

SAÚDE DO TRABALHADOR: COLABORAÇÃO DE UM PROGRAMA PREVENTIVO DE FISIOTERAPIA

WORKER HEALTH: COLLABORATION A PREVENTIVE PHYSICAL THERAPY PROGRAM

Amanda Carlos Ferreira Duarte¹
Andressa Rodrigues Gonçalves de Carvalho²
Kelly Patrícia Medeiros Falcão³
Milena Nunes Alves de Sousa⁴
Elisangela Vilar de Assis⁵

RESUMO: **Objetivo:** descrever os benefícios da fisioterapia laboral na saúde do trabalhador. **Método:** revisão de literatura com artigos publicados entre os anos de 2000 e 2012, utilizando os seguintes descritores: saúde do trabalhador, fisioterapia laboral, qualidade de vida no trabalho, doenças ocupacionais, onde foram encontrados 17 artigos relacionados ao tema sendo que apenas cinco obedeciam aos critérios de inclusão nos resultados da referida pesquisa. **Resultados:** Pode-se perceber uma redução significativa na intensidade dos sintomas na grande maioria dos participantes, transparecendo a importância da inserção de programa de fisioterapia preventiva na busca de melhores condições de trabalho e de saúde de classe trabalhadora, vendo que a fisioterapia do trabalho é uma especialidade surgida diante da necessidade do acompanhamento da saúde do trabalhador. **Conclusão:** a ginástica laboral é de suma importância para a prevenção e melhora da qualidade de vida dos trabalhadores, além do aumento da produtividade, diminuição dos gastos com assistência médica e conseqüentemente, um maior retorno financeiro para a empresa e melhora na saúde do trabalhador.

Descritores: Saúde do trabalhador. Fisioterapia Laboral. Doenças Ocupacionais.

¹ Graduada em Fisioterapia pela FSM-PB.

² Graduada em Fisioterapia pela FSM-PB.

³ Fisioterapeuta. Docente FSM-PB. Mestre em Ciências da Saúde pela UFPE.

⁴ Enfermeira. Mestre em Ciências da Saúde. Doutoranda em Administração pela UNINTER e Doutora em Promoção de Saúde pela UNIFRAN. Professora na FSM e FIP.

⁵ Fisioterapeuta. Docente FSM-PB. Mestre em Nutrição pela UFPB. Doutoranda em Ciências da Saúde pela FMABC-Paulista. E-mail: ely.vilar@hotmail.com.

ABSTRACT: Objective: To describe the benefits of labor physical therapy in workers' health. **Method:** literature review with articles published between 2000 and 2012, using the following descriptors: occupational health, occupational therapy, quality of life at work, occupational diseases, where they found 17 articles related to the topic of which only five obeyed the inclusion criteria the results of that research. **Results:** One can notice a significant reduction in the intensity of symptoms in most participants, transpiring the importance of integrating preventive therapy program in search of better working conditions and working class health, seeing that physical therapy work is a specialty which arose before the need for monitoring of workers' health. **Conclusion:** The gymnastics is of paramount importance for the prevention and improving the quality of life of workers, as well as increased productivity, reduced healthcare costs and thus higher financial returns for the company and improved worker health.

Keywords: Occupational health. Labor physical therapy. Occupational diseases.

INTRODUÇÃO

Atualmente o ser humano é submetido a uma quantidade muito grande de pressões e responsabilidades. Isso é apenas uma das consequências desse tempo de novas tecnologias e economia globalizada, que apesar de facilitar o cotidiano dos indivíduos, também prende a afazeres que rouparam o tempo, diminuindo ou eliminando o lazer e a atividade física, favorecendo o aparecimento do estresse, fadiga, hábitos alimentares adequados, sedentarismo, dentre outros (FLECK, 2000). Contrapondo a esta situação, a busca pela necessidade de mudanças mais humanizadas dos processos de trabalho e pelo exercício de uma abordagem multidisciplinar e intersetorial na saúde dos trabalhadores, abre espaço para vários programas de prevenção de doenças no ambiente e qualidade de vida. (RESENDE *et al.*, 2007).

Assim, entre esses programas, a fisioterapia laboral (FL) tem sido apontada como uma estratégia de ação importante tanto no caráter preventivo de sintomas do sistema músculo-esquelético como na integração social de pessoas envolvidas em atividades laborais afins. Esta atividade consiste na prática de exercícios físicos específicos, designados de ginástica laboral, durante o expediente de trabalho, onde o alongamento musculares e o relaxamento terão a finalidade de prevenir sintomas oriundos de doenças ocupacionais, como os distúrbios osteomusculares conhecido como (DORT) dos quais podem ser caracterizados por estiramentos e encurtamentos musculares, lombalgias, tendinites, entre outros, além da manutenção do bem-estar mental e físico por meio de atividades variadas (PINTO; VALÉRIO, 2000).

A ginastica laboral (GL), é indicativa para ser realizada diariamente no ambiente de trabalho em um período de tempo (15 - 20 minutos) contendo exercícios específicos dos quais respeitem as características da população e considerem as queixas dos trabalhadores, para assim favorecer a interação entre diferentes níveis hierárquicos dentro da empresa (MARTINS; DUARTE, 2000).

Segundo Alves (2000), as comunicações e o relacionamento entre as diferentes organizações de trabalho e os diversos níveis hierárquicos, nos quais os trabalhadores estão inseridos, influenciam de forma direta no protocolo de ginástica laboral a ser adotado em cada empresa.

Diante da grande importância da prevenção em saúde do trabalhador e pela busca de uma nova consciência das empresas e dos trabalhadores em relação à sua saúde, este estudo tem como objetivo descrever os benefícios da fisioterapia laboral na saúde do trabalhador.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura com artigos publicados entre os anos de 2000 e 2012, utilizando os seguintes descritores: saúde do trabalhador, fisioterapia laboral, qualidade de vida no trabalho, doenças ocupacionais, onde foram encontrados 17 artigos relacionados ao tema sendo que apenas 5 obedeciam aos critérios de inclusão nos resultados da referida pesquisa.

RESULTADOS

Neste trabalho estão apresentadas as pesquisas que investigaram os benefícios alcançados com a fisioterapia laboral para a melhoria a qualidade de vida dos trabalhadores, com a prevenção de doenças ocupacionais (Quadro 1).

Quadro 1 - Benefícios da Fisioterapia Laboral na saúde do trabalhador.

Autor	Objetivo	n	Resultados
Zapata <i>et al</i> ; (2005)	Constatar os resultados da atuação da Fisioterapia, por meio da cinesioterapia laboral e adequações ergonômicas em funcionários do setor de fechamento (costura) em indústria de colchões.	12 funcionários do sexo masculino, de uma fabrica de colchoes no setor de fechamento (costura) com jornada de trabalho de 8 horas diárias, com pausa de 1 hora para almoço sem intervalos específicos para descanso.	Observou-se total aceitação por parte dos funcionários ao programa preventivo proposto, reduzido o quadro doloroso, dos locais de dor de incidência e no número de afastamentos.
Marinho; Blanco (2006)	Averiguar a eficácia da cinesioterapia laboral nas dores lombares que surgem no âmbito de trabalho.	14 participantes, ambos os sexos, com faixa etária de 35 a 55 anos	Os resultados mostraram que houve diminuição da dor, aumento da flexibilidade em todas as articulações dos MMII, tanto para membro inferior direito quanto pra membro inferior esquerdo, aumento da flexibilidade da coluna vertebral para os movimentos de flexão lateral direita e esquerda de tronco, e rotação direita e esquerda de tronco, aumento da flexibilidade da coluna vertebral para os movimentos de extensão e flexão do tronco.
Rodrigues <i>et al</i> ; (2009)	Analisar os benefícios da implantação de um programa de Cinesioterapia/Ginástica Laboral realizado com funcionários de diversos setores de trabalho de	20 participantes, sendo 16 mulheres e 04 homens.	Observou-se que este programa sendo planejado, desenvolvido e aplicado com uma metodologia coerente e por profissionais capacitados contribui para a saúde e a qualidade de vida do trabalhador, uma vez que seus benefícios vão além do ambiente de trabalho, pois o

	uma Instituição de Ensino Superior localizada na cidade de Apucarana - Pr.		programa gera modificações na maneira de pensar dos participantes além dos benefícios no relacionamento com outros trabalhadores e melhora das queixas de dores/desconfortos osteomioarticulares, mesmo sendo aplicado com um curto espaço de tempo, ou seja, por apenas três meses.
Resende <i>et al</i> ; (2006)	Avaliar os efeitos da ginástica laboral (GL) sobre as queixas dos trabalhadores.	24 funcionários de um tele atendimento, com a prática orientada com duração de quinze minutos, quatro vezes na semana, durante um período de 4 meses, perfazendo um total de 68 sessões de GL.	Foi constatada uma melhora significativa na percepção de dor do grupo de funcionários orientados pelo fisioterapeuta ($p=0,034$), além da melhora da disposição para o trabalho, da interação com os colegas e satisfação com a empresa, diminuição do estresse e do cansaço.
Ferrazo; Lemos; Miolo (2006)	Qualificar a contribuição de um programa preventivo de fisioterapia, utilizando os princípios de ginastica laboral, realizado no Departamento de uma Universidade Federal.	08 funcionários do setor administrativo, sendo 05 do sexo feminino e 03 do sexo masculino, com idade entre 24 e 55 anos.	Pode-se perceber uma redução significativa na intensidade dos sintomas na grande maioria dos participantes, transparecendo a importância da inserção de programa de fisioterapia preventiva na busca de melhores condições de trabalho e de saúde de classe trabalhadora.

DISCUSSÃO

A fisioterapia do trabalho é uma especialidade surgida diante da necessidade do acompanhamento da saúde do trabalhador baseada em algumas ciências, dentre

elas a biomecânica, a ergonomia e atividade física laboral, atuando principalmente na prevenção, recuperação e manutenção da saúde do trabalhador. Tem como objetivo a reabilitação de queixas ou desarranjos físicos, sob o enfoque multiprofissional e interdisciplinar. Possui também o propósito de melhorar principalmente a qualidade de vida do trabalhador, evitando a manifestação de patologias músculo-esqueléticas de origem ocupacional ou não, com consequente aumento do bem estar, desempenho e produtividade (WICSIKY *et al.*, 2006).

Para Silva; Taranto; Piasecki (2006), a ginástica laboral é uma atividade de prevenção e compensação, que visa à promoção a saúde, melhorando as condições de trabalho e atuando na preparação biopsicossocial do trabalhador. Os principais benefícios que essa traz para as empresas são aumento da produtividade, diminuição da incidência de doenças ocupacionais, menores gastos com despesas médicas, redução dos números de erros e falhas; já para os funcionários, os benefícios são melhora da autoimagem, redução das dores e estresse, melhoria do relacionamento interpessoal, aumento da disposição e motivação para o trabalho e melhoria da saúde física e mental, além de contribuir para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis (MOREIRA; CIRELLI; SANTOS, 2005).

A ginástica laboral é constituída por uma sequência de exercícios diários realizados no ambiente de trabalho, baseados em alongamento, fortalecimento e relaxamento das estruturas e grupos musculares mais solicitados durante o trabalho, para compensar os esforços e sobrecargas musculares no dia-a-dia. Sua ação se dá de forma preventiva e terapêutica, sem levar o trabalhador à exaustão. Também se direciona na questão da reeducação postural e traz grandes benefícios ao indivíduo não apenas de ordem fisiológica, mas também social e psíquica (OLIVEIRA; PINHEIRO, 2007). Tendo o propósito de diminuir o nível de sedentarismo, tornando os funcionários mais dispostos, prevenindo acidentes, exercitando o corpo e tornando a relação com os colegas de trabalho mais produtiva e sadia. Além de outros benefícios, como a prevenção da saúde no âmbito ocupacional e do estresse, a melhoria do rendimento funcional, a redução dos gastos com despesas médicas e o aumento da produtividade (MARINHO; BLANCO, 2006).

Segundo Casellato e Veiga (2003) a prática de atividade física leva ao maior rendimento no trabalho, promovendo benefícios para o bem estar físico e saúde,

afirmando que indivíduos que praticam qualquer tipo de exercício apresentam perceptível redução de dor e dos sintomas de LER/DORT. Para Resende (2006), os exercícios executados durante o expediente de trabalho, mesmo que por um curto período de tempo, também podem contribuir para a diminuição do estresse, melhora da postura e relaxamento dos funcionários participantes.

Em um estudo realizado por Marinho e Blanco (2006) o protocolo de cinesioterapia laboral do tipo relaxamento, contendo a terapia manual (auto-massagem) proposto, apresentou-se significativa na melhora da dor lombar do grupo analisado. No entanto, segundo os autores, para a obtenção de resultados mais concretos seria necessário um número maior de sessões e tempo, mas em dois meses, obteve-se resultados que melhoraram a qualidade do trabalhador em seu ambiente de trabalho, como: diminuição do quadro de dor na região lombar, ganho de flexibilidade e melhora da produtividade.

Já em estudos realizados por Arruda *et al.* (2011) os participantes relataram que surpreendentemente a motivação para o dia-a-dia veio em primeiro lugar, deixando praticamente empatados com a redução de dores, a melhoria da agilidade e a diminuição dos problemas posturais. Lima (2008) relatou que GL é conceituada como um fator de motivação perspicaz, pois visa em um comportamento de fixação intencional do que é mais saudável para a qualidade de vida de todos.

Militão (2001) corrobora os benefícios alcançados com a ginástica laboral, afirmando que a mesma reduz as dores nas costas, nos ombros e pescoço, nos membros superiores e membros inferiores, diminui o desânimo, a falta de disposição e a irritabilidade e também contribui para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, alterando o estilo de vida dos participantes, fazendo-os realizar mais exercícios físicos. Martins e Duarte (2000) relatam que, leve e de curto tempo, a GL visa minimizar o número de acidentes de trabalho, prevenindo doenças originadas por traumas cumulativos assim como também previne a fadiga muscular, corrige vícios posturais, aumenta a disposição do funcionário e promove maior integração no ambiente de trabalho.

CONCLUSÃO

Portando, fica evidente, a importância da ginástica laboral para a prevenção e melhora da qualidade de vida dos trabalhadores, além do aumento da produtividade, diminuição dos gastos com assistência médica e conseqüentemente, um maior retorno financeiro para a empresa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, J.H.F. Ginástica laborativa: método para prescrição de exercícios terapêuticos no trabalho. **Revista Fisioterapia Brasil**, v.1, n.1, p. 19-22, 2000.

ARRUDA, E.F. *et al.* Análise comportamental do trabalhador decorrente da prática de ginástica laboral. Efdesportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, v.16, n.162, 2011.

CASELLATO, T.F.L.; VEIGA, A.C.; VEIGA, M.L. A análise prospectiva da ocorrência de LER/DORT em empresas da cidade de São Paulo. **Rev Reabilit**, v.18, n.5, p.26-31, 2003.

FERRAZO, M.F.; LEMOS, J.C.; MIOLO, S.B. A contribuição de um programa preventivo de fisioterapia na saúde do trabalhador. **Revista do Centro de Ciências da Saúde**, v.32, n. 2, 2006.

FLECK, M.P.A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da organização mundial da saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas, **Ciência e Saúde Coletiva**, v.5, n.1, p 33-8, 2000.

MARINHO, C.C.A.; BLANCO, N.C. **Proposta fisioterapêutica ao combate a dor por meio da cinesioterapia laboral aos trabalhadores da área da limpeza da universidade da Amazônia que apresentam lombalgia ocupacional**. Trabalho de conclusão de curso (Monografia) - Universidade da Amazônia/Belém, 2006.

MARTINS, C.O.; DUARTE, M.F.S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.8, n.4, p.9-13, 2000.

MILITÃO, A.G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

MOREIRA, P.H.C.; CIRELLI, G.; SANTOS, P.R.B. A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador. **Fisioterapia Brasil**, v.6, n.5, p.349-53, 2005

OLIVEIRA, A.C.F.; PINHEIRO, J.Q. Indicadores psicossociais relacionados a acidentes de trânsito envolvendo motoristas de ônibus. **Revista Psicologia em Estudo**, Maringá, v.12, n.1, p.171-8, 2007.

PINTO, S; VALÉRIO, N. Lesões por esforços repetitivos. **Revista de Fisioterapia**, v.1, n.1, p. 71-81, 2000.

RESENDE, M.C.F. *et al.* Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento. **Acta Fisiátr.**, v.14, n.1, p.25-31, 2007.

RODRIGUES, F.S. *et al.* Análise da eficácia de um programa de cinesioterapia/ginástica laboral. **Revista F@pciência**, v.3, n.5, p.53-64, 2009.

SILVA ,J.; TARANTO, I.C.; PIASECKI, F. Ginástica Laboral: alongamento x flexionamento. **Sábios-Rev Saúde e Biol**, v.1, n.2, p. 6-12, 2006.

WICZICK, R.M. **A eficácia da fisioterapia preventiva do trabalho na redução do número de colaboradores em acompanhamento no ambulatório de fisioterapia de uma indústria de fios têxteis.** . Anais do XII SIMPEP - Simpósio de Engenharia de Produção - Universidade Estadual Paulista, 2006.

ZAPATA, R. H. *et al.* Atuação da fisioterapia preventiva, por meio da implantação da cinesioterapia laboral e da intervenção ergonômica, no setor de fechamento (costura) em indústria de colchoes. **Rev. Inst Ciência Saúde**, v.23, n.2, p. 93-8, 2005.