

Efeitos de um programa de loga na saúde do trabalhador

Kleber Luís Silva dos Santos¹, Maria do Perpetuo Socorro Avelar Guimarães², Paula Hentschel Lobo da Costa^{1,3}

¹Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia – UFSCar.

²Sarvananda Casa de Yoga, São Carlos.

³Departamento de Educação Física e Motricidade Humana – UFSCar.

E-mails: negrokleber@ig.com.br, mariavelaryoga@yahoo.com.br, paulahlc@ufscar.br

Introdução: A prática da loga com suas técnicas de Asanas, Pranayamas e meditação estimula o bom funcionamento dos órgãos vitais e pode contribuir para a saúde de trabalhadores. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi identificar os efeitos da prática regular da Hatha loga em um grupo de trabalhadores saudáveis.

Métodos: Os benefícios orgânicos da prática da loga foram avaliados através do questionário "Musculoesquelético Nórdico"; aspectos psicossociais e de envolvimento com o trabalho foram avaliados com o "Questionário do Bem Estar e Trabalho". Trinta voluntários saudáveis (ambos os sexos, média de idade de $41,4 \pm 9,1$ anos), sedentários e de uma mesma empresa, por sorteio, compuseram dois grupos de 15 indivíduos: grupo experimental e grupo controle. A intervenção foi elaborada com aulas de Hatha loga realizadas dentro da empresa, durante o horário de trabalho, com duração de 60 minutos, por um período de oito semanas, duas vezes por semana. Esta foi desenvolvida por um único professor de loga, experiente e independente do estudo. Os trabalhadores tiveram autorização para se ausentar de seus postos de trabalho durante o período das aulas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da universidade (424/2011). **Resultados:** Foi observada uma diminuição significativa nas queixas musculoesqueléticas após o período da intervenção apenas no grupo experimental. Quanto às medidas de bem estar e satisfação com o trabalho, apenas o grupo experimental apresentou uma tendência de aumento no grau de satisfação em seu ambiente de trabalho. Esses resultados sugerem que a prática da Hatha loga produziu redução das queixas musculoesqueléticas e, esse fato pode estar correlacionado ao maior nível de satisfação e envolvimento do trabalhador em seu ambiente ocupacional. **Conclusões:** Nossos resultados são evidências de que a intervenção de oito semanas com Hatha loga dentro da empresa produziu benefícios musculoesqueléticos e um maior bem estar no ambiente de trabalho de indivíduos saudáveis. Assim podemos recomendar a prática regular da Hatha loga para a promoção da Saúde do Trabalhador.

Palavras-chave: loga. Intervenção. Saúde do Trabalhador.