

CAPACIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS COLETORES DE LIXO NO MUNICÍPIO DE LINHARES-ES**Giovani dos Santos Giovanelli¹****RESUMO**

O mínimo de condicionamento físico é de suma importância para a realização das atividades diárias, estando também relacionado ao desempenho profissional, sobretudo para os coletores de lixo, dessa forma, passar haver a necessidade de verificar o nível de condicionamento físico dos mesmos. Diante disso, esse estudo tem por objetivo identificar o nível de condicionamento físico de uma amostragem de coletores de lixo que atuam no município de Linhares-ES, por intermédio de uma bateria de testes das aptidões físicas predominantes às suas necessidades diárias, enfatizando a qualidade de vida em sua rotina de trabalho, envolvendo, para isso, uma amostragem de 30% do número total de coletores que possuem uma rotina de trabalho regular. Após a análise dos dados, identificam-se a importância das aptidões físicas em níveis adequados e ideais para o desempenho dos coletores de lixo, bem como, a necessidade de um Programa de Qualidade de Vida com uma equipe multidisciplinar, que realizaria ações que enfatizasse o bem estar e saúde do trabalhador, auxiliando, assim, na otimização das ações executadas pelos coletores em sua rotina profissional.

Palavras-chave: Condicionamento físico; Coletores de lixo; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Physical ability and quality of life of garbage collectors in Linhares-ES

The minimum fitness is of paramount importance to the daily activities and is also related to job performance, especially for garbage collectors, thus the need go there to check the fitness level of the same. Therefore, this study aims to identify the fitness level of a sample of garbage collectors who work in Linhares-ES, through a battery of tests of physical fitness predominant your needs daily, emphasizing the quality of life in their routine work, involving, for this, a sample of 30% of the total number of collectors who have a regular work routine. After data analysis, identify the importance of physical skills at appropriate levels and ideal for the performance of garbage collectors, as well as the need for a Program Quality of Life with a multidisciplinary team that would perform actions that emphasized welfare and health of the worker, helping thereby the optimization of the actions taken by the collectors in their work routine.

Key Words: Physical conditioning; Garbage collectors; Quality of life.

1 - Programa de Pós-Graduação Latu-Sensu da Universidade Gama Filho – Fisiologia do Exercício: Prescrição do Exercício.

E-mail:giovani-giovanelli@hotmail.com
Rua Casimiro de Abreu, nº333
Recanto dos Lagos – Linhares – Espírito Santo
29906-835

INTRODUÇÃO

Com o estresse do mundo moderno, sabe-se que o mínimo de condicionamento físico é de suma importância para a realização das atividades diárias, estando também relacionado ao desempenho profissional, auxiliando na realização de algumas funções específicas de cada setor. Sendo assim, para Barbanti (2003) condicionamento físico é o ato ou efeito de condicionar o corpo, tornando o mesmo apto para a realização de tarefas motoras específicas, permitindo que haja o desenvolvimento de maneira equilibrada das capacidades que se relacionam com a condição física do organismo.

O condicionamento físico possui uma grande importância, sobretudo para os coletores de lixo, que apresentam um estereótipo muito semelhante à de um atleta, isso devido a grande carga de trabalho do seu dia-a-dia que compara-se ao volume e intensidade do treinamento de alto nível. Durante a jornada de trabalho de um coletor de lixo, várias qualidades físicas tornam-se imprescindíveis para a execução de movimentos específicos considerados essenciais na sua rotina, que vão desde arremessos de entulhos, como também pequenas e médias corridas de extrema velocidade para alcançar os dejetos e retornar ao veículo que os conduz.

Dentro dessa perspectiva, verifica-se a importância das valências físicas em um nível que permita a realização dessa jornada de trabalho, sem que haja no trabalhador indícios de dores musculares, de fadiga, surgindo daí então, o destaque de um condicionamento físico em níveis de adequados.

Entretanto, com o universo corporativo passando por inúmeras transformações e o trabalho estando cada vez maior e complexo, aumenta-se a pressão por resultados, onde a sobrecarga é quantitativa, ou seja, muitas tarefas para serem realizadas em pouco intervalo de tempo, aliado a falta de controle sobre o ritmo e a velocidade do trabalho. E essa situação tem levado muitos trabalhadores a não conseguirem quase nenhum tempo para a família, e muito menos para exercícios físicos e lazer, contribuindo então, para que os mesmos não estejam devidamente preparados para tais execuções de movimentos, fazendo assim que haja condições mais propícias para

o surgimento de dores e acidentes durante a jornada de trabalho.

Os fatores citados acima interferem diretamente na qualidade de vida no trabalho, uma vez que, um trabalhador com saúde, boa qualidade de vida e preparado para a realização de tarefas, possui menos chances de errar, adequa-se mais corretamente as funções desempenhadas e ao ambiente de trabalho. Com isto a qualidade de vida no trabalho será intensificada e o trabalhador desempenhará melhor sua tarefa.

Grande parte disso poderia ser evitada se as empresas contratantes fossem mais criteriosas e preocupadas com a qualidade de vida dos trabalhadores. Uma vez que, geralmente esses coletores são contratados por empresas terceirizadas de Prefeituras, que não realizam nenhum teste que contribua para essa contratação dos trabalhadores, como o caso específico do município de Linhares-ES, ou ainda, quando realizam provas práticas, na maioria dos casos, apenas quando a admissão se dá por intermédio de concursos públicos acabam designando profissionais não especializados para a aplicação das devidas provas, o que pode gerar uma certa manipulação de resultados estabelecidos.

Dessa forma, torna-se importante verificar o nível de condicionamento físico dos coletores de lixo e isso pode ser determinado pela realização de uma bateria de testes físicos, que teria por finalidade mostrar, especialmente para as empresas na quais trabalham os profissionais um instrumento mediador para se identificar o nível de condicionamento físico geral que se encontram os seus colaboradores, sendo que, este condicionamento em níveis adequados, seria aproveitado na realização das atividades diárias e principalmente para o desempenho profissional, contribuindo, assim, para uma redução de lesões e de acidentes oriundos da rotina de trabalho, melhorando a qualidade de vida no ambiente profissional.

Sendo assim essa pesquisa possui por objetivo identificar o nível de condicionamento físico de uma amostragem de coletores de lixo que atuam no município de Linhares-ES, e as possíveis relações desse nível de condicionamento com a qualidade de vida em sua rotina de trabalho e em sua vida social.

MATERIAL E MÉTODOS

Esse estudo foi embasado nas normas de uma pesquisa descritiva, fundamentada na investigação explicativa utilizando com base investigatória a pesquisa bibliográfica e de campo.

A pesquisa envolveu 30% do número total de coletores de lixo no município de Linhares-ES, que possuem uma rotina de trabalho regular. A amostra foi escolhida ao acaso, sem distinção de nível socioeconômico, ou qualquer outro fator discriminatório.

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados pesquisas bibliográficas em livros, revistas e páginas de internet especializadas, dicionários, dissertações, artigos científicos, além de um questionário, em que os sujeitos respondiam, possuindo questões qualitativas em relação à existência de doenças, sendo que, em casos de resposta negativa os mesmos se tornarão aptos para a participação no estudo, além disso, também responderam questões de caráter informativo em relação a prática de exercícios físicos, alimentação, sono. Também foi utilizada uma bateria de testes físicos e observação dos movimentos realizados da jornada de trabalho.

Após uma apresentação do estudo para os diretores da empresa responsável pela contratação dos coletores de lixo, a Estrutural Construtora e Incorporadora, para que a mesma esteja ciente que seus trabalhadores participariam de uma pesquisa científica, explicando todos os procedimentos que serão utilizados, e a posterior identificação do público do estudo, por intermédio de um questionário, a amostragem passou por uma bateria de testes físicos, para verificação do nível de condicionamento físico dos mesmos. Esta bateria de acordo com o número total da amostra foi realizada em diversas etapas para o melhor desenvolvimento da pesquisa, respeitando os princípios da avaliação física.

Os testes foram realizados na seguinte ordem: Testes antropométricos, que consistem simplesmente em verificar o peso e altura dos avaliados, sendo utilizado como material a balança Filizola Personal Line 200.

Após essa primeira etapa foram realizados os testes de Composição corporal. Para estimação da porcentagem de gordura corporal foi utilizado o Protocolo de Faulkner, que consiste em verificar os seguintes pontos de dobra cutânea: tríceps(TR); subescapular

(SB); supra-iliaca (SI) e abdominal (AB). A porcentagem de gordura (G%) é dada pela fórmula $G\% = [(TR+SB+SI+AB) \times 0,153] + 5,783$, em que os índices 0,153 e 5,783 referem-se aos valores de amostragem da população estudada, nadadores, relacionando estatura, tipo de ossos e outras variáveis étnicas e ambientais. Para essa verificação foi utilizado o Adipômetro Científico Sanny AD-1010.

A seguir ocorreram os testes que segundo Guedes (2006) caracterizam a aptidão física relacionada à saúde: flexibilidade, resistência muscular localizada (RML), coordenação e resistência cardiorrespiratória. A primeira delas foi à flexibilidade, através de um teste conhecido para medir linearmente essa aptidão, o teste de "Sentar e alcançar" também chamado de Banco de Wells. O objetivo deste teste é medir a flexibilidade do quadril, dorso e músculos posteriores dos membros inferiores. O testado assume a posição sentada, com os pés apoiados no flexômetro, devendo flexionar vagarosamente à frente, empurrando o instrumento o máximo que conseguir. O resultado é a melhor das três tentativas executadas pelo testando. Para esse teste foi utilizado o Banco de Wells Flex Sanny e a Trena Antropométrica em Aço Sanny.

A segunda aptidão física foi à força/resistência muscular, sendo o teste abdominal o mais clássico para medir a R.M.L (resistência muscular localizada) para a musculatura do abdômen, onde mede-se o número de repetições corretas realizadas em um minuto. Este teste possui por objetivo medir a eficiência dos músculos abdominais e flexores do quadril, sendo utilizado para isso um colchonete de ginástica da marca Polimet e um cronômetro da marca Casio modelo HS-80TW-1DF. O testando deverá assumir a posição em decúbito dorsal, joelhos flexionados, as plantas dos pés fixados no solo e os braços cruzados a frente do tronco. A cabeça do testando deverá estar em contato com o solo e um testador deverá segurar os seus tornozelos, firmando os pés durante a movimentação. O testando deverá elevar o tronco até que este toque os joelhos e volte à posição inicial. Alguns pontos devem ser observados, não sendo computadas as repetições que: as mãos do testando perderem contato com os ombros, quando os cotovelos perderem contato com o tronco,

quando ao reassumir a posição deitada, o testando não manteve pleno contato do tronco e da cabeça com o solo.

A terceira aptidão medida nesta etapa ocorrida em Laboratório específico para avaliações físicas foi a coordenação. Dentre os testes utilizados para verificar os níveis de coordenação dos movimentos do tronco e dos membros inferiores e superiores, está o teste de Burppe,. Este teste é dividido em quatro etapas: 1. partindo-se da posição em pé, flexionar os joelhos e tronco, apoiando as mãos no chão em frente aos pés. 2. lançar as pernas para trás, assumindo a posição de apoio facial com os braços estendidos. 3. retornar com as pernas assumindo novamente a posição agachada. 4. voltar a posição em pé. O resultado é dado em número de repetições executadas corretamente em 60 segundos. Para esse teste foi utilizado como material apenas o cronômetro da marca Casio modelo HS-80TW-1DF.

Após essa etapa os avaliados realizaram um intervalo de 24 (vinte e quatro) horas, respeitando o tempo de recuperação do organismo, e realizaram o teste de resistência cardiorrespiratória em pista de atletismo. Para verificar os níveis de Resistência aeróbia um teste muito aplicado é o teste de 12 minutos (Cooper), porém, o teste de melhor aplicabilidade é o de teste de 2400 metros, pela sua simplicidade e facilidade de execução, que consiste em cronometrar o tempo gasto pelo avaliado para percorrer a distância de 2400 metros. Para esse teste foi

utilizado o cronômetro da marca Casio modelo HS-80TW-1DF.

Após a realização dos testes físicos os dados foram interpretados e comparados com as tabelas de classificação de referência, ocorrendo a posterior análise do conteúdo, e do nível de condicionamento físico dos coletores de lixo e das possíveis variáveis que surgirão, utilizando para isso, os programas Microsoft Office Excel 2007 e Microsoft Office Word 2007.

As tabelas de referência foram elaboradas pelos professores Sergio Amauri e Estevão Loss, docentes do ensino superior de diversas faculdades no Estado do Espírito Santo, no período em que os mesmos eram membros dos Laboratórios de Educação Física da UFES (Universidade Federal do Espírito Santo) e analisaram em estudos, diversos atletas, estabelecendo, assim, valores médios que eram mais frequentes para os mesmos, criando, dessa forma, valores de excelência para as aptidões físicas testadas, voltada de maneira específica para essa população, uma vez que, na literatura os dados estão em sua grande parte voltada para a população de uma maneira geral, sendo classificada apenas pela idade e sua correlação com os valores obtidos nos testes.

DICUSSÃO E RESULTADOS

Após a realização dos testes físicos, existe a necessidade da análise, interpretação e avaliação das informações coletadas.

Tabela 1. Níveis Antropométricos

Nº	NOME	IDADE	PESO	ESTATURA
1	COLETOR 1	30	68,8	171
2	COLETOR 2	25	61,2	161
3	COLETOR 3	30	64	165
4	COLETOR 4	25	57	170
5	COLETOR 5	24	62,4	167
6	COLETOR 6	39	89,9	1,73
7	COLETOR 7	19	70,1	1,72
8	COLETOR 8	39	77,6	178
9	COLETOR 8	30	53	165
10	COLETOR 10	33	71,9	178
11	COLETOR 11	38	58,5	161
12	COLETOR 12	28	58,2	172
13	COLETOR 13	31	65,3	1,77
Média do grupo		30,07	63,8	168,8
Desvio Padrão		6,10	7,42	6,14

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

Tabela 2. Nível de percentual de gordura

Nº	COLETOR	SE	TR	SI	AB	S4	%GF	%	Nível	Classificação
1	COLETOR 1	8	13	8	19	48	13,13	76,18	6	Muito Fraco
2	COLETOR 2	16	12	11	28	67	16,03	62,37	7	Péssimo
3	COLETOR 3	10	5	7	16	38	11,60	86,23	4	Regular
4	COLETOR 4	9	7	7	16	39	11,75	85,11	4	Regular
5	COLETOR 5	12	7	8	16	43	12,36	80,89	5	Fraco
6	COLETOR 6	24	9	11	24	68	16,19	61,78	7	Péssimo
7	COLETOR 7	10	8	7	14	39	11,75	85,11	4	Regular
8	COLETOR 8	11	8	10	25	54	14,05	71,20	7	Péssimo
9	COLETOR 8	8	4	4	7	23	9,30	107,50	1	Excelente
10	COLETOR 10	10	6	6	8	30	10,37	96,40	2	Muito Bom
11	COLETOR 11	10	6	6	8	30	10,37	96,40	2	Muito Bom
12	COLETOR 12	10	5	5	9	29	10,22	97,85	2	Muito Bom
13	COLETOR 13	11	7	10	21	49	13,28	75,30	6	Muito Fraco
*	MÉDIA DO GRUPO	11,46	7,46	7,69	16,23	42,8	12,34	83,26	5	Fraco
	DESVIO PADRÃO	4,27	2,63	2,25	6,97	14,06	2,15	13,91		

% de gordura	%	NÍVEL
EXCELENTE	>= 100%	1
MUITO BOM	99,99 à 95%	2
BOM	94,99 à 90%	3
REGULAR	89,99 à 85%	4
FRACO	84,99 à 80%	5
MUITO FRACO	79,99 à 75%	6
PÉSSIMO	< 74,99%	7

Tabela 3. Nível de Flexibilidade (Mobilidade de Quadril)

Nº	COLETOR	HTS	LPS	AMX	%MQ	%	Nível	Classificação
1	COLETOR 1	123	91,00	10	82,11	91,24	3	Bom
2	COLETOR 2	113	83,00	4	76,99	85,55	4	Regular
3	COLETOR 3	123	87,00	14	82,11	91,24	3	Bom
4	COLETOR 4	127	91,00	17	85,04	94,49	3	Bom
5	COLETOR 5	115	93,00	11	90,43	100,48	1	Excelente
6	COLETOR 6	130	98,00	1	76,15	84,62	5	Fraco
7	COLETOR 7	122	98,00	2	81,97	91,07	3	Bom
8	COLETOR 8	131	92,00	4	73,28	81,42	5	Fraco
9	COLETOR 8	116	84,00	14	84,48	93,87	3	Bom
10	COLETOR 10	128	92,00	10	79,69	88,54	4	Regular
11	COLETOR 11	114	83,00	7	78,95	87,72	4	Regular
12	COLETOR 12	125	96,00	18	91,20	101,33	1	Excelente
13	COLETOR 13	126	102,00	15	92,86	103,17	1	Excelente
*	MÉDIA DO GRUPO	122,54	91,54	9,77	82,71	91,90	3	Bom
	DESVIO PADRÃO	6,18	6,05	5,74	6,00	6,66		

FLEXIBILIDADE	%	NÍVEL
EXCELENTE	$\geq 100\%$	1
MUITO BOM	99,99 à 95%	2
BOM	94,99 à 90%	3
REGULAR	89,99 à 85%	4
FRACO	84,99 à 80%	5
MUITO FRACO	79,99 à 75%	6
PÉSSIMO	$< 74,99\%$	7

Tabela 4. Nível de Endurance Abdominal

Nº	COLETOR	AB	%	Nível	Classificação
1	COLETOR 1	19	38,0	7	Péssimo
2	COLETOR 2	39	78,0	6	Muito Fraco
3	COLETOR 3	25	50,0	7	Péssimo
4	COLETOR 4	30	60,0	7	Péssimo
5	COLETOR 5	35	70,0	7	Péssimo
6	COLETOR 6	33	66,0	7	Péssimo
7	COLETOR 7	34	68,0	7	Péssimo
8	COLETOR 8	20	40,0	7	Péssimo
9	COLETOR 8	30	60,0	7	Péssimo
10	COLETOR 10	20	40,0	7	Péssimo
11	COLETOR 11	26	52,0	7	Péssimo
12	COLETOR 12	36	72,0	7	Péssimo
13	COLETOR 13	34	68,0	7	Péssimo
*	MÉDIA DO GRUPO	29,31	58,6	7	Péssimo
	DESVIO PADRÃO	6,70	13,40		

ENDURANCE ABDOMINAL	%	NÍVEL
EXCELENTE	$\geq 100\%$	1
MUITO BOM	99,99 à 95%	2
BOM	94,99 à 90%	3
REGULAR	89,99 à 85%	4
FRACO	84,99 à 80%	5
MUITO FRACO	79,99 à 75%	6
PÉSSIMO	$< 74,99\%$	7

Tabela 5. Nível de Coordenação

Nº	COLETOR	TB	%	Nível	Classificação
1	COLETOR 1	20	57,14	7	Péssimo
2	COLETOR 2	15	42,86	7	Péssimo
3	COLETOR 3	14	40,00	7	Péssimo
4	COLETOR 4	18	51,43	7	Péssimo
5	COLETOR 5	17	48,57	7	Péssimo
6	COLETOR 6	19	54,29	7	Péssimo
7	COLETOR 7	17	48,57	7	Péssimo
8	COLETOR 8	15	42,86	7	Péssimo
9	COLETOR 8	11	31,43	7	Péssimo
10	COLETOR 10	15	42,86	7	Péssimo
11	COLETOR 11	13	37,14	7	Péssimo
12	COLETOR 12	15	42,86	7	Péssimo
13	COLETOR 13	15	42,86	7	Péssimo
*	MÉDIA DO GRUPO	15,69	44,84	7	Péssimo
	DESVIO PADRÃO	2,46	7,03		

COORDENAÇÃO	%	NÍVEL
EXCELENTE	>= 100%	1
MUITO BOM	99,99 à 95%	2
BOM	94,99 à 90%	3
REGULAR	89,99 à 85%	4
FRACO	84,99 à 80%	5
MUITO FRACO	79,99 à 75%	6
PÉSSIMO	< 74,99%	7

Tabela 6. Nível de Resistência Aeróbia

Nº	COLETOR	T2400	VO2máx	%	VX2400	Nível	Classificação
1	COLETOR 1	13,56	37,95	63,25%	10,62	7	Péssimo
2	COLETOR 2	13,22	37,95	63,25%	10,89	7	Péssimo
3	COLETOR 3	13,05	40,19	66,98%	11,03	7	Péssimo
4	COLETOR 4	10,51	47,74	79,57%	13,70	6	Muito Fraco
5	COLETOR 5	9,32	53,85	89,75%	15,45	4	Regular
6	COLETOR 6	11,23	45,67	76,11%	12,82	6	Muito Fraco
7	COLETOR 7	10,47	48,01	80,02%	13,75	5	Fraco
8	COLETOR 8	13,13	38,97	64,95%	10,97	7	Péssimo
9	COLETOR 9	9,07	56,15	93,58%	15,88	3	Bom
10	COLETOR 10	10,00	51,50	85,83%	14,40	4	Regular
11	COLETOR 11	9,55	51,90	86,51%	15,08	4	Regular
12	COLETOR 12	9,52	52,15	86,91%	15,13	4	Regular
13	COLETOR 13	14,02	37,70	62,84%	10,27	7	Péssimo
*	MÉDIA DO GRUPO	11,28	46,13	76,89%	13,08%	6	Muito Fraco
	DESVIO PADRÃO	1,84	6,80	0,11	2,07		

RESISTÊNCIA AERÓBIA	%	NÍVEL
EXCELENTE	>= 100%	1
MUITO BOM	99,99 à 95%	2
BOM	94,99 à 90%	3
REGULAR	89,99 à 85%	4
FRACO	84,99 à 80%	5
MUITO FRACO	79,99 à 75%	6
PÉSSIMO	< 74,99%	7

Tabela 7. Planilha de performance

Nº	COLETOR	Flexibilidade	Nível	Coordenação	Nível	Abdominal	Nível	% de Gordura	Nível	Res. Aeróbica	Nível
1	Coletor 1	Bom	3	Péssimo	7	Péssimo	7	Muito Fraco	6	Péssimo	7
2	Coletor 2	Regular	4	Péssimo	7	Muito Fraco	6	Péssimo	7	Péssimo	7
3	Coletor 3	Bom	3	Péssimo	7	Péssimo	7	Regular	4	Péssimo	7
4	Coletor 4	Bom	3	Péssimo	7	Péssimo	7	Regular	4	Muito Fraco	6
5	Coletor 5	Excelente	1	Péssimo	7	Péssimo	7	Fraco	5	Regular	4
6	Coletor 6	Fraco	5	Péssimo	7	Péssimo	7	Péssimo	7	Muito Fraco	6
7	Coletor 7	Bom	3	Péssimo	7	Péssimo	7	Regular	4	Fraco	5
8	Coletor 8	Fraco	5	Péssimo	7	Péssimo	7	Péssimo	7	Péssimo	7
9	Coletor 9	Bom	3	Péssimo	7	Péssimo	7	Excelente	1	Bom	3
10	Coletor 10	Regular	4	Péssimo	7	Péssimo	7	Muito Bom	2	Regular	4
11	Coletor 11	Regular	4	Péssimo	7	Péssimo	7	Muito Bom	2	Regular	4
12	Coletor 12	Excelente	1	Péssimo	7	Péssimo	7	Muito Bom	2	Regular	4
13	Coletor 13	Excelente	1	Péssimo	7	Péssimo	7	Muito Fraco	6	Péssimo	7
Média Geral		Bom	3	Péssimo	7	Péssimo	7	Fraco	5	Muito Fraco	6

Possíveis classificações

EXCELENTE
MUITO BOM
BOM
REGULAR
FRACO
MUITO FRACO
PÉSSIMO

Em uma média geral, o nível de percentual de gordura do grupo estudado, diante de uma planilha de performance estabeleceu média 5 (cinco), estabelecendo, assim, o nível fraco para os coletores de lixo. Analisando cada um dos grupos, verificou-se maiores incidências de coletores de lixo, em uma ordem de 23% nos Grupo 2 (Muito Bom), no Grupo 4 (Regular) e no Grupo 7 (Péssimo).

Dentro de uma perspectiva geral, o nível de Flexibilidade em relação a uma planilha de performance estabeleceu média 3 (três), apresentando um nível Bom, influência principalmente dos 23% dos coletores de lixo que apresentaram nível Excelente no teste. Apesar disso, essa aptidão deve ser melhor analisada, e deve estar sempre em níveis adequados, uma vez que, esta é de suma importância, além de possuir ligação direta

com o risco de lesões no ambiente de trabalho.

O nível de Endurance abdominal em uma planilha de performance do grupo estudado estabeleceu média 7 (sete), apresentando nível Péssimo. Este é um fator preocupante, pois grande parte das ações executadas na jornada de trabalho exige a realização de força, porém, os resultados demonstrados apontam que os níveis de R.M.L (resistência muscular localizada) está abaixo do patamar considerado adequado, o que poder influenciar o desenvolvimento da jornada de trabalho.

Após a realização do teste de Coordenação, foi estabelecido que 100% do grupo estudado encontrou-se no Grupo 7 (Péssimo). Dessa forma, ao observamos uma planilha de performance para essa aptidão, identifica-se que esta estabeleceu uma média 7 (sete) apresentando assim, nível Péssimo. Os dados considerados baixos obtidos nessa qualidade física é preocupante, pela importância da mesma nos movimentos considerados preponderantes em sua jornada de trabalho aliados ao trabalho de alta intensidade com curtos períodos de recuperação.

Observando a Planilha de Performance, a aptidão Resistência Aeróbia obteve um nível 6 (seis), apresentando, assim, uma classificação Fraco. Analisando separadamente cada um dos grupos identificou-se que a predominância de coletores foi estabelecida no Grupo 7 (Péssimo) com 38% do grupo estudado. Esta média obtida é preocupante, uma vez que, são diversos os benefícios que o treinamento aeróbio proporciona ao organismo, além da extrema necessidade que os coletores possuem da aptidão aeróbia, percorrendo por dia cerca de 35 km, entre corridas e caminhadas.

Dentro desse contexto, pode ser afirmado que a maioria das aptidões estabeleceram níveis considerados abaixo dos ideais, em relação à grande exigência que as mesmas possuem nas ações dos coletores de lixo durante sua jornada de trabalho.

Com exceção da flexibilidade, que obteve como média bom, mas que apesar disso, ainda exige ser melhor lapidada, pela relação dessa qualidade física com a incidência de lesões ósteo-musculares, as demais aptidões apresentaram níveis abaixo

dos adequados, o que pode contribuir e influenciar na redução da saúde do trabalhador em todos os seus aspectos, bem como na sua qualidade de vida.

CONCLUSÕES

Diante da análise e interpretação do estudo realizado, observa-se a importância das aptidões físicas para o desempenho das atividades da jornada de trabalho dos coletores de lixo de Linhares-ES, uma vez que, estas devem estar em níveis considerados adequados e ideais para que ocorra o melhor desenvolvimento dessas ações. Este ponto deve possuir uma elevada consideração, pois com a análise dos dados colhidos, observou-se que grande parte das aptidões avaliadas encontra-se em níveis abaixo da real necessidade desses trabalhadores, contribuindo, assim, para o maior desgaste do organismo, diminuindo a sua performance durante a sua carga horária de trabalho.

Surge então à necessidade de avaliações físicas periódicas com o intuito de verificar o nível de aptidão física dos mesmos, acompanhado de um treinamento sistematizado, que atenderia as necessidades básicas dos coletores de lixo, levando em consideração aquelas aptidões que devem ser mais bem lapidadas, o que contribuiria para uma melhor harmonia das qualidades físicas quando as mesmas fossem exigidas.

Além disso, também torna-se necessário, que estes trabalhadores após serem contratados e realizarem a bateria de testes físicos, passem por um período de adaptação, que consiste em um treinamento das execuções que serão realizadas em sua rotina de trabalho posteriormente, além disso, nesse período também haveria um treinamento geral, das aptidões consideradas básicas, que uma vez bem desenvolvidas, auxiliaria na performance das aptidões relacionadas ao desempenho, e conseqüentemente em um melhor execução das ações realizadas.

Deve ser salientado que, a realidade é distinta do que se almeja, uma vez que, os coletores de lixo são contratados para cumprirem metas de produção, independente de seu condicionamento físico, onde a empresa contratante está interessada apenas nos serviços dos trabalhadores, não levando

em consideração os procedimentos que serão utilizados para o cumprimento das obrigações profissionais. Dessa forma, os coletores, acabam que por conta própria, buscando maneiras de atingirem suas metas diárias, e que muitas das vezes, pela falta de um condicionamento físico satisfatório, influência na qualidade de vida dos mesmos.

Diante disso, dentro dessa perspectiva, é sugerido a elaboração e o desenvolvimento de um Programa de Qualidade de Vida no Ambiente de Trabalho, formado por uma equipe multidisciplinar, composta além de profissionais de Educação Física, por Fisioterapeutas, Nutricionistas, Técnicos em Segurança do Trabalho, Psicólogos, Enfermeiros, que enfatizariam principalmente o bem-estar do trabalhador, através de um programa de treinamento bem planejado e que atenda as necessidades individuais; palestras; orientações nutricionais, ginástica laboral, dentre outras ações, que contribuiria para que o mesmo tornasse capaz de cumprir sua jornada de trabalho em totais condições, num contexto amplo de saúde.

Apesar do investimento que a empresa poderá estar fazendo, a probabilidade do retorno financeiro posteriormente ser positivo é bem grande, uma vez que, possibilitando ao trabalhador totais condições de trabalho, as despesas com consultas médicas, resultantes de acidentes ou de lesões ósteo-musculares, serão reduzidas, bem como, a ausência de profissionais na jornada de trabalho, diminuindo a incidência de atestados médicos, permitindo, assim, maior lucratividade para a empresa.

Além disso, essa situação beneficiaria o trabalhador de diversas maneiras, melhorando as capacidades funcionais do organismo de uma maneira geral, além de otimizar a interação com o ambiente de trabalho e na execução de movimentos específicos, pois com o estabelecimento de níveis de condicionamento físico adequados com sua rotina diária, permitiria suportar com maior eficiência as cargas que são exigidas, reduzindo, assim, o desgaste do organismo durante e após uma jornada de trabalho.

REFERÊNCIAS

- 1- Barbanti, Valdir, J. Dicionário de Educação Física e esportes. 2. ed. Barueri, Manole, 2003.
- 2- Bompa, Tudor O. Treinando atletas de desporto coletivo. Tradução de Juliana de Medeiros Ribeiro, Juliana Pinhero de Souza e Silva. São Paulo: Phorte, 2005.
- 3- Costa, Roberto Fernandes da. Composição corporal: teoria e prática da avaliação. Barueri: Manole, 2001
- 4- Dantas, Estélio H. M. A prática da preparação física. 5. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- 5- Elbas, Murilo; Simao, Roberto. Em busca do corpo: exercícios, alimentação e lesões. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2004
- 6- Favali, Otávio Augusto: Awibal Cattavi: Terminologia da Educação Física e desportos. 1. ed. Brasília. Dep. de Documentação e Divulgação, 1978.
- 7- Fernandes Filho, Jose. A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003
- 8- Foss, Merle L; Keteyian, Steven J. Fox bases fisiológicas do exercício e do esporte. Tradução de Giuseppe Taranto. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogen, 2000.
- 9- Guedes, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Pinto. Manual prático para avaliação em educação física. Barueri, SP: Manole, 2006.
- 10- Ghorayeb, Nabil; Barros Neto, Turíbio Leite de. O exercício: preparação fisiológica, avaliação medica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
- 11- Gomes, Antonio Carlos. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed®, 2002.
- 12- Marins, João Carlos Bouzas; Giannichi, Ronaldo Sergio. Avaliação e prescrição de

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

atividade física: guia prático. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

13- McArdle, William D; Katch, Frank I; Katch, Victor L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Tradução de Giuseppe Taranto. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

14- Novaes, Jefferson da Silva; Vianna, Jéferson Macedo. Personal training e condicionamento físico em academia. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

15- Powers, Scott K; Howley, Edward T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Tradução de Marcos Ikeda. 3. ed. Barueri: Manole, 2000.

16- Rocha, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. Medidas e avaliação em ciências do esporte. 5. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

17- Roeder, M. A. Atividade física, saúde mental e qualidade de vida: atividade sensório-motora na prevenção, tratamento e reabilitação das pessoas com transtornos mentais e do comportamento (incluindo os transtornos decorrentes do uso de substâncias psicoativas): teoria e prática – Rio de Janeiro-RJ: Shape, 2003.

18- Tritscher, Kathleen. Medida e avaliação física e esportes: de Barrow e McGee. Tradução de Marcia Greguol. 5. ed. Barueri: Manole, 2003

19- Tubino, Manoel Jose Gomes; Moreira, Sergio Bastos. Metodologia científica do treinamento desportivo. 13. ed. rev. E ampl Rio de Janeiro: Shape, 2003.

20- Weineck, Jurgen. Biologia do esporte. Tradução de Anita Viviani. São Paulo: Manole, 2000.

Recebido 17/04/2011

Aceito 19/05/2011