

GINÁSTICA LABORAL E ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS: BENEFÍCIOS PARA OS SERVIDORES DO CAMPUS RIO POMBA

Maria Hipólito Almeida Pinheiro¹, Júlia de Freitas Andrade², Marjorye Polinati da Silva Vecchi³, Cíntia Fernandes Marcellos⁴

Introdução: Estilo de vida e condições ergonômicas no trabalho influenciam a qualidade de vida dos indivíduos, podendo contribuir para o aparecimento de transtornos ou doenças. A ginástica laboral tem sido utilizada como aliada à saúde do trabalhador, pois proporciona bem-estar físico e mental, melhora posturas laborais, contribui para a redução das queixas de dores e do absenteísmo, além de propiciar momentos favoráveis ao estabelecimento de relações interpessoais positivas. Face a isso, foi desenvolvido no campus Rio Pomba o projeto interdisciplinar de extensão Saúde e Interação, dedicado a contribuir com a saúde e qualidade de vida no trabalho dos servidores. **Objetivo:** Avaliar o estilo de vida e condições ergonômicas posturais dos servidores do IF Campus Rio Pomba e propiciar orientações sobre um programa de ginástica laboral e hábitos saudáveis de vida. **Materiais e Métodos:** Realizou-se inicialmente um levantamento transversal com indivíduos adultos, de ambos os sexos, servidores do IF Sudeste MG - Campus Rio Pomba. Foram utilizados o questionário do Pentágono do Bem-Estar (PBE) e a escala de desconforto postural. **Resultados:** Observou-se que os componentes 'nutricional' e 'controle do stress', avaliados pelo PBE, obtiveram resultados indesejados, com escores 14,5 e 12,5 respectivamente. No componente 'atividade física' o resultado foi ainda mais baixo (8,5), indicando o pior resultado. Os valores mais elevados foram em 'relacionamento social' (16,1), e 'comportamento preventivo' (18,2). Na segunda escala os resultados indicaram que o desconforto na região do tronco atinge 38,9% dos indivíduos, enquanto 29,8% sentem desconforto no lado esquerdo do corpo e outros 30,6% o sentem no lado direito. Com base nestas informações, o programa de ginástica laboral foi desenvolvido e contou com a produção de cartazes com orientação sobre os exercícios de ginástica laboral, fixados em todos os setores do campus, e aulas semanais orientadas pelo bolsista e voluntário. Os exercícios propostos foram verificados por profissional de educação física, dando origem a 4 cartazes educativos, 28 sessões de ginástica laboral orientada e uma palestra sobre saúde da mulher, com a participação de nutricionista, enfermeira e educadora física convidadas. No total, foram atendidos 105 servidores, entre técnicos administrativos e professores. Não foram registradas a participação de bolsistas e servidores terceirizados nestas atividades. **Conclusão:** O levantamento indicou que, embora a maior parte dos servidores não relate desconforto postural em região específica do corpo, as condições ergonômicas de alguns profissionais exigem intervenção para a melhoria de suas condições de trabalho. Além disso, os resultados no PBE evidenciaram a necessidade de ações que favoreçam um melhor desempenho nos componentes avaliados, principalmente nos níveis de atividade física. Com o desenvolvimento do programa de extensão, procurou-se promover atividades dirigidas às demandas constatadas. Foi notada a adesão de pequeno número de servidores, com maior participação de TAE's dos setores Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação e Prefeitura do Campus. Não obstante este fato, a avaliação dos participantes a respeito das iniciativas foi positiva, indicando a importância de se investir em ações contínuas e sistemáticas de ginástica laboral no campus.

Palavras-chave: Atividade física, ergonomia, qualidade de vida no trabalho.

Apoio: IF Sudeste MG.

¹Bolsista de extensão, Discente de Graduação Educação Física, Rio Pomba, IF Sudeste MG.

²Bolsista de extensão, Discente de Graduação Educação Física, Rio Pomba, IF Sudeste MG.

³Co-orientadora do projeto de extensão Saúde e Interação, Docente, Departamento Acadêmico de Educação, Rio Pomba, IF Sudeste MG

⁴Coordenadora do projeto de extensão Saúde e Interação, Docente, Departamento Acadêmico de Ciências Gerenciais, Rio Pomba, IF Sudeste MG