENTE A. A. S.; GREFF N. T.; VICENTINI A. P. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em adultos e idosos de um hospital universitário. **Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria**, v. 36, n.1, p. 24-30, 2016.

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

FERREIRA K.S.; SANTOS A.P. Os benefícios da ginastica laboral e os possíveis motivos da não implementação. **Revista de Educação Física**, v2, n. 2, p. 56-72, 2013.

FONSECA F. C. A.; COELHO R. Z.; NICOLATO R.; MALLOY-DINIZ L. F.; SILVA FILHO H. C. D. The influence of emotional factors on the arterial hypertension. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, n.2, p. 128-134, 2009.

LIMA L. N.; SOARES L. A. A ginastica laboral na visão de colaboradores de uma instituição de ensino superior no interior de MG. **Rev. Digital**, V., N. 147, 2010.

MARTINS C.O.; MICHELS G. Saúde x lucro: quem ganha com um programa de promoção da saúde do trabalhador? **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, V. 03, N. 01 – p. 95-101, 2001.

MONTEIRO H. L.; ROLIM L.; SQUINCA D. A.; SILVA F. C.; TICIANELI C. C.; AMARAL S. L. D. Efetividade de um programa de exercícios no condicionamento físico, perfil metabólico e pressão arterial de pacientes hipertensos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, p.107-112, 2007.

OLIVEIRA A.S.; OLIVEIRA D.L.; SANTOS J.F.S.; DECOL M. Ginástica Laboral. **Revista Digital**, n. 106, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Doenças Cardiovasculares, 2017.

POLETTTO, S.S., Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista Ed Física**, p. 139:40-9, 2007.

ROCHA R.; PORTO M.; MORELLI M. Y. G.; MAESTÁ N.; WAIB P. H.; BURINI R. C. Efeito de estresse ambiental sobre a pressão arterial de trabalhadores. **Revista de Saúde Pública**, v. 36, p. 568-575, 2002.

SIQUEIRA A. D. S. E.; DE SIQUEIRA-FILHO A. G.; LAND M. G. P. Análise do Impacto Econômico das Doenças Cardiovasculares nos Últimos Cinco Anos no Brasil. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 109, n.1, p. 39-46, 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. **Revista da Sociedade Brasileira de Cardiologia**, v. 107, n. 3, 2016.