

A ATUAÇÃO ERGONÔMICA DO FISIOTERAPEUTA APLICADA A EQUIPE DE ENFERMAGEM EM UM HOSPITAL PARTICULAR DO NOROESTE DE MINAS GERAIS: pesquisa de campo

THE ERGONOMIC PERFORMANCE OF THE PHYSIOTHERAPIST APPLIED TO THE NURSING TEAM IN A PRIVATE HOSPITAL IN THE NORTHWEST OF MINAS GERAIS: field research

362

Flaviana Luiz Rodrigues¹
Michelle Faria Lima²

Resumo: Durante a jornada de trabalho, os profissionais de enfermagem são submetidos a uma rotina exaustiva. A exaustão e o desgaste físico são fatores comuns que prejudicam a saúde destes profissionais. Ao utilizar a ergonomia o fisioterapeuta irá avaliar movimentos e posturas no ambiente laboral, apontando as principais queixas que os trabalhadores enfrentam o que irá exigir uma atuação específica em cada empresa, corrigindo e prevenindo suas necessidades. A Ginástica Laboral é considerada como a prática de atividade física realizada dentro da empresa, com o objetivo de criar uma melhor aptidão e condicionamento físico dos trabalhadores, reduzindo o ritmo das atividades repetitivas e da monotonia e principalmente, prevenindo o surgimento de doenças ocupacionais como a LER e DORT. O objetivo do artigo é avaliar a atuação ergonômica do fisioterapeuta e os efeitos da ginástica laboral diante das queixas algicas, desconfortos e alterações na disposição da equipe de enfermagem durante o trabalho. A pesquisa foi realizada em um hospital particular no Noroeste de Minas Gerais. Participaram da pesquisa técnicos e enfermeiros que exercem a mesma função, sendo avaliados 8 participantes do sexo feminino com idade entre 18 e 60 anos que assinaram o termo de consentimento. Para coleta de dados, foi aplicado o questionário QNSO adaptado, antes e após a intervenção. Ao final do programa de ginástica laboral foi verificada uma redução significativa no percentual de queixas osteomusculares, evidenciando assim o benefício da atuação ergonômica do Fisioterapeuta implantando a ginástica laboral dentro das empresas.

Palavras-Chave Enfermagem. Ergonomia. Fisioterapia Ergonômica. Ginástica Laboral

¹ Fisioterapeuta Graduada na Faculdade Tecsoma / flavianafisioterapia@hotmail.com

² -Mestre em Promoção da Saúde pela Unifran, possui graduação em Fisioterapia - Faculdades Integradas de Patrocínio (1999). Atualmente é Coordenadora do Curso de Fisioterapia e docente da Faculdade Tecsoma e Fisioterapeuta - Prefeitura Municipal de Paracatu (efetiva) . Tem experiência na área de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, com ênfase em Fisioterapia Desportiva e Terapia Manual, área onde completou Pós-Graduação na Pontifícia Universidade Católica De Minas Gerais. (2001). -mail: fisioterapia@tecsoma.br

Recebido em 22/02/2020
Aprovado em 30/03/2020

Abstract: During the workday, nursing professionals are subjected to an exhaustive routine. Exhaustion and physical exhaustion are common factors that affect the health of these professionals. By using ergonomics the physical therapist will evaluate movements and postures in the workplace, pointing out the main complaints that workers face that will require specific performance in each company, correcting and preventing their needs. Occupational Gymnastics is considered as the practice of physical activity performed within the company, with the objective of creating better fitness and physical conditioning of workers, reducing the pace of repetitive activities and monotony, and especially preventing the emergence of occupational diseases such as to LER and DORT. The aim of this article is to evaluate the ergonomic performance of the physical therapist and the effects of occupational gymnastics in the face of pain complaints, discomforts and changes in the nursing team's disposition during work. The research was conducted in a private hospital in the Northwest of Minas Gerais. Participated in the research technicians and nurses who perform the same function, being evaluated 8 female participants aged between 18 and 60 years who signed the consent form. For data collection, the adapted QNSO questionnaire was applied before and after the intervention. At the end of the occupational gymnastics program, a significant reduction of musculoskeletal complaints was verified, thus evidencing the benefit of the ergonomic performance of the Physical Therapist within the companies.

Keywords: Nursing. Ergonomics. Ergonomic Physiotherapy. Labor Gymnastics

Introdução

O principal papel dos profissionais de enfermagem é assistir criteriosamente à saúde dos pacientes, exigindo total cuidado, atenção e dedicação. Desta forma, os distúrbios laborais estão relacionados às atividades prestadas, que exigem grande esforço físico, mental e psicológico (SOUSA *et al.*, 2016).

Durante a jornada de trabalho os profissionais de enfermagem realizam atividades que exigem esforço físico e mecânico intenso para remoção e movimentação de pacientes acamados ou incapacitados de realizar suas atividades de vida diária de forma independente. Com isso, a presença da exaustão e do desgaste físico são comuns, prejudicando a saúde destes trabalhadores, tornando-os susceptíveis a agravos a própria vida (PASA *et al.*, 2015).

Os profissionais prestadores de serviço na área da saúde têm uma proximidade física muito ampla com seus pacientes, contato direto devido ao fato de cuidar, sendo então expostos a vários riscos, além de físicos também químicos, mecânicos, biológicos e psicossociais, podendo assim causar doenças ocupacionais e acidentes de trabalho, que hoje tem sido um dos maiores motivos de afastamento no trabalho em todo o mundo (BEZERRA *et al.*, 2015).

Prestando cuidados direto ao paciente, os distúrbios osteomusculares estão relacionados às atividades laborais da equipe de enfermagem, como por exemplo, o reposicionamento do paciente no leito, o banho, a troca de roupa, a transferência do leito para a maca e da maca para o leito, do leito para a cadeira de banho, nos casos em que o paciente tem a mobilidade reduzida com dependência total do profissional. Sem os devidos conhecimentos e cuidados ergonômicos o profissional realiza estas atividades de forma repetitiva, fatigante e que demandam intensa força física, sem se preocupar se estão realizando da maneira correta, visando apenas agilizar seu trabalho em um menor tempo hábil possível (SOUSA *et al.*, 2016).

Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT's) compõem condições advindas da inflamação ou degeneração dos tendões, nervos, ligamentos, músculos e estruturas periarticulares em várias regiões do corpo. O termo pode ser variado de acordo com cada literatura, como; lesões por esforço repetitivo (LER's), lesões por traumas cumulativos, distúrbios inespecíficos dos membros relacionados ao trabalho, problemas musculoesqueléticas, síndrome cervicobraquial de origem ocupacional, entre inúmeros outros termos utilizadas para definir essas doenças, importante ressaltar que independente da literatura utilizado o termo designam inflamações localizadas, síndromes nervosas compressivas ou síndromes dolorosas (ASSUNÇÃO; ABREU, 2017).

Os DORT's abrangem um grupo variado de agravos ao sistema muscular e esquelético por atividades realizadas durante toda jornada de trabalho e até mesmo suas obrigações domésticas, ou seja, atividades repetitivas durante todo o dia, estes são um dos fatores que levam os profissionais de enfermagem a se afastarem do trabalho devido rotina fatigante sem pausas (OLIVEIRA; ALMEIDA, 2017).

Com isso, para avaliação das queixas destes distúrbios, se vê necessário o entendimento de seu conceito. Os distúrbios osteomusculares descrevem-se como doenças de característica inflamatória, atingindo os tecidos moles, como músculos, ligamentos, cápsulas articulares e aponeuroses, manifestando-se em mialgias globais, lombalgias, fibromialgias, cervicalgias, sinovites, tendinites, tenossinovites, epicondilites, LER, DORT's; todos estes quadros repercutem em dor, perda de força, parestesias, fadiga e edema, afetando os aspectos cotidianos e culminando na diminuição do rendimento no trabalho. Inicialmente, repousos noturnos e nos finais de semana solucionam provisoriamente a questão; porém com o tempo, as dores tornam-se mais intensas, podendo evoluir para um estágio de incapacidade funcional (ARAÚJO, 2014).

Segundo Assunção e Abreu (2017), a prevalência de distúrbios ocupacionais relacionados ao trabalho na população brasileira é limitante, e parte da população já necessitou procurar algum profissional por decorrência de sintomas osteomusculares. Para Oliveira e Almeida (2017), nos dias atuais, as DORT's se destacam no ranking de motivos que levam o trabalhador a recorrerem a atestados médicos. Os profissionais de enfermagem estão susceptíveis a adquirirem doenças ocupacionais, pois realizam atividades manuais repetidamente, o trabalho exaustivo na posição de pé, andando na maior parte do dia, realizando transferência de peso, exigindo esforço máximo e força muscular durante a maior parte do tempo, rotina essa que predispõe fatores antecedentes de doenças decorrentes do trabalho.

A Resolução do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) de número 311 de 2007 defende a suspensão das atividades laborais quando a empresa não oferece condições favoráveis de trabalho ao profissional, podendo assim ser comunicado ao Conselho Regional de Enfermagem (COREN) sobre sua decisão e fatores que agravem a saúde do trabalhador, afastando-o de suas funções (OLIVEIRA; ALMEIDA, 2017).

Com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o desempenho do trabalhador, a Fisioterapia do trabalho surgiu como uma área da Fisioterapia proveniente da demanda crescente do mercado de trabalho. Esse profissional atua na avaliação, prevenção e recuperação das lesões advindas do trabalho; realiza o estudo ergonômico, palestras de conscientização e treinamento preventivo, além de desenvolver programas de ginástica laboral, além de ser o responsável pelo tratamento e reabilitação fisioterapêutica (BARBOSA; MARSAL, 2016).

Amparado pela Resolução nº 259, de 18 de dezembro de 2003 do COFITTO,

Cabe ao Fisioterapeuta do Trabalho identificar, avaliar e observar os fatores ambientais que possam constituir risco à saúde funcional do trabalhador, em qualquer fase do processo produtivo, alertando a empresa sobre sua existência e possíveis consequências. Realizar a análise biomecânica da atividade produtiva do trabalhador, considerando as diferentes exigências das tarefas nos seus esforços estáticos e dinâmicos, entre outras atribuições. Em 13 de junho de 2008, a Resolução nº 351 do COFFITO reconheceu a Fisioterapia do Trabalho como especialidade do profissional fisioterapeuta. (LIDA, 2016).

A presença do Fisioterapeuta nas empresas favorece o surgimento de uma nova consciência e uma nova cultura, trazendo melhoria na produção dos trabalhadores, prevenção de doenças por esforços repetitivos e consequentemente, maior economia financeira para a empresa no que diz respeito a custos de tratamentos de DORT's que poderiam ter sido evitadas com a prevenção (BARBOSA; MARSAL, 2016).

A Fisioterapia é uma ciência da saúde que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais, por doenças adquiridas. Diante do conhecimento anatômico, fisiológico e funções musculares, o fisioterapeuta ergonômico é um profissional capacitado para atuar diretamente no ambiente laboral, pois o mesmo visa melhoria na qualidade de vida, prevenindo lesões musculoesqueléticas e doenças decorrente do esforço físico repetitivo, temos como benefício à introdução da Fisioterapia no ambiente laboral, ajudando na melhoria do desempenho dos trabalhadores, aumentando a produtividade e prevenção de forma unânime de doenças ocupacionais, trazendo bem estar físico e social para seus empregados(WALSH; BERTONCELHO; LIMA,2018).

Ao mesmo passo, a Ergonomia é a disciplina que aborda toda a relação do homem com o seu trabalho, sendo que o profissional deverá aplicar teorias, dados, métodos, princípios e projetos que visem melhorar o bem-estar físico e mental do trabalhador, priorizando também o desempenho geral de todo o sistema ocupacional (LIDA, 2016).

A Ergonomia pode ainda ser considerada como o estudo científico que avalia a relação existente entre o homem e o ambiente de trabalho em que atua. O termo ambiente vem abrangendo todo o meio de atuação e também os métodos e instrumentos utilizados, a organização do trabalho e seu campo de abrangência. A melhor maneira de evitar e/ou diminuir os riscos ergonômicos é optar por medidas de precaução simples; como a adaptação dos trabalhadores aos postos de trabalho, a prática de ginástica laboral antes, durante ou depois do trabalho, a adaptação às tarefas realizadas e a educação dos trabalhadores para posicionamentos mais funcionais e menos agressivos à sua saúde (SOUZA; SCUSSIATO, 2015).

De acordo com a Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO), que é uma federação composta por quarenta e duas organizações de ergonomia no mundo, a ergonomia pode ser dividida em três domínios de especialização, sendo eles: ergonomia física, ergonomia cognitiva e ergonomia organizacional. A Ergonomia física aborda as respostas do corpo humano às cargas físicas e psicológicas, como o manuseio de materiais, o arranjo físico de estações de trabalho, os fatores repetição e as demandas do trabalho, força e postura estática, vibração, relacionada com as lesões musculoesqueléticas (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA, 2019).

A Ergonomia cognitiva refere-se aos processos mentais, como percepção, cognição, atenção, controle motor, recuperação de memória e armazenamento; também busca analisar como afetam as interações entre seres humanos e os demais elementos de um sistema. Exemplos: carga mental de trabalho, tomada de decisão, vigilância, erro humano, desempenho

de habilidades, interação ser humano-computador e treinamento (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA, 2019).

Já a Ergonomia organizacional ou macroergonomia está relacionada com a otimização da estrutura organizacional, como o trabalho em turnos, a satisfação no trabalho, a programação de trabalho, a teoria motivacional, o trabalho em equipe, a supervisão, o trabalho à distância e a ética profissional (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA, 2019).

A Norma Regulamentadora (NR17) tem estabelecido parâmetros que buscam permitir a adaptação das condições de trabalho que a empresa disponibiliza, juntamente com as características dos colaboradores, objetivando o oferecimento de mais segurança, conforto e melhora no desempenho das atividades, atendendo a diversas necessidades do trabalhador, nos mais variados campos de atuação. Para cada cinco problemas ergonômicos, exige-se soluções específicas, bem como carga de trabalho ou interação homem-empresa, somando ambas as partes (BRASIL, 2015).

Ao utilizar a Ergonomia, o fisioterapeuta irá avaliar todos os movimentos, posturas e principais queixas dos trabalhadores, podendo assim apontar quais são as principais dificuldades que estes tem enfrentado, para posteriormente, atuar de maneira específica e proativa, diretamente na causa raiz da queixa do trabalhador, tanto em um âmbito corretivo como preventivo (BARBOSA; MARSAL, 2016).

A ginástica laboral (GL) está contida na Ergonomia e é considerada como a prática de atividades físicas realizadas dentro da empresa, podendo ser denominada em ginástica compensatória, ginástica do trabalho ou de pausa. Seu principal objetivo é criar uma melhor aptidão e condicionamento físico dos trabalhadores, reduzindo o ritmo das atividades repetitivas e da monotonia e principalmente, prevenir o surgimento de doenças ocupacionais como a LER e DORT's (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014).

A GL é uma atividade física que se aplica em local de trabalho, no pátio, campo, ou até mesmo em uma sala com grande espaço vazio. Objetiva trabalhar o corpo como um todo, englobando os aspectos cognitivos e psicológicos, pois auxilia na estimulação do autoconhecimento. É uma atividade realizada em equipe ou individualmente, voluntariamente dentro do ambiente de trabalho antes, durante ou depois do horário do expediente. Os exercícios se baseiam em alongamentos, aquecimento e relaxamento muscular para evitar as lesões e prevenir as doenças por esforços repetitivos, além de diminuir o estresse. Ela atua com objetivos físicos, organizacionais e funcionais, que são conjunto de medidas preventivas contra o acidente

no trabalho; também mostra a importância de um melhor sentido de organização e disciplina e promove o aprimoramento físico do empregado, proporcionando maior disposição para exercer suas tarefas laborais de acordo com a necessidade das empresas (LIMA, 2018).

O número de pessoas com doenças ocupacionais apresenta uma tendência crescente, de maneira geral, visto que o acesso a saúde hoje depende de outros fatores, como o local onde vive, a dificuldade de se locomoverem a um centro especializado para tratar sintomas iniciais das doenças, condições financeiras, e na correria dos dias atuais ter disponibilidade para tratar antes que se agrave a patologia. Desta forma, o trabalhador deixa de lado o cuidado consigo mesmo, acumulando fatores de risco que levam até uma complicação mais severa de algo que poderia ter sido amenizado preventivamente, como por exemplo, com a prática de ginástica laboral no ambiente de trabalho (ASSUNÇÃO; ABREU, 2017).

A partir de um programa de GL adequado, benefícios e adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas poderão ser obtidos por meio de exercícios que objetivam uma melhorada postura, redução na tensão muscular, diminuição do esforço na execução das tarefas diárias, facilitação na adaptação ao posto de trabalho, melhoria na condição do estado de saúde, aumento do aporte sanguíneo e consequente melhora da oxigenação e nutrição dos tecidos corporais, melhora da mobilidade e flexibilidade músculo – articular (MARCON; STURMER, 2016).

Este estudo tem como objetivo avaliar o efeito da Ginástica Laboral aplicada pelo Fisioterapeuta diante das queixas algícas, desconfortos e alterações na disposição em funcionários de um hospital particular do noroeste de Minas Gerais.

Metodologia

Tipo de estudo

Esta pesquisa é de natureza descritiva e de campo, tem por finalidade conhecer e analisar os fenômenos de doenças ocupacionais que ocorrem nas suas mais diferentes manifestações laborais e a maneira como se processam os seus aspectos estruturais e funcionais, a partir de uma análise ergonômica.

Critérios éticos

Os participantes do estudo foram devidamente esclarecidos sobre o conteúdo da pesquisa a ser realizada, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, autorizando sua participação no estudo e os dados colhidos, tiveram exclusivamente colaboração para fins acadêmicos. O presente estudo cumpre-se ao requisito previsto nas Diretrizes Regulamentadora de Pesquisa envolvendo seres humanos de acordo com a resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Materiais e métodos

Participaram deste estudo 8 funcionários da equipe de Enfermagem do sexo feminino de um Hospital Particular do Noroeste de Minas, com idade entre 18 e 60 anos.

O estudo foi direcionado obedecendo a critérios de inclusão e exclusão.

Critérios de inclusão: profissionais com formação em nível técnico e superior de enfermagem que exercem a mesma função técnica, atuar em plantões 12/36, ser do sexo feminino e funcionário do hospital a qual a pesquisa foi realizada.

Critérios de exclusão: trabalhadores temporários na instituição nos setores selecionados, gestantes, trabalhadores com patologias as quais os impeçam de realizar as atividades propostas, ser do sexo masculino e trabalhadores que se negarem a participar do programa.

O grupo de funcionários que exerciam sua função na carga horário em plantões de 12/36 que aceitaram participar livremente da pesquisa foram de 8 participantes.

Para coleta dos dados foi aplicado o questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) – adaptado pelo autor da pesquisa, que segundo Pinheiro, Tróccoli e Carvalho (2002), é um instrumento válido para a avaliação destes sintomas. O questionário QNSO é de origem americana, e foi traduzido no Brasil no ano de 1999 em um estudo realizado em Brasília e validado no ano de 2002, é considerado um questionário de excelência e de fácil entendimento para avaliação de queixas osteomusculares no ambiente laboral. Os questionários contem questões de múltiplas escolhas e os entrevistados poderiam assinar mais de uma opção.

A coleta dos dados pelo questionário foi realizada no início e após a implantação do programa da ginástica laboral para comparação de dados.

A implantação do programa de ginástica laboral ocorreu entre os meses de agosto, setembro e outubro do ano de 2019. As sessões foram realizadas no período matutino como ginástica laboral preparatória. As sessões duravam entre 10 a 15 minutos. A escolha do turno

matutino foi de forma proposital devendo-se ao fato de que é neste período do dia em que se realizam o maior número de técnicas e procedimentos de enfermagem que exigem um maior esforço físico.

Os exercícios foram baseados na avaliação do questionário, se caracterizaram por alongamentos de cervical, membros superiores, tronco e membros inferiores, associados à respiração com inspiração e expiração profunda, seguindo com aquecimento, como caminhada estacionária e agachamento, exercícios metabólicos de rotação de punho e exercícios de bomba tíbio-társica e relaxamento com alongamento final associado a exercícios respiratórios diafragmáticos.

As atividades propostas foram realizadas de acordo com orientação da fisioterapeuta acompanhante do programa de ginástica laboral dentro do hospital baseado em atividades de ginástica laboral do livro ginástica laboral 100 exercícios de Gonçalves (2019).

No início e ao final do programa de ginástica laboral, foi aplicado aos participantes da pesquisa um questionário – QNSO adaptado pelo autor da pesquisa, e que através das perguntas respondidas foram possíveis fazer a coleta de dados para comparações necessárias para discorrer sobre os benefícios da aplicação da ginástica laboral.

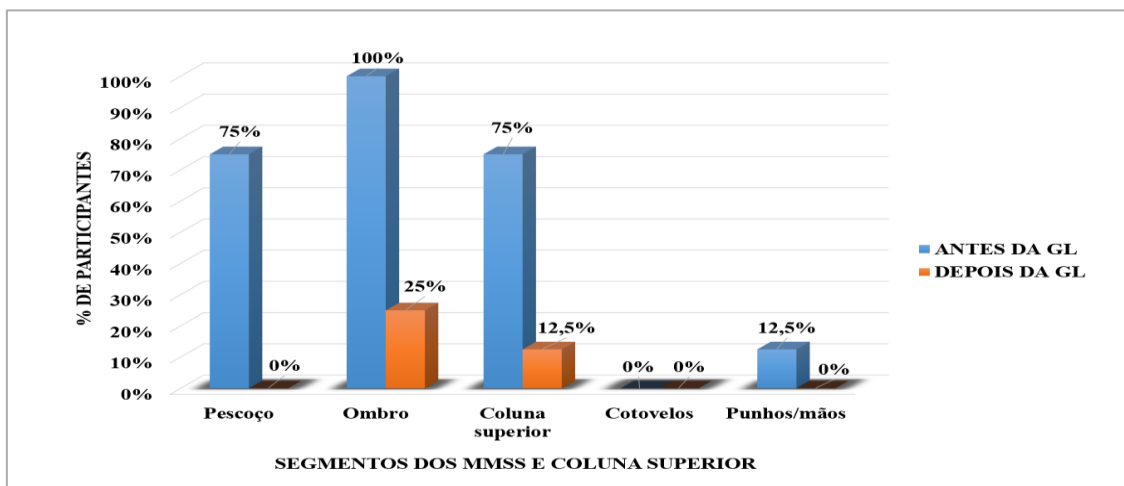
Resultados e Discussão

Os resultados obtidos através do questionário QNSO são demonstrados abaixo nos gráficos. São subdivididas em parâmetros como: atualmente sente algum desconforto físico, se apresentou dor, formigamento ou dormência, se consultou algum profissional da saúde por essa condição e se apresentou algum problema nos últimos dias nas regiões do corpo indicadas em cada questão. Os resultados são demonstrados mediante a aplicação do programa de ginástica laboral em um período de 3 meses, 3 vezes por semana, mostrando resultados de antes e depois da aplicação do programa.

O gráfico 1 aborda as queixas osteomusculares e quais os segmentos corporais dos membros superiores (MMSS) e coluna superior em que os participantes relataram maior desconforto. O gráfico 2 se refere aos membros inferiores (MMII) e coluna inferior, em percentuais de antes e depois da intervenção proposta, evidenciando uma redução das queixas

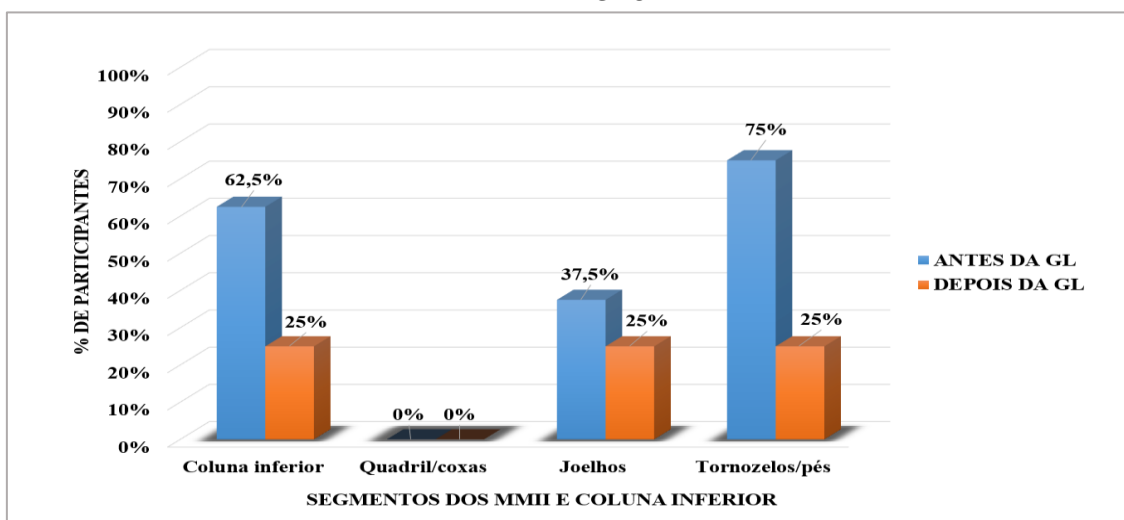
após a implantação do programa de ginástica laboral dentro do hospital. Os referidos gráficos estão dispostos a seguir:

Gráfico 1 – Participantes que sentem desconforto em segmentos dos MMSS e coluna superior



Fonte: dados da pesquisa

Gráfico 2 – Participantes que sentem desconforto em segmentos dos MMII e coluna inferior



Fonte: dados da pesquisa

Dos 8 participantes avaliados todos relataram desconforto em algum segmento corporal, sendo que as maiores queixas foram nos segmentos ombro, pescoço, coluna superior, tornozelos/pés. 75% dos participantes descreveram desconforto na região do pescoço, 100% na região de ombro, 75% em região de coluna superior, sendo que apenas 12,5% relatou

desconforto em punho/ mãos, 62,5% em coluna inferior, 37,5% nos joelhos e 75% em tornozelos/pés. Foi possível observar que os participantes da pesquisa tiveram uma melhora significativa após a intervenção em relação aos desconfortos mensurados através do questionário QNSO adaptado, observando que nenhum participante relatou dor no pescoço, apenas 25% queixou de dor no ombro, 25% dor na parte inferior das costas e 25% região de tornozelos/pés.

Bezerra e Costa (2016), realizaram uma pesquisa que foi desenvolvida no Hospital no município de Guaiuba – CE, com técnicos de enfermagem e enfermeiros, através de questionário os participantes referiram maior desconforto físico na coluna seguida de membros inferiores, tiveram como proposta de melhorias com a aplicação da ginástica laboral, com o objetivo de diminuir a tensão muscular, alongar a musculatura e descontraí-los os participantes para retornar ao trabalho com menor cansaço físico e mental. Ao final da pesquisa obtiveram resultados satisfatórios para os profissionais de enfermagem que participaram da pesquisa, reduzindo quadro algíco e melhorando sua capacidade para desenvolver suas atividades diárias.

Freitas e Robazzi (2014), concordam com o presente estudo relatando que as reduções de dores osteomusculares nos trabalhadores são significativas após as intervenções de ginástica laboral, Freitas relata ainda que a ginástica laboral é uma ferramenta capaz de produzir efeitos positivos sobre a dor.

Schmitze e outros (2009), realizaram um estudo no Hospital Santa Casa de Caridade de Uruguaiana - RS com 220 funcionários de diversos setores, após a implantação do programa de ginástica laboral com duração de 3 meses, os colaboradores responderam a um questionário os quais relatavam que as regiões de maior incidência de dor e desconforto são os segmentos de pescoço e costas. Após a implantação da ginástica laboral 98% dos colaboradores relataram melhora e considera ótima a disposição para o trabalho e melhor relaxamento na musculatura corporal. Houve um aumento de 49, % de participantes classificando o ambiente de trabalho como ótimo após os 3 meses de GL, ressaltando que a ginástica laboral é comprovadamente uma ferramenta importante na melhoria das sensações físicas e disposição para o trabalho.

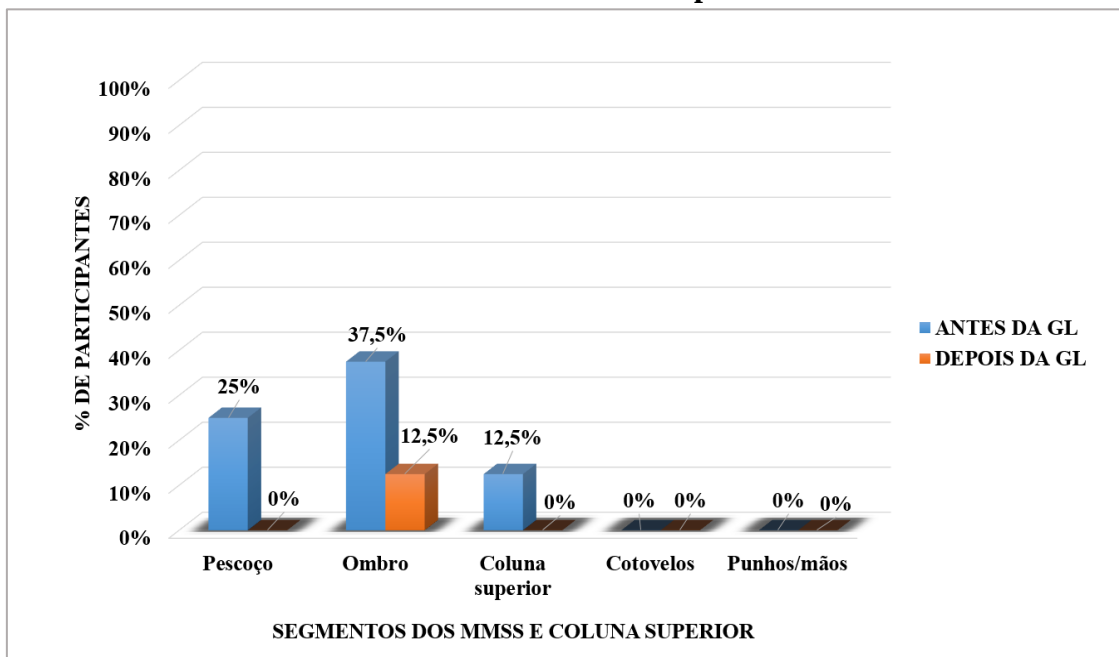
Walsh e outros (2014) relataram em seu artigo a importância da Ginástica Laboral como método preventivo e terapêutico, este estudo teve como objetivo avaliar a atuação de um grupo multiprofissional, compostos por docentes e estudantes de fisioterapia, além de discentes do curso de Educação Física e Terapia Ocupacional, os mesmos realizaram a prática de ginástica laboral com os funcionários dos setores de enfermagem e lavanderia de um Hospital de Clínicas

no estado de Minas Gerais. Após a intervenção com programa de ginástica foram mensurados aos benefícios de ordem física, foram relatados: diminuição das dores, conscientização sobre o corpo, motivação para fazer exercícios fora da empresa, relaxamento e melhora da saúde.

Os dados evidenciados nesta pesquisa mostraram os efeitos positivo da GL pelos trabalhadores, identificando que esta parece ter trazido grande contribuição, não apenas no que se refere aos aspectos físicos, mas também psicossociais e relacionais. Destaca-se que as estratégias de saúde do trabalhador devem ser mais amplas do que somente a aplicação da GL, e esta deve ser parte integrante de uma política mais abrangente na valorização da saúde dos trabalhadores, devendo-se considerar que, juntamente com a GL, deve-se implementar um conjunto de melhorias, como modificação do processo de trabalho, instituição de revezamentos ou rodízios, realização de análises ergonômicas dos postos de trabalho e adequação dos instrumentos ou equipamentos de trabalho (WALSH *et al.*, 2014).

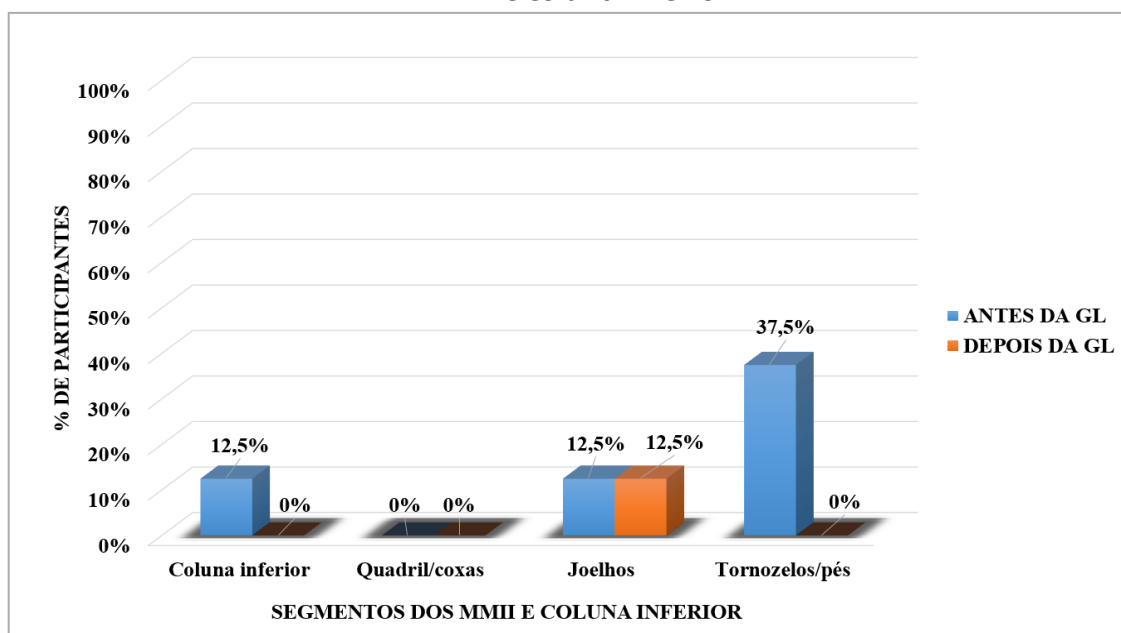
O gráfico 3 apresenta o percentual de participantes que nos últimos meses sentiu algum problema como dor, parestesia ou dormências em algum segmento corporal dos MMSS e coluna superior seguido do gráfico 4 demonstra os percentuais relativos a MMII e coluna inferior. Podemos observar que 37,5% dos profissionais de enfermagem sentiram algum desconforto com maior predominância na região de ombro, pescoço, costas tornozelos e pés. Após os 3 meses de ginástica laboral reduziu para 25% os profissionais que ainda se queixavam de algum desconforto físico sendo essas queixas predominantes nos segmentos de ombro e joelhos.

Gráfico 3 – Participantes que sentem dor, parestesia e dormência em segmentos dos MMSS e coluna superior



Fonte: dados da pesquisa

Gráfico 4 – Participantes que sentem dor, parestesia e dormência em segmentos dos MMII e coluna inferior



Fonte: dados da pesquisa

Os DORT's são agravos a toda musculatura corporal, causadas por decorrência do esforço repetitivo no trabalho, características estas que causam vários sintomas como dor, dormência, peso e fadiga. As regiões com maior prevalência de sintomas de dor foram a região

dorsal inferior, seguida de joelhos e tornozelos/pés. As doenças ocupacionais são consideradas um problema de saúde pública devido ao grande número de afastamento de trabalhadores devido estes sintomas, na enfermagem é possível ressaltar que os mesmos realizam o seu trabalho de forma inadequada o que vem causando alterações físicas nestes profissionais. Através do estudo de Silva ficou demonstrada a importância da avaliação dos principais sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho da equipe de enfermagem do Hospital Santa Gemma/AFMBS. Os dados foram coletados por meio de visitas e questionário sobre os principais sintomas osteomusculares (SILVA *et al.*, 2016).

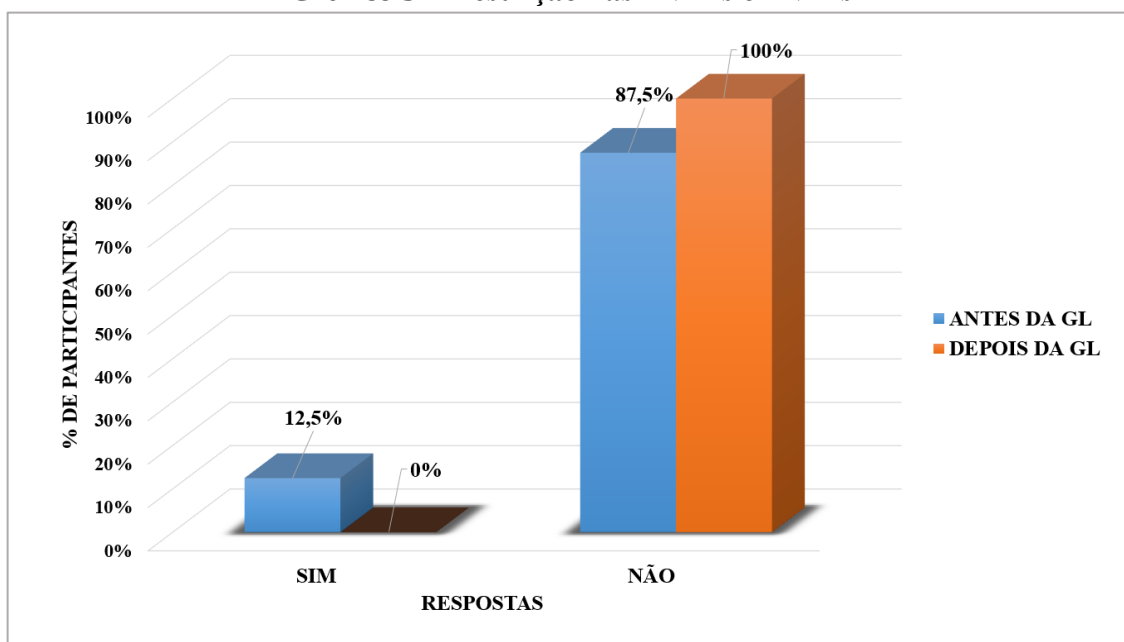
Em concordância com o presente estudo, Silva e outros (2016), revelaram que as principais queixas dos profissionais de enfermagem são em maior incidência de dor na parte inferior das costas, joelhos e tornozelos/pés. Já Schmitze Brandt (2009), através de seu estudo descreveram que as regiões de maior incidência de dor e desconforto dos trabalhadores de área hospitalar são pescoço e costas, apontando assim o estudo que a região cervical e costas são segmentos mais acometidos.

Magnago e outros (2010), desenvolveram um estudo em que cerca de 79 profissionais de enfermagem apresentaram LER/DORT, devido a vários fatores de risco como posturas inadequadas, carga horária excessiva, esforço físico excessivo entre outros. Em seu estudo com os profissionais de enfermagem, os mesmos relataram que as principais regiões acometidas foram membros superiores e coluna cervical. Já nos achados da atual pesquisa foi demonstrada que a região dos membros superiores obteve pouca presença de sintomas, mas a região dorsal inferior obteve uma relevância maior diante dos membros superiores, sempre demonstrando que a região dorsal inferior vem sendo a principal região com os sintomas osteomusculares.

O gráfico 5, disposto na sequência, relata que nos últimos meses 1 dos 8 participantes da pesquisa foi impedido de realizar atividades normais por decorrência de problemas em algum seguimento corporal ocasionando afastamento do trabalho ou impedido de realizar atividades de vida diária ou profissional.

Foi evidenciado que apenas 12,5% dos entrevistados foi impedido de realizar suas atividades por problemas na região de parte inferior das costas, após o programa de ginástica laboral nenhum participante necessitou ou foi impedido de trabalhar ou realizar suas AVD's.

Gráfico 5 – Restrição nas AVD's e AVP's



Fonte: dados da pesquisa

Costa e outros (2009) desenvolveram uma pesquisa de caráter descritivo exploratória em um hospital escola, e que através da pesquisa o autor descreve as características relacionadas ao absenteísmo dos profissionais de enfermagem, busca estabelecer suas relações com variáveis pré-definidas, relatando assim quais doenças mais acometem os profissionais da saúde levando esses trabalhadores a afastamento médico. O artigo apresenta resultados da pesquisa que identificaram causas do absenteísmo relacionado à doenças, justificado por atestado ou licença médica, entre os funcionários da enfermagem de um hospital escola de Montes Claros – Minas Gerais. Os resultados indicam que os principais motivos de afastamento estão relacionados a problemas osteomusculares principalmente entre a equipe de enfermagem do sexo feminino, do turno diurno e com mais de um vínculo empregatício. O autor conclui-se pela necessidade de se desenvolver ações de prevenção e controle do absenteísmo como estratégia para a qualidade de vida dos trabalhadores da enfermagem.

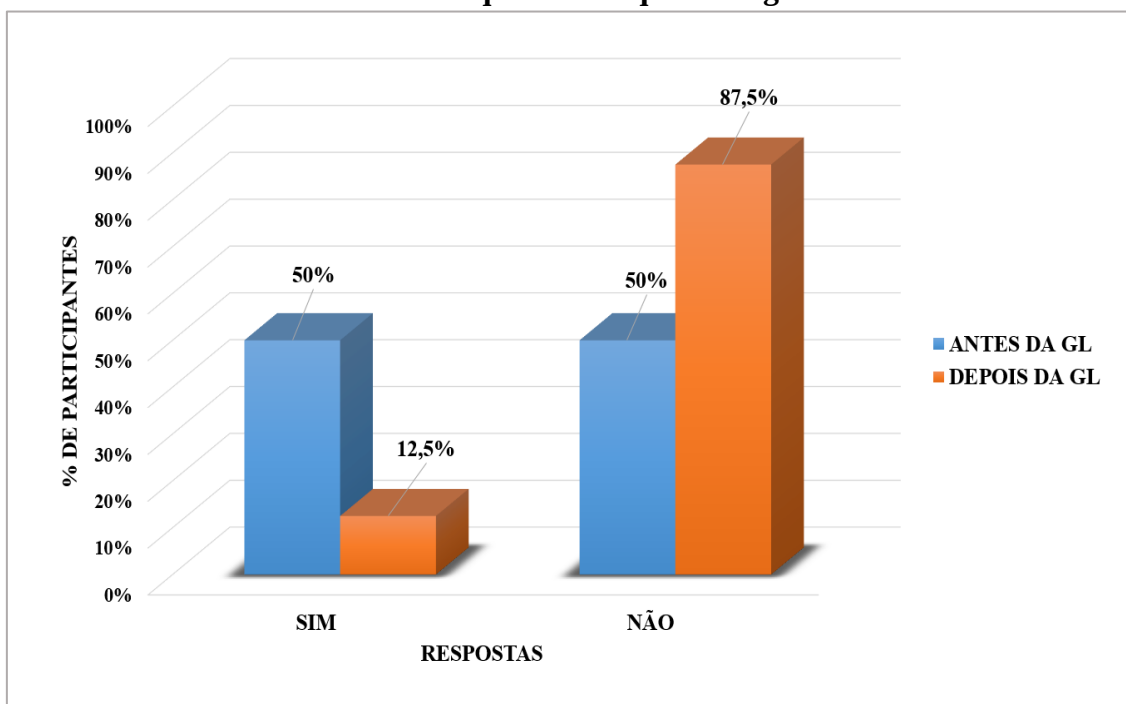
Duarte e outros (2017) realizaram um estudo para identificar a prevalência das doenças ocupacionais nos profissionais de saúde e identificar as principais mudanças na saúde e melhoria dos sintomas osteomusculares nestes profissionais. O estudo foi realizado no Hospital Luxemburgo, Instituto Mário Penna, em Belo Horizonte/MG. A partir da demanda da administração do Hospital Luxemburgo, que relatou a necessidade de um programa de GL, e dos conceitos sobre doenças ocupacionais e promoção da saúde, foi objetivo do presente estudo, a implantação de um programa de GL dentro do Hospital Luxemburgo/Instituto Mário Penna

com os profissionais de enfermagem com o intuito da promoção da saúde, possibilitando que o ambiente hospitalar seja mais agradável e significativo para estes profissionais, de acordo com uma política humanizada de trabalho.

O trabalho de enfermagem possui elevada tensão emocional devido ao cuidado direto de pessoas fisicamente doentes ou lesadas, associado às longas jornadas, baixa remuneração, e ao frequente emprego duplo, tornando-se fator propiciador de gerar danos à saúde, acidentes, podendo levar ao encurtamento de vida aos trabalhadores relatam que uma má qualidade de vida dos profissionais de saúde em uma ou mais dimensões pode comprometer o atendimento, gerando prejuízo institucional e para assistência aos pacientes. Uma das possíveis soluções encontradas para promover a saúde e a qualidade de vida no ambiente de trabalho é a ginástica laboral (GL), independente da forma de execução e objetivo, a GL apresenta resultados positivos e benéficos nos três aspectos do homem (físico, psicológico e social), contribuindo para melhora da qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho (DUARTE *et al.*, 2017).

A seguir, podemos verificar no gráfico 6 o percentual de participantes da pesquisa que necessitou procurar algum profissional da área da saúde para consulta decorrente de dores musculares por consequência do trabalho.

Gráfico 6 – Necessidade de consultas médicas ou de outro profissional de saúde em consequência do quadro algíco



Fonte: dados da pesquisa

Evidenciado através do questionário adaptado QNSO - de Pinheiro e Troccoli (2002), ao analisar o seguinte gráfico observamos que, dos 8 profissionais de enfermagem avaliados antes da ginástica laboral 50% dos participantes da pesquisa necessitaram de serviços médicos e/ou fisioterapêuticos para tratamento devido ao quadro álgico apresentado. Após a GL, a porcentagem dos que buscavam tratamentos e não prevenção diminuiu para 12,5%.

A ginástica laboral vem comprovadamente apresentando benefícios significativos dentro das empresas, estudos realizados dentro e fora do Brasil vem comprovando que a cada profissional que tem prática de ginástica laboral frequente diminui -se o número de queixas álgicas em segmentos corporais e gastos com a saúde, a busca por medicina curativa, reduzindo consequentemente a quantidade de atestados e licenças médicas e aumentando a produtividade dentro da empresa (SOUZA *et al.*, 2015).

O estudo de Oliveira (2013), ressaltou que a ginástica laboral implantada por um período de 3 meses a um ano é capaz de promover mudanças significativas na qualidade e estilo de vida dos trabalhadores, reduzindo o número de pessoas que buscam ajuda médica em caráter curativo, sendo que a ginástica laboral promove alívio de dores e previne doenças ocupacionais, reduzindo gastos com a saúde e oferecendo as empresas melhor desempenho.

Conclusão

Através do presente artigo foi possível verificar que a aplicação da prática de ginástica laboral trouxe resultados positivos e satisfatórios para os profissionais de enfermagem que participaram do estudo, reduzindo as queixas osteomusculares e os desconfortos nos segmentos corporais, melhorando o desempenho e concentração no trabalho e favorecendo o desenvolvimento de suas atividades de vida diária e atividades de vida profissional.

O fisioterapeuta é um profissional com qualificação para atuar ergonomicamente no ambiente laboral devido seu conhecimento anatômico e cinético funcional do corpo humano, portanto, capacitado para administrar práticas de ginástica laboral sem prejudicar a saúde do trabalhador, prevenindo doenças ocupacionais no ambiente laboral.

Portanto, a prática de ginástica laboral no ambiente de trabalho é uma ferramenta essencial para prevenir doenças ocupacionais, minimizar prejuízos dentro das empresas,

umentar produtividade dos funcionários, melhorar a qualidade de vida possibilitando um melhor atendimento aos pacientes. É também um estímulo para que os participantes busquem outros meios para se exercitar física e mentalmente, incentivando assim uma melhor qualidade de vida.

Novos estudos se veem necessários para que se possa analisar outros aspectos da implantação da GL, como por exemplo, comparando seus efeitos em grupos de funcionários com tempo de trabalho diferentes, colaboradores de diferentes setores ou trabalhadores com funções/profissões distintas.

Referências

ARAÚJO, Giovanni Moraes. **Normas regulamentadoras comentadas e ilustradas: legislação de segurança e saúde no trabalho**. 10 ed. Editora Gerenciamento verde - GVC, 2014. 104 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. ABERGO. **O que é Ergonomia**. 2019. Disponível em: <http://www.abergo.org.br/internas.php?pg=o_que_e_ergonomia>. Acesso em: 10 set. 2019.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; ABREU, Mery Natali Silva. Fatores associados a distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho autorreferidos em adultos brasileiro. **Revista de Saúde Pública**. Belo Horizonte, n. 51, p. 1s-12s, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51s1/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872017051000282.pdf>. Acesso em: 05 set. 2019.

BARBOSA, Rita de Cássia Teixeira; MARSAL, Aline Sâmera. Fisioterapia do trabalho: atuação do fisioterapeuta como ergonomista. **Revista Visão Universitária**. Cassilândia-MS, v. 1, n. 1, p. 15-28, jan.-jun. 2016. Disponível em: <<http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/72/61>>. Acesso em: 14 out. 2019.

BEZERRA, AnneMilane Formigaet *al.* Riscos ocupacionais e acidentes de trabalho em profissionais da enfermagem no ambiente hospitalar. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**. Pombal-PB, v. 5, n. 2, p. 01-07, abr.-jun. 2015. Disponível em: <<https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/3461>>. Acesso em: 01 out. 2019.

BEZERRA, Suellen Karla Fernandes; COSTA, Edmara Chaves. **Ginástica laboral como proposta de intervenção e promoção da saúde dos profissionais de enfermagem**. Instituto de Ciências da Saúde. Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, 2016. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem. Acarape, 17 f. Disponível em:

<<http://www.repositorio.unilab.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/583>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria do Trabalho. **Norma Regulamentadora nº 17 – Ergonomia**. Brasília, 29 set. 2015. Disponível em: <<http://www.trabalho.gov.br/seguranca-e-saude-no-trabalho/normatizacao/normas-regulamentadoras/norma-regulamentadora-n-17-ergonomia>>. Acesso em: 20 nov. 2019.

COSTA, Fernanda Marques da; VIEIRA, Maria Aparecida; SENA, Roseni Rosângela de. Absenteísmo relacionado à doenças entre membros da equipe de enfermagem de um hospital escola. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Associação Brasileira de Enfermagem. São Paulo, v. 62, n. 1, p. 38-44, fev. 2009. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/2670/267019601006.pdf>>. Acesso em: 26 nov. 2019.

DUARTE, Mariana dos Santos *et al.* O impacto de um programa de Ginástica Laboral mensurado através do Questionário Nórdico de sintomas. **Revista E-Scientia**. Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p. 1-12, jan.-jun. 2017. Disponível em: <<https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/2007>>. Acesso em: 05 nov. 2019.

FREITAS, Fabiana Cristina Taubert de; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz. **Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular**. Rev. Latino-Am. Enfermagem jul.-ago. 2014;22(4):629-36. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/2814/281432119015.pdf>>. Acesso em: 24 nov. 2019.

GONÇALVES, Alessandro. **Ginástica laboral: 100 exercícios**. São Paulo, 2019.

LIDA, Itiro; BUARQUE, Lia. **Ergonomia: Projeto e Produção**. 3 ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2016.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 4ed. São Paulo: Editora Phorte, 2018.

MAGNAGO, Tânia Solange Bosi de Souza *et al.* Condições de trabalho de profissionais da enfermagem: avaliação baseada no modelo demanda controle. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**. São Paulo, v. 23, n. 6, p.811-817, 2010. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3070/307023868015.pdf>>. Acesso em 25 nov. 2019.

MARCON, Daniela Dickel; STURMER, Giovani. A ginástica laboral e os benefícios para a saúde do trabalhador: uma revisão narrativa. **Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**. Cruz Alta-RS, v. 4, n. 1, 2016. Disponível em: <http://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/electronica/article/view/4535/pdf_77>. Acesso em: 30 out. 2019.

OLIVEIRA, João Victor. Ginástica Laboral nas empresas e a qualidade de vida do trabalhador: revisão de literatura. **Repositório Institucional do UNIFOR-MG**. Formiga, 2013, 44 p. Disponível

em:<<https://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/xmlui/handle/123456789/186>>. Acesso em: 22 nov. 2019.

OLIVEIRA, VanessaCotian; ALMEIDA, Rogério José. Aspectos que Determinam as Doenças Osteomusculares em Profissionais de Enfermagem e seus Impactos Psicossociais. **TheJournal of Health Sciences**.2017, v. 19, n. 2, p. 130-135. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/847582/aspectos-que-determinam-as-doencas-osteomusculares-em-profissio_Dc4eILy.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2019.

PASA, ThianaSebbenet *al*. Riscos ergonômicos para trabalhadores de enfermagem ao movimentar e remover pacientes. **Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria**. Santa Maria, v. 5, n. 1, p. 92-102, jan.-mar. 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/15016/pdf>>. Acesso em: 09 nov. 2019.

PINHEIRO, Fernanda Amaral; TRÓCCOLI, Bartholomeu Torres; CARVALHO, Cláudio Viveiros de. Validação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade. **Revista de Saúde Pública**. Brasília, v. 36, n. 3, p.307-312, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v36n3/10492.pdf>> Acesso em: 22 set. 2019.

SCHMITZ, Liziane Cardoso, BRANDT, Lúcio André. A Influência do Programa de Ginástica Laboral Hospitalar na Qualidade de Vida dos Colaboradores do Hospital Santa Casa de Caridade de Uruguaiana- RS.X **Salão de Iniciação Científica – PUCRS**. Uruguaiana-RS,p. 432-434, 2009. Disponível em: <http://www.pucrs.br/edipucrs/XSalaoIC/Ciencias_da_Saude/Educacao_Fisica/71235-LIZIANE_CARDOSO_SCHMITZ.pdf>. Acesso em: 22 nov.2019.

SERRA, Maysa VenturosoGongoraBuckeridge; PIMENTA, Lorrana Campos; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. Efeitos da ginastica laboral na saúde do trabalhador. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**.Franca, v. 4, n. 3, p.197-205, dez. 2014. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/436/361>>. Acesso em: 08 nov. 2019.

SILVA, IsneanderCarlos de J.*et al*.Incidência dos sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho da equipe de enfermagem do Hospital Santa GEM MA/AFMBS.**Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**. 2014 ISSN 18088597. Montes Belos, v. 9, n. 2, p.28-141, 2016.Disponível em:<<http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/download/223/200>>. Acesso em: 24 nov. 2019.

SOUZA, Alessandra Prado deet *al*. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Revista Saúde em Foco**. São Lourenço, n. 7, p. 271-281, 2015. Disponível em:<http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/33quali_vida_laboral.pdf>.Acesso em: 19 nov. 2019.

SOUZA, Dayane; SCUSSIATO, LouiseAracema. Ergonomia aplicada ao profissional de enfermagem.**UniBrasil Centro Universitário**.Curitiba,v. 1, n. 3, 2015. Disponível em: <<http://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/issue/view/3/showToc>>. Acesso em: 02 out. 2019.

SOUSA, Brendo Vitor Nogueira Sousa *et al.* Lesões Por Esforço Repetitivo Em Profissionais De Enfermagem: Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**. Cachoeira-BA, v. 1, n. 3, p. 59, 2016. Disponível em: <<http://www.seer-adventista.com.br/ojs/index.php/RBSF/article/view/758/646>>. Acesso em: 08 nov. 2019.

WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de; BERTONCELLO, Dernival; LIMA, Jessica Carvalho. Fisioterapia e saúde do trabalhador no Brasil. **Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia**. Pioneiros-RS, v. 1, n.9, p. 69-80, 2018. Disponível em:<https://www.researchgate.net/profile/Dernival_Bertoncello2/publication/333429397_Fisioterapia_e_Saude_do_Trabalhador_no_Brasil_-_PHYSICAL_THERAPY_AND_OCCUPATIONAL_HEALTH_IN_BRAZIL/links/5ced435692851c1ad498a38b/Fisioterapia-e-Saude-do-Trabalhador-no-Brasil-PHYSICAL-THERAPY-AND-OCCUPATIONAL-HEALTH-IN-BRAZIL.pdf>. Acesso em: 31 out. 2019.