



EFEITO DE PROGRAMA DE EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO NA CIFOSE TORÁCICA COM ÊNFASE EM COSTUREIRAS

Autores

MÔNICA REGINA VITAL TAGLIARI (1)
ROSIANE DUARTE (1)
LÚCIO FLÁVIO SOARES CALDEIRA (7)

Categoria

Trabalho de TCC

Introdução

As crescentes inovações tecnológicas em busca de uma maior competitividade, quando acompanhada de uma inadequada adaptação ao ritmo de trabalho, tem favorecido o surgimento do estresse no trabalho. Este quadro tem causado um alto número de incidências de lesões músculos-esqueléticas e de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Além disso, há a presença, em algumas empresas, do excesso de ruídos, temperaturas elevadas e fatores anti-ergonômicos que caracterizam a função fatigante. No combate a esses problemas, adequações ergonômicas em conjunto com programas de exercícios físicos pelas técnicas da ginástica laboral, poderia amenizar a agressão física-psicológica. Desta forma, este estudo justifica-se pela busca de elementos capazes de contribuir para a melhoria da qualidade de vida das costureiras com aplicações de exercícios de alongamentos e fortalecimento na região cervical.

Objetivos

O objetivo deste estudo foi de demonstrar através de intervenção de exercícios corretivos orientados em um grupo de costureiras sobre o grau de cifose torácica avaliada pelo método flexi-curva. (Milne e Lauder, 1976). Verificar a relação entre o grau de cifose torácica sobre os índices de dor na região da coluna cervical e torácica avaliada pela escala de visualização analógica.

Material e Métodos

A amostra foi composta por 25 indivíduos. O estudo está sendo realizado na fábrica Loofting® da cidade de Apucarana-PR. Os indivíduos foram divididos em dois grupos, sendo o grupo experimental com a realização de exercícios de ginástica laboral (GGL:n=15) e o grupo controle (GC:n=10) que manteve suas atividades normais ao longo do estudo. Para avaliação do grau da cifose torácica foi utilizado o método flexi-curva. Para avaliação do nível de dor, foi aplicado o questionário topográfico em conjunto com uma escala de visualização analógica. Os instrumentos foram aplicados no início do estudo e será aplicado e será novamente aplicado ao final da sexta semana. O estudo iniciou somente quando indivíduos assinarem e tomarem ciência do termo de consentimento livre esclarecido. Teste t de Student para amostras não-pareadas foi aplicado para avaliar as condições iniciais e ANOVA two-way para avaliar o efeito da ginástica laboral.

Resultados e Discussão

Os resultados iniciais não demonstraram diferenças significativas entre os sujeitos na primeira semana do estudo, demonstrando que ambos os grupos apresentaram condições semelhantes quanto ao grau cifótico (GGL com valores médios de 36,4 e desvio padrão de 17,9 graus; GC valores médios de 36,4 e desvio padrão de 17,9 graus) e idade (GGL com valores médios de 34,9 e desvio padrão de 11,8 anos; GC valores médios de 27,0 e desvio padrão de 6,3 graus). Entre o GGL 53 por cento apresentavam hipercifose torácica, 20 por cento apresentaram cifose normal e 27% apresentaram retificação torácica. No GC 30 por cento apresentavam hipercifose torácica, 60 por cento apresentaram cifose normal e 10% apresentaram retificação torácica.

Conclusão

Inicialmente os grupos apresenta a condição inicial semelhante sobre as variáveis idade e grau da cifose torácica. Espera-se ainda ao final das seis semanas que os resultados possam esclarecer sobre os efeitos dos exercícios físicos aplicados na ginástica laboral entre o GGL nos colaboradores da indústria de costura



Referências

MILNE JS, LAUDER IJ. The relationship of kyphosis to the shape of vertebral bodies. Ann hum boil.1976; 3:173-9.

Legenda

- (1) Aluno Graduação Unopar
- (7) Docente Unopar