

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES DOS TRABALHADORES DA SEDE DA SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE PERNAMBUCO*

LEVEL OF FLEXIBILITY OF THE LOWER MEMBERS OF THE WORKERS OF THE HEAD OFFICE OF THE PERNAMBUCO EDUCATION SECRETARIAT

NIVEL DE FLEXIBILIDAD DE LOS MIEMBROS INFERIORES DE LOS TRABAJADORES DE LA SEDE DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE PERNAMBUCO

Tatiana Gizelle Sales do Nascimento

tati_22pe@oi.com.br

Carla Maria Silva Arcoverde Vargas

carlaarcverde@gmail.com

Renato Vicente

renatotarefas@gmail.com

Hyerca Teryne Nunes dos Santos

hyercanunes@hotmail.com

Gina Guimarães

ginag@bol.com.br

Marnie de Albuquerque Cordeiro Santos

maniecordeiro@hotmail.com

Secretaria de Educação de Pernambuco (SE-PE)

PALAVRAS-CHAVE: *Saúde do Trabalhador; Flexibilidade; Dor Lombar.*

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa é um estudo transversal que disponibiliza dados quantitativos e qualitativos sobre o tema flexibilidade no ambiente laboral com o objetivo de traçar o perfil do nível de flexibilidade de membros inferiores dos servidores da Sede da Secretaria de Educação de Pernambuco realizado através da Equipe do Programa Práticas Corporais do NAS (Núcleo de atenção ao servidor) da instituição citada. O Programa visa despertar a importância da prática de exercícios físicos regulares. Estimular os servidores a adquirirem hábitos de vida mais saudáveis com a prática de exercícios físicos regulares, além de avaliar e registrar dados de saúde do trabalhador para o desenvolvimento de ações eficientes na melhoria da saúde coletiva dos mesmos.

* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



FLEXIBILIDADE, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A flexibilidade pode ser definida como “propriedade intrínseca dos tecidos corporais que determina o limite de mobilidade alcançável sem lesões de uma articulação ou grupos de articulações”. HOLT, HOLT, & PELHAM *apud* KNUDSON, 1998. A fim de melhorar este limite de movimento, devemos realizar exercícios de alongamento, determinados a aumentar as unidades músculos-tendíneas de um grupo muscular. Condicionando a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações (estática ou dinâmica).

O movimento de vida atual obriga o homem a permanecer muito tempo sentado ou em pé e ambas as posições exigem muita força, flexibilidade e estabilidade muscular para conservar a postura. Pode-se constatar que essas situações são comuns na vida pouco ativa e nas atividades profissionais que raramente exigem exercício físico. Sendo assim, indivíduos com dor na coluna limitam seus movimentos, podendo comprometer seu rendimento profissional e, possivelmente, apresentar menos satisfação em realizar determinadas funções diárias (JUNIOR, 2004).

O avanço científico da Medicina Preventiva, da Medicina Social e da Saúde Pública, durante os anos 1960/70, ampliou o quadro interpretativo do processo saúde-doença, inclusive em sua articulação com o trabalho. Essa nova forma de apreender a relação trabalho-saúde e de intervir no mundo do trabalho introduz, na Saúde Pública, práticas de atenção à saúde dos trabalhadores.

RESULTADOS

O perfil foi traçado a partir da amostra realizada com 598 servidores, sendo 220 homens e 378 mulheres, onde os mesmos participaram de forma espontânea. Foi utilizado o teste de sentar e alcançar no banco de Welles, fonte: Programa de Condicionamento Físico da ACMS – Manole – 1999 pág. 37), entre os meses de fevereiro e março, de 2019.

Os indivíduos avaliados do sexo masculino apresentaram os seguintes resultados: ruim (44,5%), abaixo da média (17,3%), média (17,7%), acima da média (13,2%) e excelente (7,3%).

Os indivíduos do sexo feminino apresentaram os seguintes resultados: ruim (44,7%), abaixo da média (18%), média (17,2%), acima da média (13,8%) e excelente (6,3%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossa meta é cuidar da saúde do trabalhador, através do estímulo à prática de exercícios físicos regulares. A partir dos resultados obtidos, podemos constatar a necessidade dessa prática, já que a flexibilidade pode ser melhorada com exercícios físicos, além de melhorar a qualidade de vida em geral.

REFERÊNCIAS

- MARTINS, Caroline de Oliveira. *Ginástica laboral: no escritório*/Caroline de Oliveira Martins. – Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.
- ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. *Flexibilidade e alongamento: saúde e bem-estar* / Abdallah Achour Júnior. – Barueri, SP: Manole, 2004
- GOMES, M. C., VASCONCELLOS, I. C.F., MACHADO, J. M. H. *Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde*. SciELO, s/d. Disponível em < www.scielo.br/pdf/csc/v23n6/1413-8123-csc-23-06-1963.pdf > Acesso em: 24 de abril, 2019.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Programa de Condicionamento Físico da ACMS*. São Paulo: Manole, 1999.

