



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

## ANÁLISE BIOFOTOGRAFÉTRICA COMPUTADORIZADA COMPARATIVA DE DOIS PROCEDIMENTOS DA GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA NA FLEXIBILIDADE

**Autores:** GERALDO MAGELA DURÃES, IANA LETÍCIA ABREU NUNES, MARIA DE FÁTIMA DE MATOS MAIA, MARCEL GUIMARÃES DA SILVEIRA, JEAN CLAUDE LAFETÁ

**RESUMO:** A ginástica laboral – GL tem sido frequentemente utilizada nas empresas visando a melhora da flexibilidade, da motivação e redução do risco de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho - DORTs. Embora exista inúmeras publicações dos seus benefícios pela literatura para a flexibilidade, são limitados no momento, evidências que comparam os procedimentos adotados nas sessões de ginástica laboral compensatória - GLC. O presente estudo teve como objetivo realizar uma análise comparativa através da biofotogrametria computadorizada de dois procedimentos de GL na flexibilidade. A amostra foi composta por 33 acadêmicos do curso de graduação em Educação Física (licenciatura e bacharelado) de uma instituição de ensino superior pública de Montes Claros – MG. Na coleta de dados foram utilizados o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em Pesquisa, o Formulário de coleta de dados e a captação de imagens da flexibilidade angular do punho no pré e pós-teste, além dos procedimentos experimentais. No tratamento dos dados, foi utilizada a estatística descritiva, com médias, desvio-padrão, frequências e porcentagens. Para verificar a distribuição da amostra recorreu-se ao teste *Shapiro Wilk*. Para as variáveis dependentes foi utilizado o teste Anova para amostras emparelhadas e nas variáveis independentes o teste Anova OneWay, com nível de significância de 5%. Na primeira etapa da coleta de dados (fase controle), não foram encontrados mudanças significativas para a flexibilidade. Na segunda fase (GLC com alongamentos) houve um aumento significativo ( $p < 0,001$ ) na flexão do punho direito e esquerdo. Na terceira fase (GLC com Relaxamento Pós-Isometria) observou-se um aprimoramento significativo da flexibilidade na flexão do punho direito e esquerdo ( $p < 0,001$ ) e na extensão do punho direito ( $p < 0,046$ ). Não ocorreu grande interferência da atividade física e sexo nos resultados entre as fases. Dessa forma, constatou-se que a GLC é um componente eficaz no aprimoramento da flexibilidade, principalmente realizado com o Relaxamento Pós-Isometria (RPI).

Aprovação Comitê de Ética: CEP/UNIMONTES nº 2.008.024/2017