

Instituto Superior da Maia

Dissertação com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

O Efeito de um programa de Atividade Física específico aplicado em operários fabris.

Diogo Ferreira Lino Oliveira N°25215

Trabalho realizado sob a orientação institucional:

Sra. Professora Doutora Isabel Moreira da Silva

Outubro de 2017

Resumo

Com a instalação da revolução industrial nasceram os postos de trabalho que implicam a repetição constante de um movimento e/ou a adoção da mesma postura durante grande parte do dia. Estes contribuem para a degeneração dos tecidos e criação de processos inflamatórios. Nas últimas décadas o local de trabalho tem sido considerado como um ideal para a promoção de hábitos mais saudáveis. Os trabalhadores passam mais de metade do dia em ambiente laboral, face a esta realidade a promoção de comportamentos saudáveis seria proveitoso. Num primeiro momento, dever-se-ia analisar os fatores de risco para o desenvolvimento de lesões músculo-esqueléticas nos trabalhadores. Isto só será possível através de um estudo multidisciplinar da situação de trabalho individual. Num segundo momento, implementar-se-iam medidas preventivas para evitar os desenvolvimentos destas lesões. A atividade física atua como prevenção destas lesões. Uma boa condição física aumenta características como a mobilidade e a força, protegendo o sistema músculo-esquelético. Nesse sentido, este estudo teve como objetivo observar se um programa de exercícios específicos, neste caso a Atividade Física Laboral, teve algum efeito. A amostra foi constituída por 99 participantes, 98 mulheres e 1 homem, com idades compreendidas entre os ≥ 20 e ≤ 63 anos. Os participantes foram distribuídos aleatoriamente, consoante o turno de trabalho, por dois grupos, o Grupo Experimental (n=41) e o Grupo de Controlo (n=58). Os resultados obtidos evidenciam que a atividade física vigorosa teve um incremento estatisticamente significativo do momento pré intervenção para o momento pós-intervenção (13.89 e 16.36 minutos, respetivamente; $p \leq 0.05$). A atividade física moderada também sofreu um incremento estatisticamente significativo passando de 4.95 minutos, no momento pré-intervenção, para 14.65 minutos na pós-intervenção. Adicionalmente, através da aplicação de uma regressão logística, verificou-se que aumentar a atividade física corresponde a uma diminuição de OR=3.04 na dor região torácica e OR=2.02 na dor dos joelhos.

Concluindo, os resultados obtidos permitem correlacionar a atividade física laboral com o decréscimo dos níveis de dor na zona torácica e do joelho.