

OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL NA DIMINUIÇÃO DO ÍNDICE DE LOMBALGIA NO SETOR ADMINISTRATIVO

CAMARGO, Nancy Francine

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

DANIEL, Juliana Rodrigues

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

RESUMO

A dor na região lombar é uma das principais afecções atualmente, se tornando um determinante do processo saúde-doença, diminuindo desempenho dos indivíduos em seu trabalho, conseqüentemente diminuindo bem estar global dessas pessoas, desta forma, ginastica laboral surgiu a fim de minimizar os riscos de lombalgia e melhora das condições laborais desta população (HAEFFNER, et al, 2014). O objetivo do estudo foi demonstrar os benefícios da ginastica laboral na diminuição dos índices de lombalgia no setor administrativo. Metodologia foi uma pesquisa bibliográfica através de artigos científicos com bases de domínio público sendo elas: Scientific Library Online (SCIELO), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A lombalgia se caracteriza por algia na região da coluna lombar bloqueando os movimentos, ocasionando rigidez, onde o individuo se sente desconfortável, pode ou não irradiar para o membro inferior. Estima-se que representa 5 a 10% dos atestados médicos por afastamento de mais de uma semana, trazendo morbidade e incapacidade quando o quadro já se tornou crônico (ALMEIDA, Darlan; KRAYCHETE, Durval, 2017). A ginastica laboral auxilia diminuindo a fadiga ocupacional, algia, estresse, alterações musculoesqueléticas que levam a quadros de lombalgia, portanto, promove bem estar ao trabalhador, aumentando sua produtividade e diminuindo índices de DORT e afastamentos.

Palavras chave: Ginastica laboral, lombalgia, setor administrativo

Linha de Pesquisa: Fisioterapia

ABSTRACT

Pain in the lumbar region is one of the main affections currently, becoming a determinant of the health-disease process, decreasing the performance of individuals in their work, consequently decreasing overall well-being of these people, this way, flexible Labor has emerged in order to minimize the risks of low back pain and improve the working conditions of this population (HAEFFNER, et al, 2014). The aim of this study was to demonstrate the benefits of labor gymnastics in reducing low back pain indices in the administrative sector. Methodology was a bibliographic research through scientific articles with public domain bases being: Scientific Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS). Low back pain is characterized by pain in the lumbar spine region, blocking the movements, causing stiffness, where the individual feels uncomfortable, can or may not radiate to the lower limb. It is estimated that it represents 5 to 10% of medical ATMs for removal of more than one week, bringing morbidity and disability when the picture

has already become chronic (ALMEIDA, Darlan; KRAYCHETE, Durval, 2017). Labor gymnastics helps to reduce occupational fatigue, pain, stress, musculoskeletal alterations that lead to low back pain, therefore promotes well being to the worker, increasing its productivity and decreasing indices of MSD and Clearances

Keywords: Occupational gymnastics, low back pain, administrative sector

1. INTRODUÇÃO

A dor na região da coluna lombar é uma das principais afecções atualmente, causada por diversos fatores, sejam eles internos ou externos. Durante a vida, apenas 15 a 35% da população não apresentará lombalgia no decorrer dos anos, fazendo com que essa patologia se torne um determinante do processo saúde-doença, tendo que ser controlada sua incidência na população, pois faz com que diminua o desempenho dos indivíduos em seu trabalho, conseqüentemente diminuindo o bem estar global dessas pessoas (HAEFFNER, et al, 2014).

A lombalgia pode iniciar-se por uma lesão por esforço repetitivo, ou seja, movimentos repetitivos de uma determinada atividade, sobrecarga de peso X força na região lombar da coluna ou também quando o empregado tem que executar sua tarefa de forma estática. Porém a lombalgia pode estar aliada ao esgotamento psicossocial, o que chamamos de depressão, gerando incapacidade no ambiente de trabalho. Existe uma correlação entre o colaborador, o serviço que o mesmo executa e o impacto na sua saúde, portanto há a necessidade de perceber situações prejudiciais dentro do ambiente de trabalho e traçar objetivos a serem tomados para melhorar ergonomicamente e adequar as condições laborais das atividades empregadas aos funcionários ou do ambiente onde eles executam essas atividades (SILVA, et al, 2017; HAEFFNER, et al, 2014).

As disfunções musculoesqueléticas estão entre as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) que mais incapacitam os trabalhadores, conseqüentemente ocasionando seu afastamento do trabalho, o que as classifica como doenças ocupacionais. Percebendo isso as empresas começaram a investir em ginastica laboral que são exercícios físicos dentro do ambiente de trabalho com o

intuito de minimizar ou prevenir as doenças oriundas do processo de trabalho, trazendo ou promovendo mais saúde ao trabalhador, compensando os desgastes sofridos pelas atividades, aumentando a produtividade, reduzindo dores e diminuindo conseqüentemente as despesas da empresa (LAUX, et al, 2016).

Atualmente a lombalgia ocupacional vem aumentando em indivíduos da classe trabalhadora os deixando incapacitados, o que traz prejuízos sócio econômicos, sendo considerada de maior incidência de LER/DORT, portanto a lombalgia se enquadra como Schillin II (doenças em que o trabalho contribui para seu aparecimento), pois fatores como movimentos incorretos e posturas inadequadas, são muitas das vezes decorrentes de ambiente ergonomicamente incorreto. A prevenção constitui em abordar medidas, sejam elas: reeducação postural, carregamento e movimentação correta de pesos e equipamentos, ambiente de trabalho e movimentos repetitivos que levam as lesões por esforço repetitivo (HELFENSTEIN JUNIOR, GOLDENFUM e SIENA, 2010).

Evidencia-se que funcionários que permanecem muito tempo sentados exercendo uma atividade sedentária o que é típico do setor administrativo, tendem a desenvolver alterações osteomusculares, pois como permanecem maior parte do tempo sentados na cadeira, podem desenvolver encurtamento muscular dos músculos psoas e isquiotibiais, causando hipomobilidade da cintura pélvica, o que move a região lombar para anterior, entre outros fatores que irão desencadear o quadro de lombalgia (BARROS, et al, 2011).

Portanto a fim de diminuir a incidência de afastamentos do trabalho decorrentes das alterações osteomusculares advindas das mas posturas, a ginástica laboral vem para aumentar a produtividade dos funcionários e reduzir essa incidência tão alarmante de afastamentos ocupacionais de funcionários economicamente ativos (CANDOTTI, et al, 2011).

A GL vem atualmente mostrando-se uma ferramenta para a diminuição das queixas lombares, desta forma, justificando esta revisão bibliográfica.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo demonstrar os benefícios da ginástica laboral na diminuição dos índices de lombalgia no setor administrativo.

Foi realizado uma pesquisa bibliográfica de artigos, as buscas foram realizadas em bases científicas, sendo elas: Scientific Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os descritores utilizados foram: Fisioterapia, lombalgia, programa de ginastica laboral, setor administrativo. O presente estudo foi realizado no período de fevereiro de 2019 á outubro de 2019. Sendo excluídos artigos que não correlação com os descritores.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Lombalgia (o que é)

A lombalgia se caracteriza por algia na região da coluna lombar bloqueando os movimentos ocasionando rigidez, onde o individuo se sente desconfortável. Essa algia pode ou não irradiar para o membro inferior, sendo um quadro agudo até 90 dias após os primeiros sintomas (ALMEIDA, Darlan Castro; Kraychete, Durval Campos, 2017).

2.1.2 Prevalência

Apenas 20% da população adulta não apresentará dor lombar (DL) durante a vida. Estima-se que ela representa 5 a 10% dos atestados médicos por afastamento de mais de uma semana, trazendo morbidade e incapacidade quando o quadro já se tornou crônico. Verificpu-se sua prevalência em homens com idade superior a 30 anos, entrando também nessa estatística fumante, pessoas obesas, mas posturas principalmente no ambiente de trabalho, entre outros fatores causais (ALMEIDA, Darlan Castro; Kraychete, Durval Campos, 2017).

2.1.3 Fisiopatologia da lombalgia

Quando a coluna não tem uma estabilização adequada, ocorrerá o que é chamado de mecanismo de lesão, onde os músculos das cinturas escapular e pélvica irão se contrair direcionando forças próximas, depositando altas cargas nas articulação estabilizadora da pelve e região lombar através da musculatura abdominal, causando algia, pois ocorreu hipomobilidade articular devido ao inchaço nos tecidos ao redor e ao reflexo de proteção que o corpo realiza, além de estiramento do tecido. Após ocorrer esse desequilíbrio musculoesquelético, as chances de aparecerem quadros de lombalgia são altos, visto que será necessário programas de exercícios voltados para a musculatura estabilizadora de tronco, devido o quadro de lombalgia estar diretamente ligado ao sedentarismo e também outros fatores (KISNER e COLBY, 2005).

2.2 Ler/ Dorts o que é

De acordo com Brasil, Ministério da Saúde (2000), duas das causas mais comuns de doenças relacionadas ao trabalho, são as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), contudo a LER entra no contexto DORT, englobando quadro clínico do sistema osteomuscular de acordo com a função que o trabalhador exerce, concomitando pelo aparecimento ou não de sintomas com prevalência nos membros superiores acarretando em algias, cansaço e dormência.

Hoje em dia as patologias crônicas do sistema osteomuscular estão entre os problemas que mais atingem os brasileiros, portanto, a lombalgia vem se destacando no quesito DORT, sendo responsável pelo alto índice de afastamentos do trabalho em nosso país. Registrou-se em nosso país no ano de 2007 um alto índice de aposentados por invalidez com queixas de algia na coluna, o que nos dias de hoje estima-se que 27 milhões de brasileiros tenham algum tipo de distúrbio Na região da coluna com prevalência na lombar, portanto houve um crescente numero

de afastamentos por DORT, tornando o trabalhador inapto para volta ao trabalho perante ao INSS, sendo que o mesmo antes de apresentar o quadro, era considerado economicamente ativo (OLIVEIRA, et al, 2015).

2.3 Ginastica laboral (o que é e seus benefícios)

Ginastica laboral é uma ferramenta para promover saúde e qualidade de vida dentro do ambiente de trabalho, seja individual ou em grupo, a partir de ajustes feitos no local de trabalho, conseqüentemente trazendo mais disposição ao trabalhador, seja no posto de serviço ou fora dele (ROSSATO, et al, 2013).

Visto que atividades laborais trazem malefícios ao trabalhador, resultando em afastamentos do trabalho, varias empresas estão adotando o programa de ginastica laboral devido aos seus benefícios que são desde a diminuição de comunicação de acidente de trabalho (CAT), atestados médicos, afastamentos ocasionados por LER/DORT até o aumento do desempenho do empregado durante sua jornada de trabalho (CANDOTTI, et al, 2011).

Trabalhar em escritório esta sendo o foco para o aparecimento das temíveis DORTs, pois é nesse ambiente de trabalho que há a prevalência de cansaço mental e físico, gerando estresse biomecânico e desordens osteomusculares. Portanto, visando corrigir esses problemas, empresas implementaram o programa de ginastica laboral para corrigir os distúrbios decorrentes do posto de trabalho com o objetivo de prevenir o aparecimento de lesões por esforço repetitivo. Nesse programa de intervenção, há exercícios de acordo com o trabalho realizado pelo empregado, sendo ofertado durante a pausa no expediente, desviando o foco do computador para a ginastica, deixando os funcionários mais produtivos e contentes com suas tarefas (FREITAS & ROBAZZI, 2014).

Uma parcela de funcionários de uma empresa administrativa, atuam em áreas onde os serviços prestados são em posições onde os mesmos permaneciam a maior parte do tempo sentados pois utilizam computadores, o que pode acarretar em danos às funções musculoesqueléticas desses funcionários em médio e longo prazo.

Portanto, as reclamações mais frequentes são de lombalgias, cervicalgias e dores em membros inferiores. Com base nos índices de lombalgias versus ambiente de trabalho, verificou-se a necessidade de corrigir ergonomicamente o posto de serviço e executar a prática de ginástica laboral com o propósito de diminuir as dores provocadas pelas más posturas praticadas dentro do ambiente de serviço (SILVA, et al, 2017).

Foi realizado uma pesquisa onde envolveu 113 funcionários dos setores administrativos e de produção com idades entre 17 e 53 anos, no qual, no setor administrativo os colaboradores passavam a maior parte do tempo sentados, o que se torna um agravante, pois posição estática é prejudicial. Em contra partida, na atividade de produção os colaboradores executavam serviços braçais em pé, não ficavam em posição estática, pois tinham que deambular um pouco e agachavam-se para levantar tipos diferentes de pesos, portanto tornava dinâmica a atividade para esse grupo. Para participar dessa pesquisa, os funcionários precisavam ter no mínimo 75% de presença nas ginásticas laborais fornecidas pela empresa em um período de 12 meses, sendo realizadas por um educador físico, sendo executadas por um período de 10 minutos, 2 vezes por semana, levando em consideração o local de trabalho e atividades exercidas dentro desse posto. Verificou-se que após os 12 meses da implantação do programa, os afastamentos através de atestados médicos foram um total de 16 em um ano, porém no ano anterior onde a empresa ainda não havia aderido ao programa de ginástica no ambiente de trabalho, havia sido um total de 33 atestados (LAUX, et al, 2016)

Ao levantar os atestados médicos por doenças musculoesqueléticas, verificou-se que no ano anterior, contabilizou-se 9 atestados, em contrapartida já no ano seguinte após a implantação do programa de ginástica laboral, houve um declínio, onde em um total de 100% que eram os 9 atestados, caiu para 55,56%, totalizando apenas 4 atestados no ano seguinte, diminuindo até os prejuízos financeiros causados pelos afastamentos (LAUX, et al, 2016).

Em uma pesquisa feita pela mesma através do questionário NORDICO, verificou-se alta incidência de lombalgia em trabalhadores administrativos que permaneciam a maior parte do tempo sentados, pois utilizavam o computador

diariamente, ou seja, permaneciam assim 51% do tempo de trabalho, o que lhes gerava dois riscos ergonômicos, sendo eles, repetitividade e posição estática, observando que 51% dos trabalhadores relataram lombalgia em um ano, já em outra feita pela mesma, verificou-se que tal risco ergonômico, gera diversas enfermidades como deteriorização do disco intervertebral, retificação da curvatura fisiológica da região lombar entre outras, o que leva o trabalhador a desenvolver lombalgia. Porém observou-se que através de exercícios laborais planejados pelo fisioterapeuta do trabalho, ou seja exercícios feitos no local de trabalho, houve grande melhora no quadro de lombalgia (FIGUEIRA, Carla, 2018).

Foi realizado uma pesquisa com 31 colaboradores do setor administrativo de uma empresa siderúrgica, onde 16 colaboradores eram do grupo experimental (GE), que realizaram GL, e os outros 15 era do grupo controle (GC) que não participou do programa. Porém ambos os grupos foram avaliados através do questionário NORDICO antes e após participarem dos exercícios, que consistiam de 16 sessões, 2 vezes por semana, com uma média de 15 minutos de duração para o GE. Verificou-se que ao término das 16 sessões de ginástica laboral para o GE, houve diminuição e frequência no nível de dor, corrigindo também postura sentada durante o período de trabalho, já em contrapartida o GC teve um aumento de algia na cervical e superior de tronco (SOUZA, et al, 2018).

Condições ruins de trabalho geram sobrecarga desgastante para funcionários, dessa forma várias empresas estão aderindo a implantação do programa de ginástica laboral com o objetivo de diminuir acidentes de trabalho e DORTs. Verificou-se essa diminuição através de um estudo com 130 colaboradores, onde 20,76% se queixavam de dor durante o expediente, porém após o programa diário de GL, essas algias diminuíram (MOREIRA, et al, 2005).

O programa de GL traz vários benefícios, sendo eles, diminuição de algia, correção postural, qualidade melhor das atividades de vida diárias entre outros. Esses benefícios foram vistos através de pesquisa com 30 cooperadores do setor administrativo, divididos em GE com 15 trabalhadores aderindo ao programa de ginástica laboral com duração de 15 minutos, 3 vezes por semana por 90 dias,

constituído por exercícios de ADM, mobilização das articulações, ganho de flexibilidade e relaxamento muscular (CANDOTTI, et al, 2011).

Em um estudo feito com 24 pacientes, onde os mesmos foram divididos em dois grupos, sendo um grupo de 12 pessoas com sintomas de lombalgia e as outras 12 pessoas sem queixa de dor. Verificou-se que, as que tem dor lombar possuem alterações na postura, oscilando o tronco para frente e para trás, ocasionando um desequilíbrio postural devido á alterações da musculatura ou cinestesia. Portanto, constatou-se a necessidade de praticar exercícios para o fortalecimento da musculatura anteroposterior, melhorando as posturas quando o individuo está parado (estático) ou quando esta se movimentando (dinâmico), diminuindo os danos causados pelas más posturas e inaptidão musculoesquelética, favorecendo a qualidade de vida e diminuindo o aparecimento de lombalgia ou até mesmo tratando esse quadro de dor lombar. (RECK, et al, 2017).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se através de estudos bibliográficos que há relação entre lombalgia no setor administrativo com o tempo de trabalho e o risco ergonômico que esse trabalhador esta tendo devido a permanecer a maior parte do tempo sentado. Portanto, a fim de diminuir esse índice de dor lombar, investiu-se na fisioterapia do trabalho, onde o profissional através da ginastica laboral, orientará quanto a posturas inadequadas, pausas durante o trabalho prevenindo alterações osteomusculares (FIGUEIRA, 2018).

Observou-se também que a ginastica labora, auxilia na fadiga ocupacional, algias principalmente na região lombar, proporcionando bem estar físico e mental aumento sua produtividade e diminuindo as DORTs e afastamentos (SOUZA, et al, 2018).

4. REFERÊNCIAS

BARROS, S.S. et.al. Lombalgia ocupacional e a postura sentada. **Rev Dor.** São Paulo, 2011 jul-set;12(3):226-30.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolo de investigação, diagnóstico, tratamento e prevenção de Lesão por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho.** Brasília: Ministério da Saúde, 2000.

CANDOTTI, C.T. ET.AL. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte,** Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 699-714, jul./set. 2011.

FREITAS, F.C.T.; ROBAZZI, M.L.C.C. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** jul.-ago. 2014;22(4):629-36.

HAEFFNER, R. Prevalência de lombalgia e fatores associados em trabalhadores de uma empresa agropecuária do sul do Brasil. **Rev Bras Med Trab.**2015;13(1):35-42.

HELFFESTEIN JUNIOR, M. Lombalgia ocupacional. **Rev Assoc Med Bras** 2010; 56(5): 583-9

KISNER, C.; COLBY, L.A. **Exercícios terapêuticos.** 4.ed. SAO PAULO: Manole, 2005.

LAUX, L.C. ET.AL. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciencia & Trabajo.** AÑO 18. NÚMERO 56 | MAYO / AGOSTO 2016.

OLIVEIRA, M.M. ET.AL. Problema crônico de coluna e diagnóstico de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) autorreferidos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde,** Brasília, 24(2): 287-296, abr-jun 2015.

REK, P.R. Avaliação do equilíbrio postural em trabalhadores com e sem lombalgia. **FisiSenectus** . Unochapecó. Ano 5, n. 2 – Jul/Dez. 2017. p. 27-37

ROSSATO, L.C. ET.AL. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, (São Paulo) 2013 Jan-Mar;27(1):15-23.

SILVA, J.A.M.C. Desenvolvimento de um programa de promoção da saúde para trabalhadores administrativos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 3, p. 557-566, setembro/dezembro 2017.