

GINÁSTICA LABORAL NA 3ª IDADE, PARA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

ANA PAULA KULINITZ- UNIUV¹⁶

Professor Orientador: Diulie Graziela Felipe Cavassim¹⁷

INTRODUÇÃO

A ginástica laboral trabalha não só o corpo, como também o cérebro e a mente, estimulando o autoconhecimento do ser humano, assim ampliando a consciência e a autoestima, proporcionando uma melhora no relacionamento consigo mesmo, e com os outros (BALADY, 1999).

O grupo das Doenças Crônicas não Transmissíveis compreende doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas. Muitas delas têm fatores de risco comuns, e demandam por assistência continuada de serviços e ônus progressivo, na razão direta do envelhecimento dos indivíduos e da população em geral (AZEVEDO; GRANADO, 2013).

As DCNTs constituem um subgrupo composto por entidades que se caracterizam por apresentar longo período de latência, tempo de evolução prolongado, etiologia não elucidada totalmente, lesões irreversíveis e complicações que acarretam graus variáveis de incapacidade ou óbito dos acometidos (AZEVEDO; GRANADO, 2013).

No envelhecimento ocorre perda da massa muscular, com redução da força muscular, flexibilidade, débito cardíaco e função pulmonar. Ocorrem mudanças na regulação hormonal e no sistema imunológico; início da redução da massa óssea; maior prevalência e incidência do aparecimento de doenças. O sedentarismo, na maioria das vezes, associado direta ou indiretamente, provoca as causas ou ao agravamento de várias doenças, tais como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, ansiedade, depressão, dislipidemia, aterosclerose, doença pulmonar, osteoporose e câncer (MOURA, et al; 2008).

Quando ocorre a prática regular da atividade física, pode produzir importantes benefícios a curto, médio e longo prazo, independente se realizada por indivíduos com alguma Doença Crônica não Transmissível (DCNT) ou não (SOUZA, 2013).

A presente pesquisa teve como tema Ginástica Laboral na 3.ª idade para prevenção das Doenças Crônicas não Transmissíveis.

O principal objetivo será verificar condição de estado de saúde geral, autoestima e independência na terceira idade, por meio da ginástica laboral, prevenindo, dessa forma, o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis e seus efeitos na saúde do indivíduo.

Para o presente estudo consideraram-se duas hipóteses: a) A ginástica laboral apresenta influência distinta na flexibilidade de membros superiores e inferiores de alunos da 3ª idade; b) A ginástica não apresenta influência distinta na flexibilidade de membros superiores e inferiores de alunos da 3ª idade; e c) A ginástica laboral não influencia no surgimento das DCNTs.

O estudo também buscou responder ao seguinte questionamento: de que forma a ginástica laboral pode contribuir para o estado geral de saúde em um grupo da 3ª idade, aumentar a longevidade e prevenção das DCNTs (Doenças Crônicas não Transmissíveis)?

Este estudo é de caráter transversal, descritivo e exploratório. Será realizada uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa e quantitativa dos dados.

16 Acadêmica do 8º semestre do Curso de Educação Física da UNIUV. E-mail: anapaula_kulinitz@hotmail.com

17 Professora da UNIUV e pesquisadora na área de Formação de Professores. E-mail: prof.diulie@uniuv.edu.br

Rudio (2000) informa que pesquisa descritiva é aquela que busca conhecer e explicar a realidade com descoberta e ressalva de fenômenos, procurando fazer uma descrição, classificação e interpretação deles.

E, por fim, Moreira (2002), explica que a pesquisa quantitativa envolve mensurações precisas, controle de variáveis, normalmente em laboratório, e a análise estatística.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Melhorar a condição de estado de saúde geral, autoestima e independência na terceira idade, por meio da ginástica laboral, prevenindo dessa forma o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis e seus efeitos na saúde do indivíduo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Analisar os efeitos da melhora de saúde em geral;
- b) Analisar a condição de cada aluno em membros superiores e inferiores;
- c) Verificar a influência da ginástica laboral no dia a dia de cada aluno;
- d) Verificar os efeitos da ginástica laboral, para a melhoria da qualidade de vida e do não surgimento de fatores de risco para DCNTs de cada sujeito dessa pesquisa.

METODOLOGIA

Este estudo é de caráter transversal, descritivo e exploratório. Será realizada uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa e quantitativa dos dados. A população pesquisada conta com cerca de 6 (seis) idosos, entre 50 e 70 anos, do sexo feminino, com o fator de risco do sedentarismo e outros fatores para adquirir DCNTs.

O presente estudo será realizado no Clube Recreativo Sete de Setembro, na cidade de Cruz Machado - PR, durante o período matutino.

As aulas serão aplicadas no período matutino, sendo três aulas por semana com duração de 60 minutos/aula, correspondendo a um período total de 10 semanas. Nas aulas sempre terão, de início, os alongamentos, sendo aplicados em três séries de 15 segundos, ocupando aproximadamente 15 a 20 minutos de cada aula. No tempo restante da aula, serão aplicadas atividades correspondentes aos conteúdos da ginástica laboral. Depois que a aplicação do pré-teste for realizada, após 10 semanas, será realizado o pós-teste para a avaliação uma avaliação final.

Para realização do pré-teste foram realizado os seguintes exercícios:

SEGUNDA-FEIRA

Pescoço:

- Flexão do pescoço (tentar encostar o queixo na nuca; manter por 15 segundos)
- Flexão lateral do pescoço (aproximar a orelha do ombro; manter por 15 segundos cada lado)

Cintura escapular:

- Forçar os ombros para cima (cintura escapular); manter por 10 segundos. Os braços devem permanecer estendidos junto ao corpo.
- Forçar os ombros para baixo (cintura escapular); manter por 10 segundos. Os braços devem permanecer estendidos junto ao corpo.

- Com os braços, horizontalmente, um pouco abaixo da linha dos ombros e antebraço flexionado, forçar a cintura escapular para trás. Manter por 12 segundos.
- Com os braços, horizontalmente, um pouco abaixo da linha dos ombros e antebraço flexionado, forçar a cintura escapular para frente. Manter por 12 segundos.

Quadril e Coluna Lombar:

- Flexão lateral lateral do quadril: 10 segundos para esquerda/ 10 para direita.
- Hiperextensão da coluna: apoiar os braços na cintura; manter o pescoço relaxado e respirar normalmente - realizar a extensão da coluna durante 12 segundos.
- Flexão da coluna: para contrabalancear o esforço muscular e articular durante a hiperextensão; logo após esta, flexionar levemente a coluna, sem alongar os músculos do quadril no processo.

Braço, antebraço, punho e mão:

- Entrelaçar os dedos das mãos e voltar as palmas das mãos para frente, estendendo os braços (12 segundos).
- Elevar e flexionar um dos braços e com a outra mão, puxar o cotovelo para baixo.
- Segurar o punho com a outra mão e puxá-lo, forçando a cabeça no sentido oposto (12 segundos cada lado).
- Com os braços atrás do corpo e os dedos entrelaçados, elevar os braços (12 segundos).
- Com a palma da mão voltada para trás, com o braço estendido e os dedos voltados para baixo, segurar e puxar os dedos para trás (15 segundos cada lado).

Perna:

- Alongamento em pé para perna e joelho: em pé, segurar o pé direito com a mão esquerda e puxá-lo delicadamente, em direção às nádegas, forçando o menos possível, sentindo um suave alongamento.
- Alongamento em pé, para perna e joelho: apoiada em uma plataforma segura, a perna de baixo deve ficar apontada à frente. Flexionar o joelho e a perna de cima, enquanto desloca à frente os quadris sentindo um alongamento nas partes posteriores das coxas.
- Alongamento da panturrilha: com os braços flexionados em uma parede, mantendo uma das pernas flexionada e outra estendida de modo a criar uma posição de alavanca de apoio contra a parede. Mantendo as costas retas, levar os quadris levemente para frente, mantendo o pé totalmente apoiado no chão, sentindo um alongamento na panturrilha.

Relaxamento/Volta à Calma:

- Relaxar ativamente todos os segmentos trabalhados, mantendo os braços e pernas relaxados, “balançando” livremente esses segmentos; girar o pescoço com o queixo paralelo ao solo (sem flexionar a nuca) e flexioná-lo para os lados algumas vezes; chutar o ar com leveza, fazer movimentos de dorsiflexão e plantiflexão com os pés para relaxar essa extremidade, bem como a perna, etc.
- Respirar fundo pelo nariz, e soltar o ar pela boca, numa contagem de 5 por 5, dez vezes.

QUARTA-FEIRA

Pescoço:

- Flexão do pescoço (tentar encostar o queixo na nuca; manter por 15 segundos);
- Flexão lateral do pescoço (aproximar a orelha do ombro; manter por 15 segundos cada lado).

Cintura escapular e peitoral:

- Braços estendidos elevados na altura dos ombros, palmas das mãos voltadas para frente (cruzado): forçar os braços para trás, ativando a articulação escapular e a musculatura peitoral (10 segundos).
- Braços estendidos à frente do corpo, na altura dos ombros, as palmas das mãos em contato, realizando pressão uma contra a outra (10 segundos).

- Colocar ambas as mãos atrás da cabeça (não do pescoço). Empurrar os cotovelos para trás, aproximando as omoplatas uma da outra. Manter por 10 segundos.

Quadril e costas:

- Em pé, com os pés afastados na largura dos quadris, deixar os joelhos sempre flexionados durante esse alongamento, pescoço e braços relaxados. Flexionar lentamente a frente os quadris, manter-se na posição, suavemente, até sentir o alongamento cedendo; então forçar mais um pouco. Ao terminar, NÃO erguer o corpo usando os músculos lombares e, sim, flexionando as pernas a fim de usar a força dos músculos da coxa para ficar em pé.
- Entrelaçar os dedos, estender os braços acima da cabeça, esticar o corpo, ficando na ponta dos pés. Manter a posição por 10 a 15 segundos.
- Em posição agachada (cócoras), sem colocar as mãos no chão, e com a sola dos pés inteira no chão: manter por 12 segundos.

Braço, antebraço, punho e mão:

- Entrelaçar os dedos das mãos e voltar as palmas das mãos para frente, estendendo os braços. (10s)
- Com a palma da mão voltada para frente, com o braço estendido e os dedos voltados para baixo, segurar e puxar os dedos para trás. (10s)
- Com a palma da mão voltada para frente, com o braço estendido e os dedos voltados para cima, segurar e puxar os dedos para trás. (10s)
- Segurar o braço ou antebraço e puxá-lo, forçando a cabeça no sentido oposto (10 segundos cada braço).

Perna:

- Segurar o tornozelo direito com a mão direita, e forçar o calcanhar em direção às nádegas, alongando o quadriceps. Manter por 10 segundos cada perna.
- Contra uma parede ou outro objeto pesado/fixo, apoiar as duas mãos, braços estendidos, flexionar uma perna à frente e alongar atrás, a oposta, alongando a panturrilha (12 segundos cada perna)
- Sem fletir os joelhos, flexionar o quadril à frente, forçando a cabeça em direção aos joelhos e tentando tocar a ponta dos pés com as mãos, alongando os músculos isquiotibiais. Manter a posição por 15 segundos.

SEXTA-FEIRA

Pescoço: girar a cabeça para esquerda e direita e, em seguida, fazer movimento circular.

Pulso: entrelaçar os dedos e fazer movimento circular com o punho.

Ombro: com os braços esticados, fazer movimento circular para frente e para trás.

Braços: esticar o braço à frente do corpo, dobrar o punho para baixo e pressioná-lo.

Cintura: com as pernas semiabertas e as mãos na cintura girar o tronco para direita e para a esquerda.

Tronco: Com as pernas abertas, levar o braço para cima da cabeça, flexionando o tronco para a esquerda, depois (inverter) para a direita.

Coluna: com as pernas semiabertas, tocar as mãos no chão, flexionando levemente o joelho e, em seguida, erguer e levar os braços para trás.

Pernas: com as pernas semiabertas, abaixar-se, esticando uma perna, e, flexionando a outra, com o calcanhar no chão.

Joelhos: com os joelhos flexionados, fazer movimento circular para direita e para a esquerda.

Tornozelos: apoiar no chão com a ponta dos pés e fazer movimento circular (Pé direito e esquerdo).

Relaxamento/Volta à calma:

- Relaxar ativamente todos os segmentos trabalhados, mantendo os braços e pernas relaxados, “balançando” livremente esses segmentos; girar o pescoço com o queixo paralelo ao solo (sem flexionar a nuca) e flexioná-lo para os lados algumas vezes; chutar o ar com leveza; fazer mo-

vimentos de dorsiflexão e plantiflexão com os pés para relaxar essa extremidade, bem como a perna, etc.

- respirar fundo, pelo nariz, e soltar o ar, pela boca, numa contagem de 5 por 5, dez vezes.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, P. G.; GRANADO, S.O. **A importância da ginástica laboral na prevenção de DCNT.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/a-ginastica-laboral-na-prevencao-de-ler-dort.htm>>. 2013

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações.** 2 ed. São Paulo: Manole, 2008.

MOREIRA, H. **As perspectivas da pesquisa qualitativa para as políticas públicas em educação.**In: Revista Ensaio. Rio de Janeiro: Fundação Cesgranrio, nº 35, abril e junho de 2002.

MOURA EC. Et Al. **Vigilância de Fatores de Risco para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônicas Capitais dos 26 estados Brasileiros e no Distrito Federal.** 2008

RUDIO, F. V. **Pesquisa descritiva e pesquisa experimental.** Introdução ao projeto e pesquisa científica. 28. ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

SHEPHARD, R. J. BALADY, G. J. **Statement on Exercise: Benefits and Recommendations for Physical Activity Programs for All Americans.** Disponível em: <<http://circ.ahajournals.org/content/94/4/857.short>>. Acesso em: 15 jun. 2013.

SOUZA, I. VENDITTI, R. **Ginástica laboral: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem - Case TECHINT S.A.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd77/laboral.htm>>. 2013

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The top 10 causes of death.** Disponível em: <<http://who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/>>. Acesso em: 15 jun. 2013.