

AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE TRABALHADORES RURAIS NA ATIVIDADE LEITEIRA

CAZAROTTO, Daisiane¹; MELLO, Patrícia ¹; DALCIN, Ticiane¹; SILVA,
Lincoln² ; JÚNIOR, Noé Gomes Borges³; DOMENECH, Susana Cristina⁴;
CARVALHO, Themis Goretti Moreira Leal de⁵.

Palavras- Chave: Flexibilidade. Alongamento. Trabalhadores rurais.

INTRODUÇÃO

A flexibilidade é um componente essencial da aptidão física. Geralmente, a diminuição da flexibilidade e da força nas regiões sacro-ilíaca e abdominal, respectivamente, provoca lombalgias (PITANGA, 2004).

Com o passar dos anos, o nível de flexibilidade tende a diminuir e com isso aumentam os riscos de lesões (como distensões musculares), dores, problemas posturais, e a realização de atividades diárias (MARCHAND, 2002).

O uso de exercícios de alongamento para aumentar a flexibilidade é, geralmente, baseado na idéia de que ele pode diminuir a incidência, a intensidade ou a duração da lesão músculo tendínosa e articular (ALTER, 1999).

Exercícios de alongamento é a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtido e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível. Por trabalhar dentro do arco normal, o alongamento não estimulará o efeito de forçamento sobre a articulação. Uma

¹ Acadêmicas do curso de Fisioterapia, bolsistas PIBIC/UNICRUZ. Integrantes do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da UNICRUZ. daisi-cazarotto@hotmail.com

²Prof. Lincoln da Silva. Professor na Universidade de Anhanguera.

³Professor Dr. e pesquisadores do Centro de Ciência da Saúde e do Esporte – CEFID – Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis SC , Brasil¹

⁴Professora Dra. e pesquisadores do Centro de Ciência da Saúde e do Esporte – CEFID – Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis SC , Brasil.

⁵ Prof.^a Adjunta do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ. Líder do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva da UNICRUZ, técnica científica do Centro de Atendimento ao Educando – CAE/Tupanciretã-RS.

musculatura relaxada pode ser freqüentemente relacionada à descontração (DANTAS, 2005)

O alongamento da musculatura não somente reduz seu tônus muscular, mas também a regeneração após a carga. Reduzindo a propensão a lesões de músculos e tendões (WEINECK, 1999).

O estudo tem como objetivo geral avaliar a flexibilidade das principais articulações (coluna vertebral, MsSs e MsIs) nos produtores rurais envolvidos na atividade leiteira, desenvolvendo ações de proteção, promoção e reabilitação da saúde desses trabalhadores.

METODOLOGIA E/OU MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa é um processo descritivo transversal, no qual o compromisso da EMATER/ASCAR, UDESC e UNICRUZ são o alicerce fundamental de sua trajetória metodológica. Caracteriza-se por ser do tipo descritivo com delineamento transversal (GIL, 2010), sendo desenvolvida em parceria com o Programa em Rede de Pesquisa-Desenvolvimento em Sistemas de Produção com Pecuária de Leite no Noroeste do Rio Grande do Sul.

A população contemplada totalizam 40 trabalhadores rurais de pequenas propriedades dos municípios de Cruz Alta/RS, Boa Vista do Cadeado/RS, Boa Vista do Incra/RS, Salto do Jacuí/RS, Fortaleza dos Valos/RS, Condor/RS, Joia/RS, Panambi/RS, Coronel Barros/RS, Pejuçara/RS, vinculadas a EMATER, e que realizam atividade de ordenha de leite.

A coleta dos dados iniciais foi realizada na Clínica de Fisioterapia no campus da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ, utilizando os seguintes procedimentos:

- Aplicação do Questionário do Trabalhador adaptado de Moraes, 2002, constituído de questões fechadas e abertas, que tem como objetivo levantar dados específicos, dados pessoais e as condições de trabalho;
- Teste da flexibilidade das principais articulações (coluna vertebral, MsSs e MsIs);
- Teste de flexibilidade de tronco e membros inferiores através do banco de Wells e Dillon, também denominado teste de sentar e alcançar ("Sit-and-reach Test"), que é uma

medida linear e quantitativa. O teste avaliou a flexibilidade envolvendo a musculatura isquiotibial e a região lombar.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa em fase de tabulação e análise final dos dados, permite afirmar que os trabalhadores rurais na atividade leiteira apresentam encurtamentos e diminuição da flexibilidade, principalmente em MsIs e tronco.

Por ser a atividade laboral deles dependente de um esforço físico diário e de movimentos repetitivos é muito importante medidas que levem a uma melhora desta condição. Procurando trazer uma melhor qualidade de vida, associada a uma melhor flexibilidade instituímos, com estes trabalhadores, um Programa de Cinesioterapia Laboral diária, além da realização de Oficinas de Educação em Saúde.

As atividades de Cinesioterapia Laboral tem continuidade até o final do mês dezembro de 2016, data em que eles realizarão a coleta final dos dados, repetindo todos os protocolos já coletados na coleta inicial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

Poder criar uma condição mais saudável à saúde da família trabalhadora rural envolvida na ordenha leiteira é uma realidade e necessidade fundamental, uma vez que, a diminuição de sua produção resulta em um impacto econômico na renda familiar dos mesmos e em todo país, gerando grandes transtornos.

Com a prática de cinesioterapia laboral diária e realização de oficinas pedagógicas de educação e saúde, pretendemos alcançar uma melhora na flexibilidade, causadas por desgastes e posturas incorretas adotadas no dia-a-dia no campo, durante anos exercendo a profissão e movimentos repetitivos, e com isto melhorar a qualidade de vida e de trabalho do trabalhador rural na atividade leiteira.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALTER M. J. **Ciência da Flexibilidade**. Porto Alegre: Artmed. 1999.

DANTAS, E.H.M. **Alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

GIL, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5^a ed, São Paulo: Atlas, 2010.

MARCHAND, E.A.A. **Condicionamento de flexibilidade**. Buenos Aires. 2002.

PITANGA, F.J.G. **Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes**. São Paulo: Phorte, 2004.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. Barueri: Manole, 1999.