



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RAYANNE MONIQUE MARINHO

**GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA NA REDUÇÃO DO
DESCONFORTO DE DOR POSTURAL**

CAMPINA GRANDE – PB

2018

RAYANNE MONIQUE MARINHO

**GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA NA REDUÇÃO DO
DESCONFORTO DE DOR POSTURAL**

Trabalho de conclusão de curso, no formato de artigo, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade da Paraíba, em cumprimento às exigências parciais para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Professora orientadora: Doutora Regimênia Maria Braga de Carvalho

Campina Grande – PB

2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M338g Marinho, Rayanne Monique.
Ginástica laboral preparatória na redução do desconforto de dor postural [manuscrito] : / Rayanne Monique Marinho. - 2018.
30 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação de Curso de Biologia - CCBS."
1. Ginástica laboral. 2. Posturas inadequadas. 3. Dor. 4. Consciência corporal.
21. ed. CDD 796.4

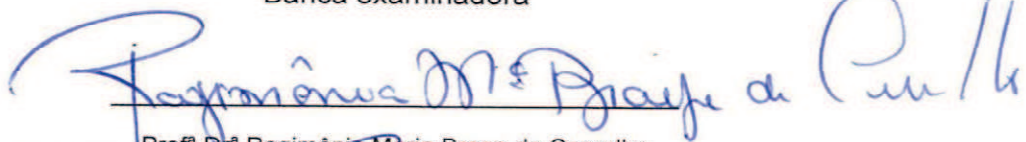
RAYANNE MONIQUE MARINHO

**GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA NA REDUÇÃO DO
DESCONFORTO DE DOR POSTURAL**

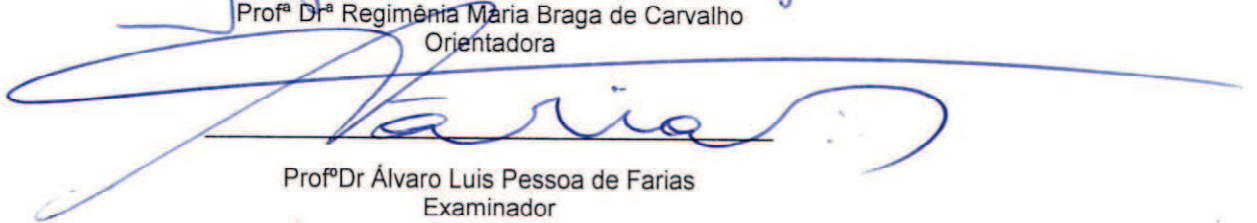
Trabalho de conclusão de curso, no formato de artigo, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade da Paraíba, em cumprimento às exigências parciais para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 30/05/2018

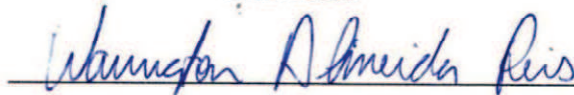
Banca examinadora



Profª Drª Regimênia Maria Braga de Carvalho
Orientadora



Profº Dr Álvaro Luis Pessoa de Farias
Examinador



Profº Me Washington Almeida Reis
Examinador

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me abençoado, e ter me dado entendimento e calma nos momentos mais difíceis dessa trajetória. Quero agradecer aos meus pais, Ricardo Marinho e Maria J. Marinho, que sempre investiram na minha educação, e sempre acreditaram em mim. Quero agradecer ao meu marido José Pollyon, que sempre me apoiou e me incentivou a nunca desistir. Agradeço aos meus amigos e familiares, que me apoiaram, ajudaram de alguma maneira e acreditaram no meu potencial que contribuíram com informações valiosas e palavras de incentivo. Quero agradecer a minha orientadora, professora Dr^a Regimênia Maria Braga de Carvalho, por ter contribuindo com informações enriquecedoras para a elaboração deste trabalho. Agradeço aos professores Álvaro Farias e Washington Reis, por aceitarem o convite para serem membros da banca do meu TCC.

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

DORT - Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

GL - Ginástica Laboral

LER - Lesão por Esforço Repetitivo

PB - Paraíba

PROINFRA - Pró-Reitoria de Infraestrutura

UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	CONSIDERAÇÕES SOBRE SAÚDE E PRÁTICAS SAUDÁVEIS	8
2.1	GINÁSTICAS LABORAL	8
2.2	CONSCIÊNCIA CORPORAL	9
2.3	POSTURA INADEQUADA	11
2.4	LER/DORT	12
3	MATERIAIS E MÉTODOS	12
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
	REFERÊNCIAS	24
	ANEXO	22

GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA NA REDUÇÃO DO DESCONFORTO DE DOR POSTURAL

Rayanne Monique Marinho

RESUMO

O estresse, má alimentação, inatividade física e outros fatores, podem contribuir para problemas posturais. Para reduzir doenças ocasionadas no ambiente de trabalho e consecutivamente o absenteísmo, adota-se a Ginástica laboral como um dos mecanismos para reduzir tais problemas. A GL preparatória, que prepara para as tarefas que serão desempenhadas no decorrer do dia, é praticada por trinta colaboradores da Proinfra e que através da coleta de dados feita através do questionário para investigação de possíveis lesões adquiridas no trabalho (MARTINS, 2000), são observados os resultados sobre estas pessoas, apontando dores e outros desconfortos relatados. Pudemos perceber que a dor postural é o desconforto mais frequente, sendo crônico e de intensidade moderada. Considerando que a maioria não utiliza medicamentos para conseguir trabalhar e trabalham com frequência em pé em seus postos de trabalho deduzimos que o aumento da frequência da prática de GL pode ser benéfico, promovendo alívio ao organismo e reduzindo as dores posturais, que sendo realizada com auxílio de uma equipe multidisciplinar e acerca do problema encontrado, atuará na redução de dor e desconforto de coluna assim como em outros membros. Outras ferramentas como a massoterapia, por exemplo, podem ser inseridas neste contexto como ferramenta de apoio.

Palavras-chave: Posturas inadequadas. Ginástica laboral. Dor. Desconforto.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho existe desde o início da humanidade, a princípio de forma mais informal como a caça, pesca e outras que favorecessem a subsistência da humanidade. Centenas de anos se passaram e o trabalho evoluiu, a revolução industrial fez com que o trabalho fosse modificado, alterando o meio de subsistência da população e modificando a economia segundo Gaither (2001, p. 8); Após décadas o trabalho segue sua evolução, agora em uma era informatizada onde o trabalho braçal tem perdido espaço para a tecnologia, que de maneira sistematizada, essa era globalizada exige certo esforço mental como requisito dos trabalhadores, reorganizando a sociedade e o seu modo de trabalho (CASTELLS, 2002). Nos últimos anos o mercado têm se tornado cada vez mais exigente com seus funcionários, proporcionando um aumento na

sobrecarga de trabalho e, conseqüentemente, trazendo vários problemas de saúde aos mesmos, como estresse, lesões por esforços repetitivos, exaustão, algias e etc., O que retornará para a empresa em forma de absenteísmo e improdutividade.

Problemas posturais estão intimamente correlacionados às atividades desempenhadas no ambiente de trabalho, assim como outros fatores que atuam corroborando para ampliar ou agravar tal problema. Durante a jornada de trabalho é perceptível tais problemas a partir de alguns fatos, tais como a ausência de pausas laborais para alongamentos, a sustentação de posturas inadequadas, fadiga, longos períodos em uma mesma postura, estresse, etc. Outros fatores extras trabalhistas podem corroborar para o surgimento e agravamento de algumas algias posturais, tais como a falta de conhecimento do próprio corpo e de suas necessidades, assim como a falta de atividade física, hábitos alimentares, entre outros.

Diante de tal problemática e pensando no bem-estar de seus trabalhadores, surgem alternativas de intervenção capazes de prevenir e reduzir estas desconfortidades, uma delas a Ginástica laboral, que inserida no campo do trabalho de funcionários de quaisquer empresas, atuam como um dos diversos recursos possíveis, capazes de trazer melhorias na qualidade de vida de seus funcionários, e tornando-se uma opção bastante eficiente segundo a literatura. O tipo de ginástica laboral – preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva – a frequência com que deve ser praticada e ainda a especificidade dos movimentos realizados, será inserida de acordo com a necessidade específica da empresa e com as respectivas funções desempenhadas por seus colaboradores, levando ainda em consideração as limitações individuais de cada pessoa e possíveis patologias pré-existentes identificadas no grupo.

Como sabemos, A ginástica laboral é um dos recursos existentes que é empregado nas empresas para dar suporte à manutenção da saúde, mas que sozinha, não traz a melhoria para qualquer patologia ou desconforto. Considerando a saúde como completo bem-estar físico, mental e social (OMS,1948) percebeu-se que não há nenhum indivíduo plenamente saudável. Dessa forma todas as pessoas possuem algum tipo de desordem, seja ela notável fisicamente em membros do corpo ou no desenvolvimento de atividades do corpo, psíquicas – em relação à percepção do indivíduo, de sua cognição, ideias e pensamentos – e ainda relativas à sua interação com outras pessoas, nas sociedades existentes, seja no trabalho, igreja, etc.

Como haja vista, não existindo pessoa integralmente saudável, a ginástica laboral sempre que aplicada deverá considerar as particularidades apresentadas. Neste estudo, os colaboradores da Proinfra são observados a fim de que se possam perceber os efeitos da prática da ginástica laboral preparatória no grupo, bem como outros fatores como, por exemplo, se possuem pausas para descansar durante o expediente de trabalho, se utilizam algum tipo de medicamento ou afins para alívio de desconforto e etc., que

podem influenciar no resultado final deste estudo.

O propósito ao qual foi destinada esta pesquisa, foi observar os efeitos da ginástica laboral preparatória em colaboradores da Proinfra - UEPB, visando a redução do desconforto e de dor postural. Buscaram-se ainda informações sobre a postura correta a se manter e de movimentos adequados no ambiente de trabalho, conscientização à prevenção de lesões, indução a prática de atividades físicas e de alongamentos regulares.

2 CONSIDERAÇÕES SOBRE SAÚDE E PRÁTICAS SAUDÁVEIS

2.1 GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral e avaliação postural visam mensurar indicativos de disfunções ocasionadas durante o trabalho. A GL é o conjunto de exercícios físicos orientados, desenvolvidos com funcionários em seu ambiente de trabalho, cujo objetivo é a promoção de ajustes corpóreos em seus aspectos motores, psicológicos e sociais através de exercícios guiados e adequados às atividades desempenhadas pelos servidores, podendo ser classificada das seguintes maneiras: em relação ao horário: preparatória, praticada no início do expediente de trabalho, deixando o corpo preparado para as atividades (que exigem força, resistência ou agilidade) que serão desempenhadas; Compensatória, realizada no período médio da jornada de trabalho, promovendo uma pausa dos movimentos, para que o corpo através dessa pequena interrupção, alongue e revigore, evitando os vícios posturais e de movimento; De relaxamento, feita ao final do expediente de trabalho, para que o funcionário tenha alívio das tensões musculares e haja uma descontração corporal e em relação ao objetivo pode ser: corretiva, onde busca o alongamento muscular dos grupos musculares responsáveis pelas alterações posturais.

“A GL pode ser subdividida em relação ao horário de realização e quanto ao objetivo.” A ginástica laboral preparatória cuja finalidade é preparar o corpo e aquecê-lo para as atividades que serão desempenhadas e proporcionando também um aumento de disposição, devendo ser realizada por um período de aproximadamente 5 a 10 minutos ao dia; (LIMA, V. 2007);

A ginástica laboral compensatória, que pode ser feita diariamente por um período aproximado de 10 minutos, e sabendo que ao mesmo tempo em que sua função é fortalecer os grupos musculares menos utilizados durante a jornada de trabalho e alongar os que estão sendo mais utilizados. A GL compensatória proporciona uma quebra de ociosidade gerada durante o trabalho, suavizando os efeitos da estafa; A ginástica laboral de relaxamento é realizada ao final do expediente de trabalho, buscando aliviar a tensão e estresse causados durante o expediente de trabalho, trazendo ainda melhorias na qualidade do sono, podendo se realizada em aproximadamente 10 minutos

ao dia;A ginástica laboral corretiva tem por finalidade alcançar grupos específicos dentro de uma empresa, buscando em conjunto com a equipe médica e outros profissionais equivalentes, influenciar positivamente sobre casos patógenos que causam limitações no ambiente de trabalho. (Lima, 2007) considera ainda a ginástica laboral regular como uma estratégia eficaz na prevenção das DORT, bem como a prática frequente uma opção de alívio dos desconfortos já existentes.

2.2 CONSCIÊNCIA CORPORAL

O autoconhecimento é um dos fatores primordiais para uma vida saudável e de qualidade, porém, a maioria das pessoas não conhece as próprias necessidades e limitações, ignorando-as e consecutivamente, ocasionando problemas à saúde. A consciência corporal entre muitos outros benefícios traz ao indivíduo informações relevantes para sua vida cotidiana. Não é muito raro ouvir-se que determinada pessoa vai ao médico por sentir dores abdominais, por exemplo, mas perguntando ao indivíduo onde exatamente está doendo, a resposta quase nunca é satisfatória, pois o mesmo não sabe distinguir as áreas de seu corpo. Partindo da ideia de que conhecer-se ajuda no cuidar-se, o conhecimento do próprio corpo traz fatores benéficos como prevenção de lesões, de doenças, desconfortos e ainda, facilita a escolha de atividades físicas favoráveis à sua particularidade, sendo específica às suas necessidades de individualidade biológica.

Programas que estimulam e despertam a consciência corporal têm efeitos que levam o indivíduo a redescobrir e reconhecer seu corpo, sobretudo seus estados emocionais e pontos de tensão. Esse reconhecimento é de grande importância na minimização dos riscos de disfunções no sistema músculo-esquelético, na correção de posturas e movimentos inadequados... (LIMA, 2007, p. 134).

2.3 POSTURA INADEQUADA

Postura é o posicionamento melhorado de um indivíduo acomodado espontaneamente que está inclinado a passar do estado de repouso ao estado de movimento. (TRIBASTONE, 2001). Dessa forma subentende-se que postura é o intervalo entre a permanência estática do corpo e a propensão do mesmo a realizar algum deslocamento.

Para Gonzalez (2005) a postura é a permanência do corpo, em alinhamento estático, onde há um baixo gasto energético devido a homeostase, e que cada indivíduo mantém seu corpo de acordo com suas próprias características. Portanto, a partir da consideração de Gonzalez temos que a postura é verificada em estado isotônico, isto é, em movimento constante e

fixo, mas que não necessite sair de sua condição sem movimento para uma condição de mobilidade para ser tida como postura.

Sabemos que postura é a maneira que se mantém um corpo, entretanto nem toda postura mantida pelo corpo é adequada ou benéfica para a saúde. Podemos dizer que a postura correta é aquela que cujo corpo se mantém alinhado dentro de seu eixo, que respeite as lordoses e cifoses naturais da coluna vertebral, independente de estar sentado, deitado ou em pé.

A postura correta consiste no alinhamento do corpo com eficiências fisiológicas e biomecânicas máximas, o que minimiza os estresses e as sobrecargas sofridas ao sistema de apoio pelos efeitos da gravidade. (Palmer & Apler, 2000, p.42-212)

Manter uma postura adequada previne o corpo contra diversos problemas, além de evitar dores cervicais e lombares. Em diversos momentos do dia-a-dia realizamos atividades as quais utilizamos movimentos que precisam ser realizados com postura adequada. Ao agachar para apanhar algum objeto no chão, devem-se flexionar os joelhos e descer até ficar de cócoras, sem que a coluna necessite mover-se, por exemplo. Podemos citar também quando se carregam sacolas de compras, o peso deve ser distribuído igualmente em cada uma das mãos para que não haja sobrecarga de um dos lados e dessa forma, desvios posturais acerca de uma coluna vertebral momentaneamente tortuosa.

A postura inadequada traz danos à vitalidade do corpo, como tenossinovites, hérnias e desvios posturais como escoliose, hiperlordose e hipercifose em casos mais graves. Os principais fatores para uma postura inadequada são: Patologias que limitam a força muscular e a mobilidade; Vícios de postura; Traumatismos; Fraqueza muscular; Hereditariedade; „ Vestimentas inadequadas. É possível observar em ambientes diversos no cotidiano da sociedade um dos elementos que mais contribuem para problemas posturais, o vício de postura. Na escola, manter a cabeça abaixada por muitos minutos para ler, escrever; No trabalho, em pé ou sentado por longos períodos faz com que se curve o tórax, gerando uma hipercifose em longo prazo; Em casa, em um momento de repouso, ou ainda durante atividades domésticas de agachar, por exemplo, e ainda pilotando ou dirigindo, ocorre a permanência de posturas impróprias, viciosas q que além de dor em longo prazo, ocasiona problemas mais graves.

É notável que não se consiga permanecer por muito tempo em uma postura correta, isso se deve ao fato do cansaço promovido por longos períodos de permanência postural, além de maus hábitos alimentares, sedentarismo, inatividade física prolongada e hábitos viciosos (CORREA, SILVA E PEREIRA, 2005). Faz-se necessário que haja pausas ou intervalos durante o trabalho, por exemplo, para realizar alongamentos. Durante uma viagem longa, uma parada para descansar e relaxar a coluna vertebral, etc.

Outro fator também muito relevante causador de problemas na postura é a fraqueza muscular. Para Assunção (2001) a inatividade física, sedentarismo, fraqueza muscular e entre outros, contribui para o agravamento de incômodos sentidos na coluna, assim como em outros membros do corpo. É de conhecimento universal que a atividade física promove bem estar e atua na prevenção de lesões e ainda na correção de problemas fisiológicos. Sabendo que uma musculatura fortalecida e um corpo com boa flexibilidade protegem a coluna reduzindo o risco do surgimento de lesões, a prática de atividades físicas faz-se necessária para uma boa saúde motora.

Considera-se ainda relevante ferramenta na prevenção de problemas posturais a massoterapia, onde durante pausas diárias de aproximadamente 10 minutos em seu ambiente de trabalho, os trabalhadores se posicionam nas cadeiras de massagens para em um momento de descanso, onde poderiam ao mesmo tempo aproveitar as massagens relaxantes, que para (SKILLGATE et al., 2010) além de prevenir o surgimento de doenças ocupacionais, auxiliariam no realinhamento postural e alívio de dor.

2.4 LER/DORT

Sabemos que as LER/DORT são prejudiciais para o funcionário, pois além de comprometer a sua saúde compromete também seu desempenho no âmbito do trabalho. Dessa forma, é necessário que haja a correta prevenção a fim de se evitar tais problemas. Dessa forma, a Ginástica Laboral configura-se como as medidas preventivas às mesmas.

A vigilância da Saúde dos Trabalhadores é, por natureza, uma prática multidisciplinar, interinstitucional, que extrapola o Setor Saúde, mas está subordinada aos seus princípios, utiliza instrumentos e métodos da epidemiologia, da higiene do trabalho, da ergonomia e que não pode prescindir da participação efetiva dos trabalhadores (DIAS, 1994, p.95).

As Ler/Dort são portanto, ocorrências patológicas relacionados ao trabalho, determinadas por diversos sintomas, simultâneos ou não, à algias, dormência, fadiga, de surgimento produtivo nos membros superiores e cabeça. Geralmente causam incapacidade, podendo ser reversível ou permanente. As lesões são causadas por um esforço contínuo e/ou repetitivo das estruturas anatômicas musculoesqueléticas do organismo, somadas à falta de recursos (tempo, dinheiro) para correta recuperação (BRASIL, 2000).

As lesões podem ainda ser diversas no corpo, e causadas de maneiras diferentes, que somadas quase sempre a outros comportamentos, levam à Ler/Dort. Tais comportamentos incluem movimentos repetitivos ininterruptos, invariabilidade da tarefa, vibração, posturas inadequadas por grande período de tempo, esforço físico prolongado, frio, posição estática, etc. (BRASIL, 2000) Algumas das exteriorizações mais frequentes observadas são:

Tenossinovite: Evidencia-se por inflamações dos tecidos sinoviais, que recobrem os tendões, em sua passagem pelos túneis fibrosos dos ossos. É subdividida em: tenossinovites de De Quervain: é decorrente do espessamento do ligamento anular do carpo, na parte em que passam os tendões que flexionam e esticam o polegar. O processo inflamatório do local atinge os tecidos sinoviais e tecidos próprios dos tendões desde a base do osso rádio do antebraço até o polegar, podendo inativar tanto o seu funcionamento como o do punho. Tenossinovite dos Extensores dos Dedos: é a inflamação aguda ou crônica dos tendões extensores dos dedos e das bainhas que os recobrem, ocasionando dor local. Tendinite do supra espinhoso: é a inflamação do tendão do músculo supra espinhoso em torno da articulação do ombro, decorrem principalmente das atividades repetitivas do braço e de exercício muscular excessivo, sintomas de sensação de peso até dor violenta no local; Epicondilite: Caracterizada por ruptura ou estiramento nos pontos de inserção (membranas Inter ósseas) do cotovelo, ocasionando processo inflamatório que atinge os tendões, músculos e respectivos tecidos que o recobrem;

Bursite: Inflamação das bursas (pequenas bolsas de paredes finas em regiões de atrito entre os diversos tecidos do ombro), com manifestação de dor na realização de certos movimentos; Síndrome do Túnel do Carpo: Decorrencia da compressão do nervo mediano na altura do carpo envolve um estreitamento do túnel do carpo, provocando atrito entre tendões e ligamentos; e Síndrome de Desfiladeiro Torácico: Decorrencia da compressão de vasos e nervos entre o pescoço e o ombro na saída do tórax que passa por um canal delimitado pela clavícula, primeira costela e músculos; este canal pode estreitar mais ainda ao se trabalhar com a cabeça elevada ou por vícios de posturas (LER, 1997 apud AGUIAR, 1998, p. 23-24).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa foi realizada com funcionários do Pró-reitoria de Infra estrutura (Proinfra) localizada na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), utilizando o “Questionário para investigação de possíveis lesões adquiridas no trabalho” (MARTINS, C. de O. - 2000). Antes de quaisquer coletas de dados, o projeto foi submetido ao comitê de ética de acordo com a resolução nº 466/12 e

resolução nº 510/16, que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos, então logo após os participantes envolvidos nesta pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido de acordo com a normatização do comitê de ética, onde depois foi aplicado o questionário pelo pesquisador para identificar os desconfortos, assim como os níveis e duração de tais sintomas.

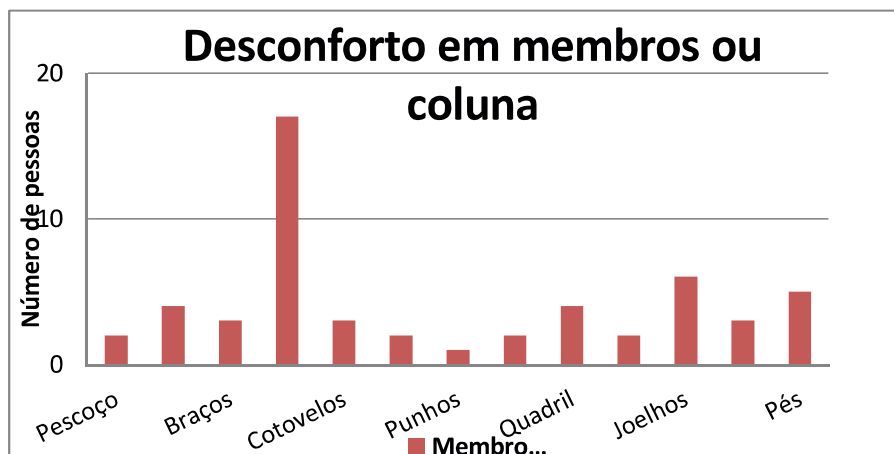
O presente estudo científico é de caráter descritivo, hipotético-dedutivo e que segundo Martins (2002, p. 24) deve levantar dados bibliográficos como suporte à fundamentação teórica de uma pesquisa. Estudo de natureza quantitativa e foi realizada em totalidade com 24 funcionários dos 30 existentes, visto que os demais se ausentaram no dia em questão. Todos os entrevistados são do sexo masculino sendo irrelevante o cargo, função desempenhada e tempo de serviço junto à UEPB. O estudo apontou índices de possíveis lesões adquiridas no trabalho, além de dores e outros desconfortos relatados por colaboradores da Proinfra, dentro de seu ambiente e horário de trabalho.

Ressalta-se ainda que não foram realizadas quaisquer ações como meio de intervenção, apenas foi feita a investigação de possíveis problemas apontados pelos participantes deste estudo através da análise de dados coletados. Após serem feitas as médias de cada ponto contido no questionário, os dados que foram extraídos foram analisados estatisticamente através de gráficos de Pareto e organizados, também em tabela para melhor visualização, realizando dessa maneira uma descrição estatística desta pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nos gráficos que se seguem, podemos visualizar os dados extraídos do questionário, onde podemos observar os tipos de desconfortos relatados pelos participantes da pesquisa, a intensidade, os momentos em que há aumento ou melhora, entre outras informações.

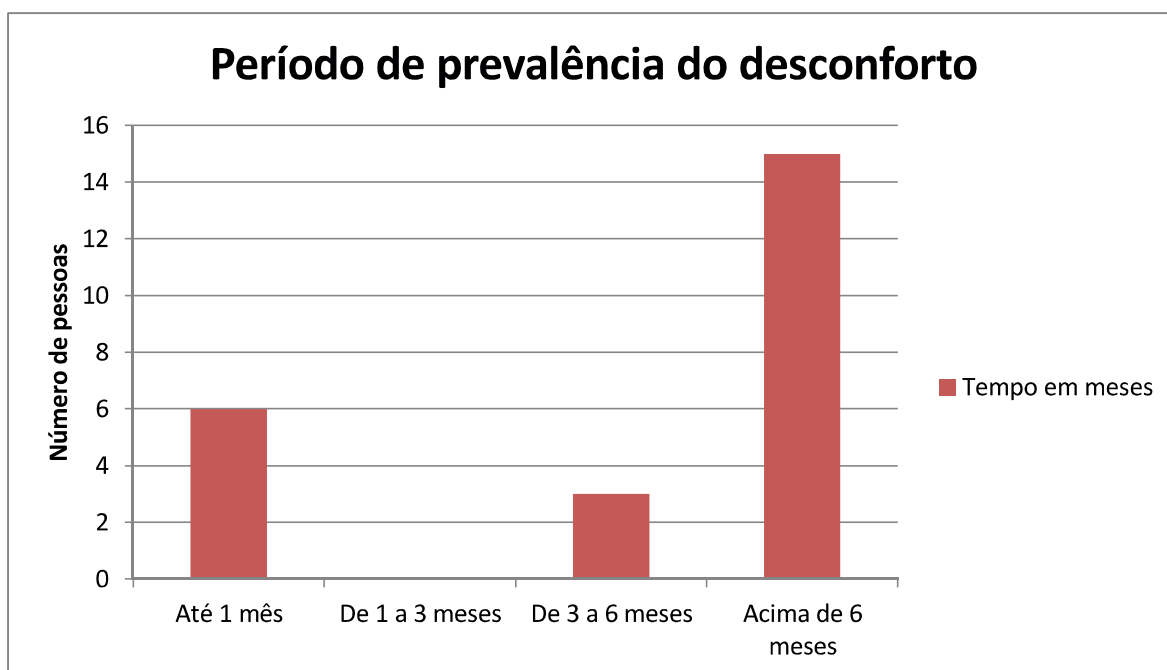
Gráfico 1 – Desconforto em membros ou coluna



Fonte: Auto grifo.

Neste primeiro esquema, observam-se os membros do corpo humano: pescoço, ombros, braços, coluna, cotovelos, antebraços, punhos, mãos, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés, onde os integrantes da pesquisa indicaram uma ou mais opções, apontando em quais membros sentem algum tipo de desconforto. O desconforto mais relatado é na coluna, os quais dezessete participantes alegaram sentir algum tipo de incômodo, seguido por joelho indicado por seis, e pés, indicado por cinco pessoas. Em menor número, mas não insignificantes, foram indicados os outros membros.

Gráfico 2 – Período de prevalência do desconforto



Fonte: Auto grifo.

Em relação ao gráfico1, o incômodo relatado pelos membros deste estudo pode durar períodos de até um mês, de um a três meses, de três a seis meses e acima de seis meses. A prevalência de tempo de incômodos relatados foi acima de seis meses, apontado por 15 participantes, seguido por períodos de até um mês, indicado por seis membros, e de três a seis meses indicado por três membros desta pesquisa.

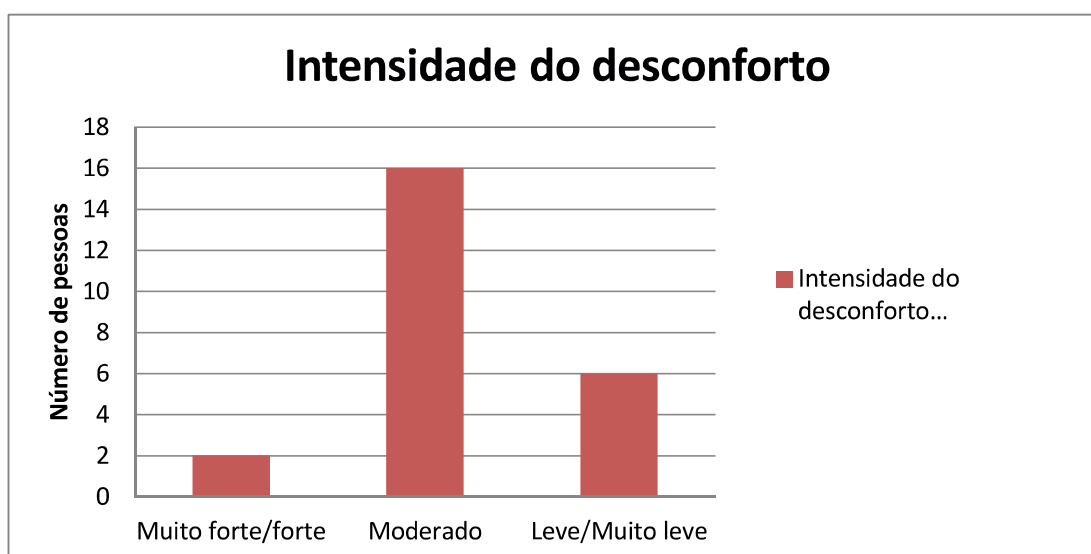
Gráfico 3 – Desconforto relatado



Fonte: Auto grifo.

Referente ao gráfico 3, os tipos de desconfortos podem ser classificados como: cansaço, choques, estalos, dor, adormecimento, peso, perda de força e limitação de movimentos. É notável que a dor relatada por quinze integrantes da pesquisa, é o desconforto de maior prevalência. Em sequência, temos cansaço, adormecimento e limitação de movimentos, apontados por cinco pessoas cada.

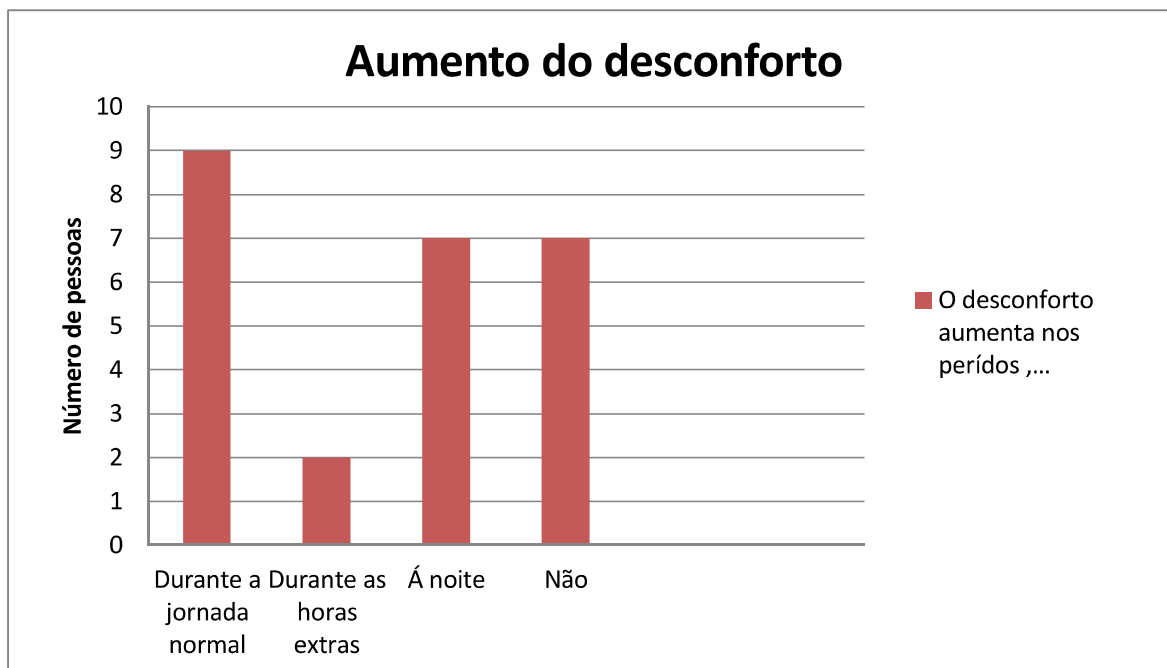
Gráfico 4 – Intensidade do desconforto



Fonte: Auto grifo.

Quanto ao gráfico 4, temos que a intensidade do desconforto pode ser muito forte ou forte, moderada e leve ou muito leve, onde dezesseis dos participantes apontaram como moderado o que sentem. Em sequência, está a intensidade leve ou muito leve, relatada por seis participantes, seguida de muito forte ou forte apontada por 2 participantes.

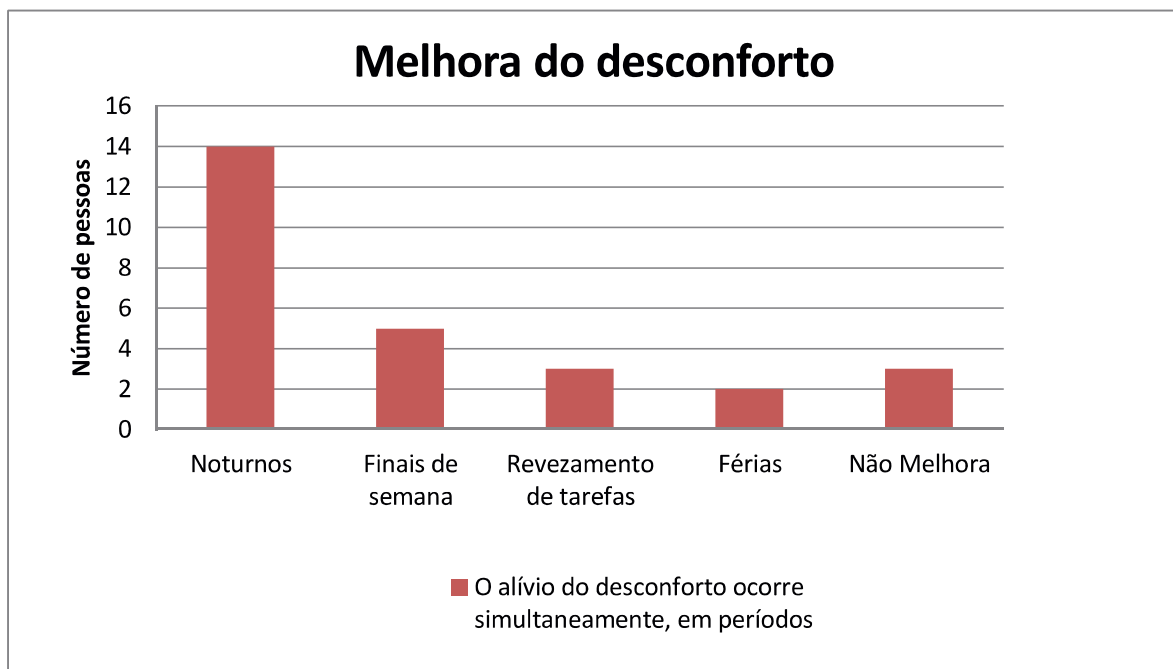
Gráfico 5 – Aumento do desconforto



Fonte: Auto grifo.

Em relação ao aumento do desconforto, pode-se aumentar com o trabalho simultaneamente durante a jornada normal, durante o período em que se realizam as horas extras, à noite ou não aumentam. Nove entrevistados alegaram que o desconforto aumenta durante o expediente de trabalho, nove disseram que o aumento ocorre à noite e nove relataram que não sentiram aumento. Dois entrevistados sentem aumento do desconforto durante as horas extras.

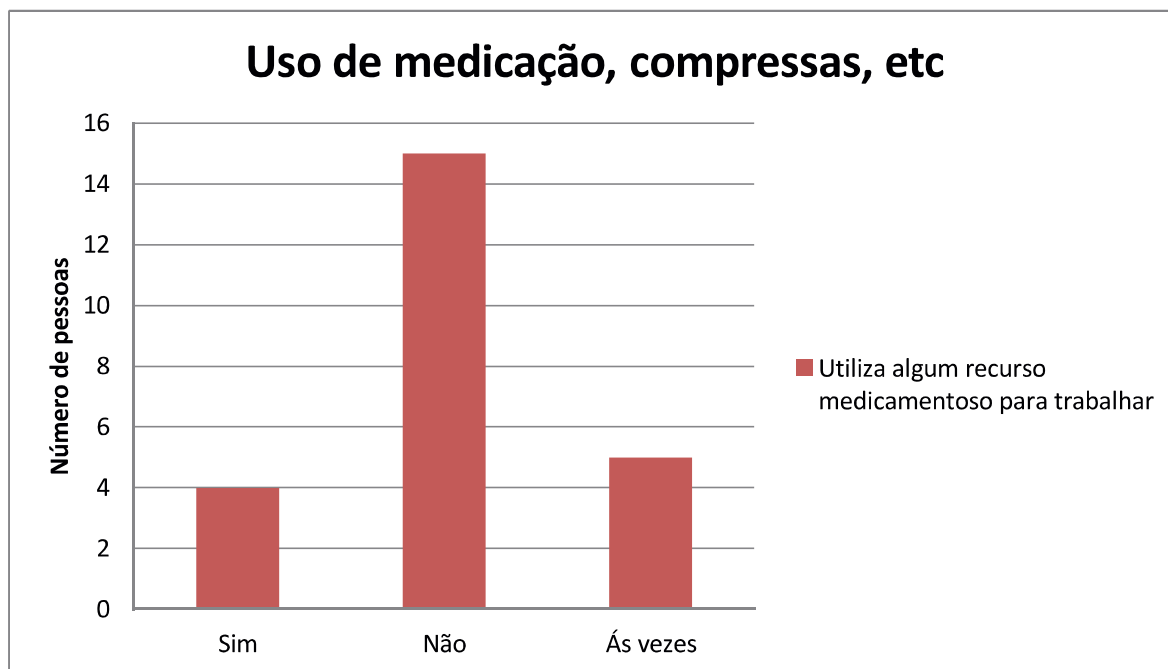
Gráfico 6 – Melhora do desconforto



Fonte: Auto grifo.

O incômodo relatado pode melhorar com o descanso a noite, em finais de semana, durante o revezamento entre outras tarefas, durante as férias ou não melhorar. Catorze participantes informaram que sentem alívio em períodos noturnos, sendo a opção mais escolhida na questão. Cinco relataram que sentem melhora nos finais de semana, seguindo-se por três que informaram melhora durante revezamento de tarefas e outros três que não sentem melhora alguma.

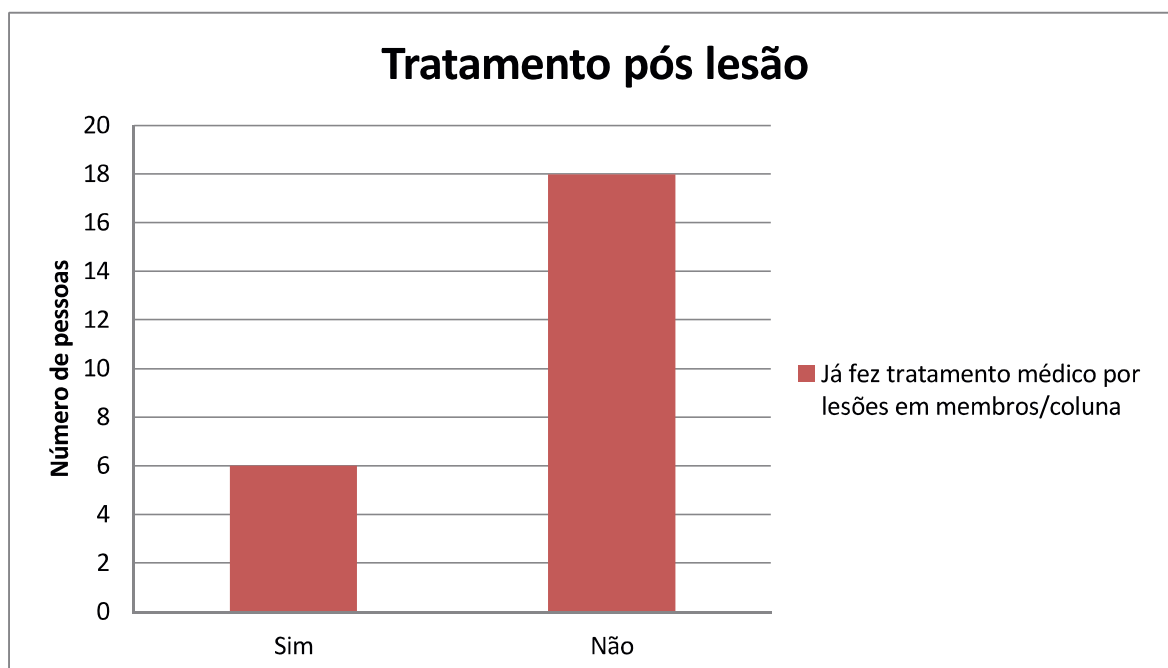
Gráfico 7 – Uso de emplastos para trabalhar



Fonte: Auto grifo

Quando questionados sobre utilização de medicações, compressas ou emplastos para trabalhar, quinze pessoas entrevistadas informaram não fazer uso de nenhum tipo de melhoria medicamentosa, seguindo-se de cinco que informaram utilizar às vezes e quatro que afirmaram utilizar.

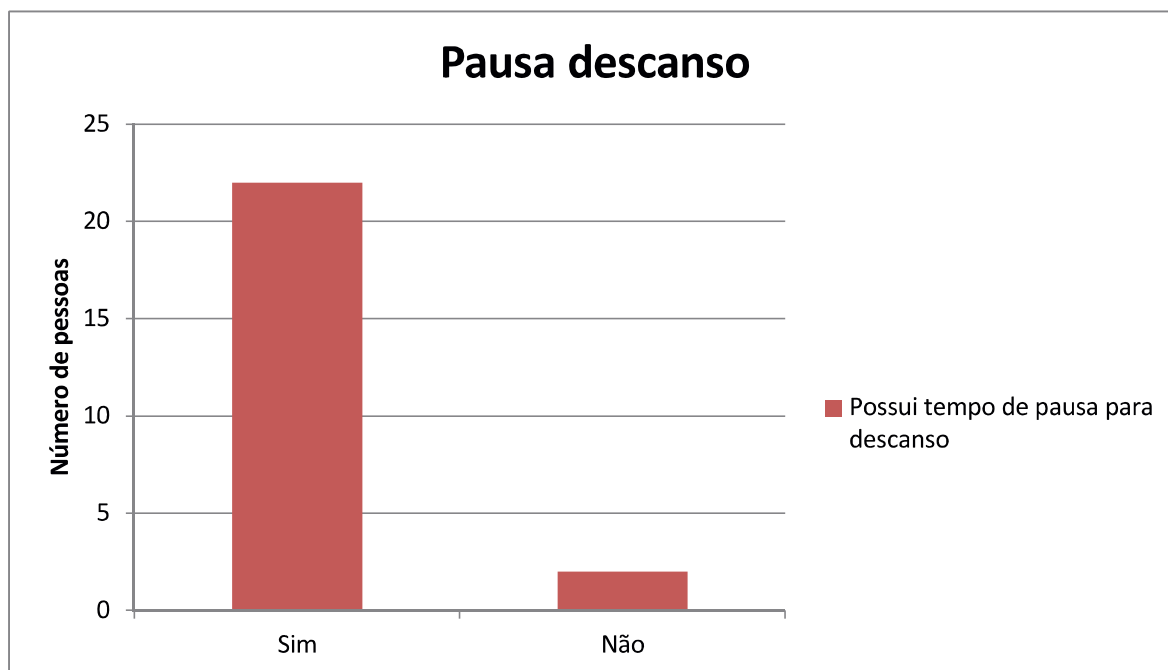
Gráfico 8 – Tratamento médico por lesão



Fonte: Auto grifo

Entre os vinte e quatro participantes da pesquisa, seis já fizeram tratamento médico por algum tipo de lesão ou distúrbio em membros superiores, inferiores ou na coluna, e dezoito nunca fizeram.

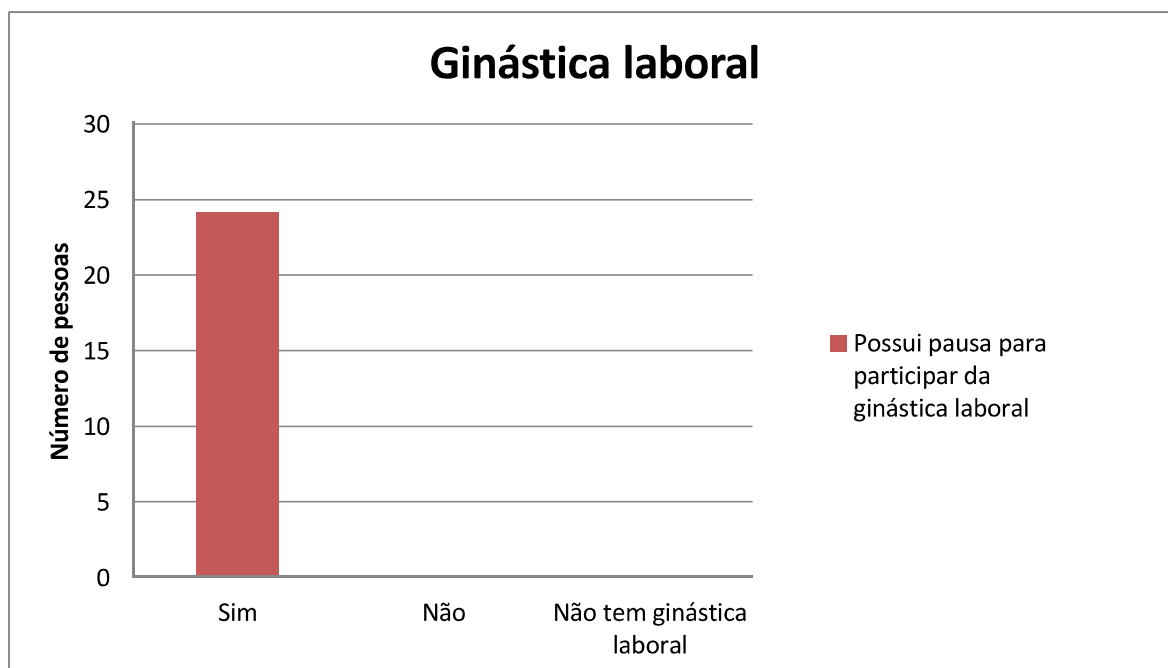
Gráfico 9 – Pausa descanso



Fonte: Auto grifo

Durante a jornada de trabalho, vinte e dois membros da pesquisa informaram possuir pausa para descanso, e os outros dois não possuem.

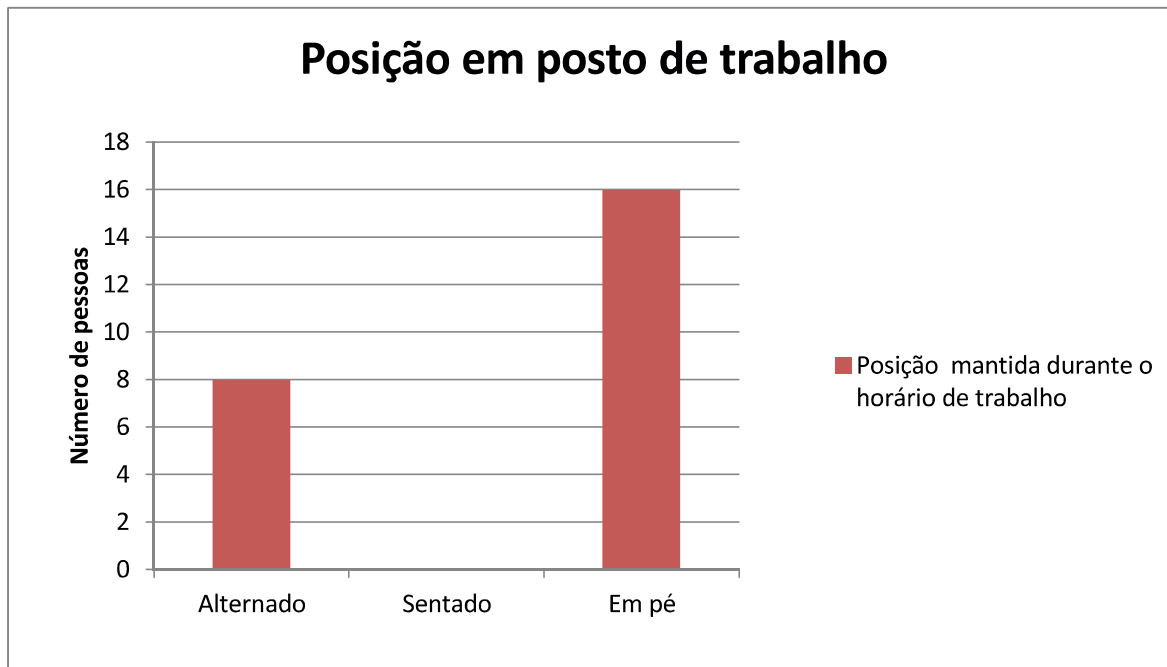
Gráfico 10 – Pausa para ginástica laboral



Fonte: Auto grifo

Todos os vinte e quatro participantes alegam participar do horário de ginástica laboral existente na empresa.

Gráfico 11 – Posição em posto de trabalho



No posto de trabalho, trabalham sempre em pé dezesseis entrevistados, outros oito trabalham em alternância, hora em pé hora sentados. No quesito referente às tarefas realizadas no dia-a-dia, as que são mais difíceis e causam maior desconforto, são: manter-se inclinado lateralmente; Tempo de permanência sentado; Esforço repetitivo; Tempo de permanência agachado; Escalar escadas/andaimes; No carregamento de peso excessivo; Enquanto dorme;

Portanto, de acordo com a opção mais selecionada em cada pergunta do questionário e a quantidade de pessoas que a selecionaram, temos a seguinte tabela:

Tabela 1 – Número de pessoas/Prevalência de opção por questão

Pessoas	Dados
15	Dor
17	Coluna
16	Moderado
15	Acima de 6 meses
16	Trabalham em pé
9	Aumenta durante a jornada de trabalho
14	Alívio noturno
22	Pausa descanso
24	Pausa ginástica laboral
18	Tratamento pós-lesão
15	Uso de medicação

Fonte: Auto grifo.

Portanto, buscou-se saber ainda dos entrevistados, se os mesmos possuíam sugestões para que houvesse melhorias em seus postos de trabalho ou de tal tarefa dificultosa. Responderam que seria benéfico haver pausa para descanso, exercícios, aumento de tempo/frequência da prática de ginástica laboral e dinâmicas de grupo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pôde-se observar a partir deste presente estudo, que a dor é o desconforto predominante sendo crônica e sentida na coluna, que é o membro mais afetado. A dor prevalece acima de seis meses sendo de intensidade moderada, aumentando durante a jornada normal de trabalho e aliviando-se durante o momento de repouso noturno, levando em conta ainda que os entrevistados trabalhem predominantemente em pé. Os participantes da pesquisa em geral não fazem uso de medicamentos para alívio da dor para poder trabalhar e nem fizeram algum tipo de tratamento para recuperação de alguma lesão em membros ou coluna. Sabendo ainda que possuem pausa para descansar durante sua jornada e trabalho e possuem um momento para prática de ginástica laboral.

A partir da observação dos resultados deste estudo, uma sugestão para amenizar tal problema é a inserção da massagem relaxante, componente da massoterapia, que proporciona melhorias significativas e que deve ser feita em conjunto com equipe multidisciplinar de fisioterapeutas, agindo dessa forma na prevenção e minimização de dores, levando em consideração que a GL atua como um dos mecanismos de suporte entende-se que sozinha não trará os resultados esperados e, portanto, os colaboradores devem ser induzidos a procurar acompanhamento médico para identificar corretamente quaisquer

distúrbios existentes e assim possibilitar um quadro geral de conforto muito maior.

Ainda sobre as melhorias possíveis, considerando o caso em particular dos colaboradores da Proinfra que possuem uma alta intensidade de trabalho, a frequência dos dias de prática da GL pode ser aumentada. Atualmente, praticada em três dias úteis (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira) poderia ser feita em todos os dias úteis de trabalho, assim como a implementação de massagens relaxantes e criando um planejamento de intervenção adequado que incluam dias para trabalhar o fortalecimento muscular dos entrevistados e dias para orientar acerca da importância da postura correta a se adotar e os riscos da postura inadequada, pudesse então haver a diminuição de acidentes de trabalho, de absenteísmos, redução de agravamento ou surgimento de problemas de saúde para os funcionários, assim como redução significativa de doenças psicossomáticas e de sociabilidade.

ABSTRACT

Stress, poor diet, physical inactivity and other factors can contribute to postural problems. To reduce diseases caused in the work environment and consecutively absenteeism, occupational gymnastics is adopted as one of the mechanisms to reduce such problems. The preparatory GL, which prepares for the tasks that will be performed during the day, is practiced by thirty Proinfra collaborators and that through the collection of data made through the questionnaire to investigate possible lesions acquired at work (MARTINS, 2000), the results on these people are observed, pointing out pains and other reported discomforts. We have noticed that postural pain is the most frequent discomfort, being chronic and of moderate intensity. Considering that the majority do not use drugs to get work and often work in their work stations, we deduce that increasing the frequency of GL practice can be beneficial, promoting relief to the body and reducing postural pain, which is performed with assistance of a multidisciplinary team and about the problem encountered, will act in the reduction of pain and discomfort of the spine as well as in other members. Other tools such as massage therapy, for example, can be inserted in this context as a support tool.

Keywords: Inadequate posture. Labor gymnastics. Pain. Discomfort.

7 REFERÊNCIAS

AGUIAR, M.C.F., 1998. **O Trabalhador sem seu trabalho: um estudo sobre a identidade de bancários afastados do trabalho por lesões por esforços repetitivos.** Vitória: DPSO/UFES.

ASSUNÇÃO, A. A. **Os Dort e a Dor dos Dort. Conferência apresentada no XI Congresso da Associação Nacional de Medicina do Trabalho,** Belo Horizonte, 29 de abril a 3 de maio, 2001. p. 1-10.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF: Senado, 2000.

BRASIL, **MINISTÉRIO DA SAÚDE. Protocolo de investigação, diagnóstico, tratamento e prevenção de lesões por esforços repetitivos: LER/DORT** distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Brasília: Ministério da Saúde, 2000.

CAÑETE I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho.** 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CASTELLS, M. **O poder da identidade.** São Paulo: Paz e Terra, 2002.

CORREA, A.; PEREIRA, J; SILVA, M. **“Avaliação dos desvios posturais em escolares: estudo preliminar.”** Fisioterapia Brasil, v.6, Revista Movimento, ano VIII, n 15. Porto Alegre, 2001.

DIAS, E. C., 1994. **A atenção a saúde dos trabalhadores no setor saúde (SUS), no Brasil: realidade, fantasia ou utopia?** Tese de Doutorado. Departamento de Medicina Preventiva e Social, Faculdade de Ciências Médicas, UNICAMP.

GAITHER, N. **Administração da produção e operações.** 8. ed. São Paulo: Pioneira, 2001.

GONZALEZ TC. **Avaliação da percepção corporal através da correlação de uma avaliação postural e o teste de Askevold.** [Monografia] (Graduação em Fisioterapia), 2005. Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel.

LIMA, V. **Ginástica laboral: Atividade física no ambiente de trabalho**. 3ª Ed. São Paulo: Phorte, 2007.

MARTINS, C. de O. Community and Public Sector Union – Occupational health and Safety, **Unions and health & safety**, 2000.

MARTINS, G. A. **Manual para elaboração de monografias e dissertações**. São Paulo: Atlas, 2002.

MENDES, Ricardo. LEITE, Neiva. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.

OLIVEIRA, R.M.R. A abordagem das lesões por esforços repetitivos/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho - ler / dort no centro de referência em saúde do trabalhador do espírito santo - crst/es. 2001. 165f. **Dissertação (Mestrado em saúde pública)** – Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, RJ, 2001. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/5091>> Acesso em 18 mar. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Conceito de saúde, Disponível em: <<http://www.who.int>>. Acesso em: 18 mar.2018.

PALMER, LM.;Epler, ME. Postura. In: Palmer, LM; Epler, ME. **Fundamentos das Técnicas de Avaliação Musculoesquelética**. 2 ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2000, p.42- 212.

SKILLGATE, E. et al., The long-term effects of naprapathic manual therapy on back and neck pain- results from a pragmatic randomized, **BMC Musculoskeletal Disand**. V.11, n.26, 2010.2010. disponível em:<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc2836280/?tool=pubmed>>. Acesso em: 18 mar. 2018.

TRIBASTONE, F. **Tratado de exercícios corretivos aplicados à reeducação motora postural**. Tamboré, SP: Manole, 2001.

ANEXO

ANEXO A – QUESTIONÁRIO PARA INVESTIGAÇÃO DE POSSÍVEIS LESÕES ADQUIRIDAS NO TRABALHO

QUESTIONÁRIO PARA INVESTIGAÇÃO DE POSSÍVEIS LESÕES ADQUIRIDAS NO TRABALHO

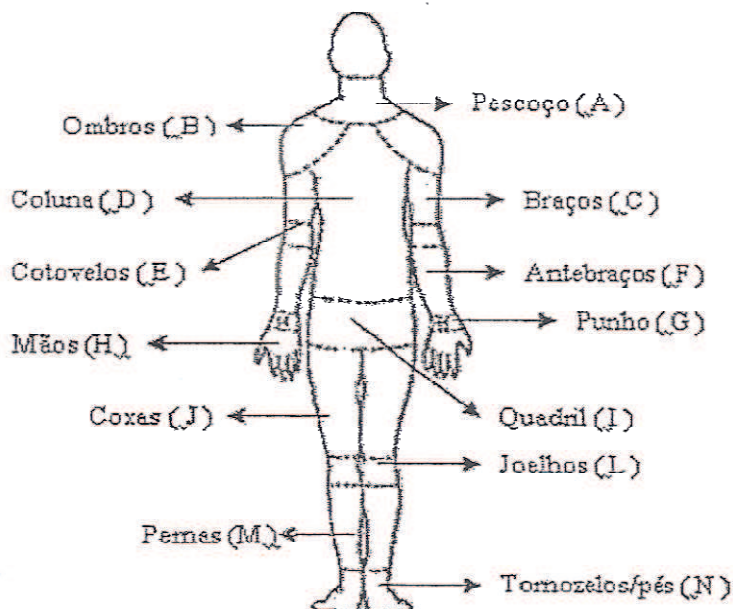
Nome: _____

Unidade: _____ Função: _____

Data de nascimento: _____

1- Você sente atualmente algum desconforto nos membros superiores, coluna ou membros inferiores?

(Marque com um "X", na figura abaixo, o(s) local(is).



() Outros: _____

() Não sinto – nesse caso, vá direto à questão 8.

2- Em relação a questão anterior á quanto tempo você sente esse desconforto ou dor na região mencionada

() Até 1 mês

() De 1 a 3 meses

() De 3 a 6 meses

() Acima de 6 meses

3- Qual é o desconforto?

- Cansaço
- Choques
- Estalos
- Dor
- Formigamento ou adormecimento
- Peso
- Perda da força
- Limitação de movimentos

4- O que você sente, você classifica como:

- Muito forte/forte
- Moderado
- Leve/muito leve

5- O que você sente aumenta com o trabalho?

- Durante a jornada normal
- Durante as horas extras
- À noite
- Não

6- O que você sente melhora com o repouso?

- À noite
- Nos finais de semana
- Durante o revezamento em outras tarefas
- Férias
- Não melhora

7- Você tem tomado remédio ou colocado emplastros ou compressas para poder trabalhar?

- Sim
- Não
- Às vezes

8- Você já fez tratamento médico alguma vez por algum distúrbio ou lesão em membros superiores, coluna ou membros inferiores?

- () Sim – Para qual distúrbio? _____
() Não

9- Você tem pausa para descanso?

- () Sim
() Não

10- Você tem pausa para ginástica laboral?

- () Sim
() Não
() Não se aplica (não tem ginástica laboral)

11- Qual a posição que você trabalha?

- () Alternado (sentado e em pé)
() Sentado
() Em pé

12- Quais são as situações de trabalho ou postos de trabalho, tarefas ou atividades que, em sua opinião, contém dificuldade importante ou causam desconforto importante, ou causam fadiga ou mesmo dor? (Caso a resposta esteja relacionada a um equipamento, incluir o tipo do mesmo).

13- Qual é a sua sugestão para melhorar o problema desse posto de trabalho ou dessa atividade ou tarefa?

▪