

A PRESENÇA DO FISIOTERAPEUTA DO TRABALHO NA PRODUTIVIDADE E BEM-ESTAR DOS FUNCIONÁRIOS INDUSTRIAIS

Lima, Suiane Vitória Soares dos Santos ¹

Sartor, Irineu Jorge ²

RESUMO

Introdução: A qualidade de vida do trabalhador é algo que vem se tornando cada vez mais notório, afinal, as condições em que o mesmo se encontra influenciam completamente em seu desempenho e produtividade no trabalho. Em meio a essa busca, a fisioterapia emerge como uma ferramenta poderosa. **Objetivo:** Avaliar o que representa a presença da Fisioterapia na produtividade e bem-estar dos funcionários em ambientes de trabalho corporativo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva e exploratória, sendo selecionados trabalhos na literatura científica como artigos, livros e revistas. **Resultados:** Os profissionais fisioterapeutas na atuação de prevenção das LER/DORT inicia-se com ações que incentive os trabalhadores a adquirir novos hábitos saudáveis de vida, sendo então necessário desenvolver nas empresas, uma cultura de consciência corporal e postural que promova saúde, para gerar bem-estar psíquico e físico no ambiente de trabalho. **Conclusão:** Conclui-se que a implementação de programas preventivos não apenas reduz os custos associados às doenças ocupacionais, mas também melhora a qualidade de vida dos trabalhadores, aumentando a produtividade e promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

Palavras-chave: Fisioterapia do trabalho; LER/DORT; Ergonomia; Ginástica Laboral.

ABSTRACT

Introduction: The quality of life of workers is something that is becoming increasingly notorious, after all, the conditions in which they find themselves have a complete influence on their performance and productivity at work. In the midst of this search, physiotherapy has emerged as a powerful tool. **Objective:** To assess what the presence of physiotherapy means for the productivity and well-being of employees in corporate work environments. **Methodology:** This is a descriptive and exploratory bibliographic review, selecting works from scientific literature such as articles, books and magazines. **Results:** Physiotherapists' work to prevent RSI/WMSD begins with actions that encourage workers to acquire new healthy lifestyle habits. It is therefore necessary to develop a culture of body and postural awareness in companies that promotes health, in order to generate psychological and physical well-being in the workplace. **Conclusion:** It can be concluded that implementing preventive programs not only reduces the costs associated with occupational illnesses, but also improves workers' quality of life, increasing productivity and promoting a healthier and safer working environment.

Keywords: Occupational physiotherapy; RSI/WMSD; Ergonomics; Occupational gymnastics

¹ Acadêmica da 10ª fase, do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Coordenador do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFACVEST.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida do trabalhador é algo que vem se tornando cada vez mais notório, afinal, as condições em que o mesmo se encontra influenciam completamente em seu desempenho e produtividade no trabalho. Diante disto, proporcionar o bem-estar e a satisfação pessoal ao trabalhador tem se tornado o objetivo de muitas empresas (SOUZA, 2013).

Em meio a essa busca, a fisioterapia emerge como uma ferramenta poderosa, mas ainda subestimada. Sendo ela, capaz de impactar positivamente tanto no desempenho quanto na qualidade de vida dos colaboradores. A relação entre saúde física e produtividade não é apenas uma preocupação humanitária, mas também uma necessidade para as empresas. Funcionários saudáveis se tornam mais engajados, motivados e capazes de contribuir de maneira significativa para os objetivos e resultados da operação. (NASCIMENTO, 2000).

Neste pensamento o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) coloca o fisioterapeuta do trabalho como o profissional formado em curso superior de Fisioterapia, responsável pela avaliação, prevenção, tratamento e reintegração do indivíduo as suas atividades laborais (REBELATTO; BOTOMÉ, 2012 & COFFITO, 2010).

Dessa forma, a Fisioterapia no trabalho é de suma importância, uma vez que atua em áreas como biomecânica e ergonomia; e, juntamente de uma equipe multidisciplinar, visa promover a preservação da saúde do trabalhador, prevenindo o desenvolvimento de doenças como Lesão por Esforço Repetitivo e/ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) e conseqüentemente a sua melhora no ambiente laboral (MAIA, 2014); orientando adequadamente o trabalhador quanto aos cuidados com a postura e a saúde, de modo a minimizar os fatores de risco e surgimento de doenças ocupacionais (TSUCHIYA et al., 2009).

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho atingem cerca de 30% da população no mundo todo, e é um dos principais agravos à saúde que se configuram no afastamento da população trabalhadora (SALDANHA et al., 2013). Prevaecem as atividades com movimentos repetitivos, posturas inadequadas por tempo prolongado, ritmo intenso, sobrecarga, entre outros fatores (GUISELINI, 2004).

Nesta perspectiva, torna-se oportuno, avaliar e demonstrar o que representa a presença do Fisioterapeuta na produtividade e bem-estar dos funcionários em ambientes de trabalho corporativo.

METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva e exploratória. Foram selecionados trabalhos na literatura científica, como artigos, livros e revistas, entre os anos de 1996 a 2021, onde foram encontrados 38 artigos relacionados ao tema. Realizou-se as buscas nos bancos de dados SCIELO (Biblioteca Eletrônica Científica Online), PubMed e Google Acadêmico.

REVISÃO DE LITERATURA

A Revolução Industrial Inglesa, que ocorreu no século XVIII, contribuiu para que ocorressem mudanças nos processos de produção, e também nos hábitos de vida do homem. Dessa forma, discute-se até os dias de hoje sobre a saúde do trabalhador. No Brasil, por volta de 1970, houve um intenso crescimento no número de trabalhadores industriais, onde os mesmos se organizaram para reivindicar melhores condições trabalhistas, como salários e regulamentação da jornada laboral, sendo este, um dos primeiros movimentos em defesa da saúde e pela melhoria de condições de trabalho. E a partir do ano de 1980, várias iniciativas em direção à Saúde do Trabalhador foram sendo criadas, como melhoria das condições de trabalho, estabilidade, boa remuneração e acesso aos serviços de saúde (APARECIDA, BERTONCELLO E LIMA, 2018).

Em meados de 1998, um primeiro grupo de fisioterapeutas atuantes na saúde do trabalhador se mobiliza para criar a Associação Nacional de Fisioterapia do Trabalho, com o objetivo de organizar e normatizar essa área em grande crescimento no Brasil. Em 2003, amparado pela Resolução nº 269, que reconhece a área de atuação da Fisioterapia do Trabalho, determinou-se que cabe ao Fisioterapeuta do Trabalho identificar, avaliar e observar os fatores ambientais que possam constituir risco à saúde funcional do trabalhador. Realizando a análise biomecânica da atividade produtiva do trabalhador, considerando as diferentes exigências das tarefas nos seus esforços estáticos e dinâmicos, entre outras atribuições. Já em 13 de Junho de 2008, a Resolução nº 351 do COFFITO reconheceu a Fisioterapia do Trabalho como especialidade do profissional fisioterapeuta (BAÚ, KLEIN, 2009).

A Fisioterapia do Trabalho é uma especialidade baseada em algumas ciências, dentre elas a biomecânica, a ergonomia e a 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 musculoesqueléticas de origem ocupacional ou não, com consequente aumento do bem-estar, desempenho e produtividade (WICSIKY et al., 2006).

Estudos revelam que, entre as diversas patologias ocupacionais, nos Estados Unidos da América, 56% dos empregados possuem Distúrbio Osteomuculares Relacionados ao Trabalho (DORT), já na Europa as taxas são ainda mais altas, podendo chegar a 62%. No Brasil, os dados são deficientes, entretanto, o diagnóstico de trabalhadores com DORT é bastante elevado, estimando-se que a cada cem empregados, um possui DORT. A maior prevalência está entre jovens e mulheres, que podem estar relacionados a fatores como dupla jornada de trabalho, questões hormonais, ausência de preparo físico para determinadas atividades, entre outros (SILVA, MORSCH, 2019).

Em específico, no Brasil, a necessidade de produzir de forma mais competitiva levou as indústrias nacionais aumentarem sua produção sem alterar o quadro de colaboradores. Uma das consequências disso foi o aumento expressivo de lesões, principalmente daquelas relacionadas ao trabalho repetitivo (COURY, 1997).

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são caracterizados por um elevado quadro algíco que atinge principalmente a região lombar, cervical e MMSS. Os sintomas geralmente são agravados pelo movimento, piorando com fatores como frio, mudanças de temperatura e também, o estresse. Além disso, as crenças e o próprio comportamento do colaborador exercem grandes influências sobre a dor, incapacidade e tratamento (SILVA e MORSCH, 2019).

As DORT/LER são doenças ocupacionais que levam à diminuição da produtividade temporária ou permanente. São alterações que podem acometer músculos, nervos, ligamentos, articulações, tendões, e vasos sanguíneos dos membros superiores (MMSS) e membros inferiores (MMII), que possuem ligação direta com o ambiente de trabalho. As principais patologias relacionadas são as lesões no manguito rotador, as sinovites, síndrome do túnel do carpo, tendinites de mão e punho, epitrocleíte, epicondilites, síndrome do canal de Guyon e outras patologias de ombro (SILVA e MORSCH, 2019).

Os sinais e sintomas causados pelas LER/DORT são vários, e podemos destacar dor espontânea ou a movimentação ativa, passiva ou contra resistência, fraqueza no membro afetado, cansaço, sensação de peso, dormência, formigamento, perda ou aumento de sensibilidade, agulhadas, choques, vermelhidão, edema, calor, tumefações, além de apresentar

hipertrofia ou atrofia (GOMES, 2012).

Determinadas situações podem forçar os colaboradores a adotarem posturas ou métodos de trabalho que venham causar ou agravar as lesões osteomusculares, sendo elas: sobrecargas biomecânicas estáticas, dinâmica ou de repetição, inexperiência, técnicas incorretas para execução de tarefas, ambiente físico e sobrecarga mental (DELIBERATO, 2002. LIMA, 2018).

A saúde é a capacidade funcional determinante e mais importante para execução das atividades de vida diária, evidenciando a importância de adotar medidas preventivas e de promoção a saúde dos trabalhadores, visando ações que melhorem as condições de trabalho, o ambiente e a organização das tarefas (SILVA, 2018).

A prevenção começa com a identificação e a correção dos fatores que perpetuam e desencadeiam os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Tal conduta fundamenta a elaboração de uma proposta ergonômica eficaz, o que minimiza custos econômicos e cargas cognitivas, psíquicas e físicas do trabalhador, otimizando o desempenho da tarefa, o rendimento do trabalho e da produtividade (MARTINS, 2000).

A Fisioterapia preventiva nas empresas se mostra uma excelente solução para ajudar os colaboradores industriais. O programa de saúde do trabalhador deve ser criado com o objetivo de abordar e minimizar as possíveis deficiências do colaborador e seu ambiente de trabalho (ALVES, 1999).

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 para as empresas é o 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 de melhora da autoimagem, redução das dores e estresse, melhora do relacionamento interpessoal, aumento da disposição e motivação para o trabalho e melhora 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 exercícios diários realizados no próprio 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, auxiliando também na reeducação postural (OLIVEIRA; PINHEIRO, 2007). Tem como propósito 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 (MARINHO; BLANCO, 2006).

A prática de atividade física proporciona maior rendimento no trabalho, pois apresenta perceptível redução de dor e dos sintomas de LER/DORT. 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 participantes (MIYAMOTO et al, 1999).

Do mesmo modo, a ergonomia é de grande importância na prevenção de doenças ocupacionais. Dentro de uma empresa, podem-se classificar três grupos de trabalhadores: os sintomáticos, assintomáticos e grupo de risco. O grupo sintomático é caracterizado por aqueles que já apresentam alguma patologia. Neste caso, a atuação inicia-se com ações curativas e, posteriormente, preventivas. A fim de evitar recidivas no quadro. O assintomático é o grupo que não apresenta quadro patológico e nem sintomas, sendo submetido a ações preventivas. E por fim, o grupo de risco, quais não apresentam sintomatologia, porém em avaliação encontra-se predisposição para desenvolver patologias, como tensões e encurtamentos musculares, posto inadequado, entre outros. Nesses casos, se dará ênfase em ações preventivas (NASCIMENTO, 2000).

Sendo assim, a ação do fisioterapeuta do trabalho se torna imprescindível no ambiente de trabalho devido ele ser o profissional com qualificações e habilidades para desenvolver estudo científico das relações entre homem e máquina, visando uma segurança e eficientes ideais no modo como um e outra interagem, otimizando as condições de trabalho humano por meio de métodos e de novas tecnologias (HOUAISS, 2014).

Há empresas que possuem em seu serviço médico um ambulatório de fisioterapia, onde o fisioterapeuta oferece serviços aos colaboradores que apresentam patologias osteomusculares de origem diversas, inclusive ocupacional. Tal situação gera condições de recuperação mais rápida, visto que o tratamento será desenvolvido no próprio local de trabalho. Evitando assim, dificuldades em iniciá-lo ou concluí-lo, devido a situações diversas como tempo, transporte, entre outros. (NASCIMENTO, 2000). É fundamental a atuação do fisioterapeuta desde o primeiro estágio da doença, a fim de impedir sua progressão.

A presença do fisioterapeuta compondo a equipe de Saúde Ocupacional já é realidade, embora ainda não seja uma obrigatoriedade, assim como de outros profissionais que

trabalham em função do objetivo em zelar pela saúde do trabalhador. Hoje, esse objetivo não se limita apenas em curar patologias, mas também em preveni-las (NASCIMENTO, 2000). As empresas iniciam a ter consciência da importância dessa prevenção, uma vez que, através dessa atitude, reduz-se o gasto com afastamentos e aposentadoria precoce (CANETE, 1996).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo uma pesquisa realizada na cidade de São Paulo, de acordo com dados do Ministério da Saúde (MS), tendo como projeção 508 mil trabalhadores que encontram-se em risco de desenvolver a lesão: 76% desenvolvem por movimentos repetitivos, 62% por atividades monótonas, 62% por ausência de pausas, 52% por junção de tarefa repetitiva e esforço físico e 49% por atividade de esforço físico, e “os mais atingidos são os jovens, os pouco qualificados, e do sexo feminino”, geralmente a faixa etária entre 20 a 40 anos estão mais propensas ao desenvolvimento das lesões musculares por movimentos repetitivos (SOARES, 2020).

Segundo a Organização Mundial do Trabalho, os países arcam com custos médios equivalentes a 4% de seu Produto Interno Bruto (PIB), a cada ano, em decorrência de acidentes de trabalho, de tratamento de doenças, de lesões e de incapacidades relacionadas ao trabalho. O ônus gerado ao governo, às indústrias e aos trabalhadores leva os meios médicos a realizar estudos e discussões que possam contribuir para uma melhor compreensão dessa patologia, já considerada como epidemia (ANDRADE, 2000).

Esses distúrbios são responsáveis pela maior parte dos afastamentos do trabalho e pelos custos com pagamentos de indenizações, tanto no Brasil como na maior parte dos países industrializados. Além dos gastos com afastamentos, indenizações, tratamentos e processos de reintegração ao trabalho, um outro aspecto importante para os indivíduos acometidos por essas lesões é a discriminação. A partir da recidiva de queixas, o trabalhador é visto como um problema pela supervisão e pela gerência da empresa. Também é comum que seja discriminado pelos colegas de trabalho, que se sentem sobrecarregados pelo fato do colega “doente” reclamar de dor e faltar ao serviço (WALSH et al., 2004).

Estes malefícios provenientes da atividade laboral resultam no afastamento de grande percentual de trabalhadores de suas atividades, sendo a principal causa de indenizações de auxílio doença e a terceira causa de aposentadoria por invalidez (PASTRE et al,2007). Neste contexto, o impacto socioeconômico dos distúrbios osteomusculares ocupacionais vem

crecendo de forma preocupante, visto que, em todo o mundo, a prevalência de problemas osteomusculares vem atingindo proporções epidêmicas (MACIEL et al, 2006).

A prática da Fisioterapia Preventiva no ambiente de trabalho não está isenta de desafios. Em algumas empresas, a cultura organizacional não valoriza adequadamente a saúde e a segurança dos colaboradores. Outrossim, é a resistência à mudança, especialmente em ambientes de trabalho tradicionais. A introdução de novas práticas, como a Fisioterapia Preventiva, pode encontrar resistência por parte daqueles que estão acostumados com métodos antigos (MELO et al., 2017).

Existem bons exemplos de empresas e instituições que oferecem a seus colaboradores melhores condições para o trabalho, mas uma grande parte ainda persiste em conduzir seus planejamentos baseados no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias para promover a qualidade de vida de seus funcionários (SAMPAIO, 2008).

A restrição de recursos financeiros é um desafio significativo quando se trata da implementação de programas de fisioterapia preventiva no ambiente de trabalho. Empresas frequentemente enfrentam orçamentos limitados e competem por recursos para diversas necessidades operacionais. Isso pode dificultar a alocação de fundos suficientes para iniciativas voltadas para a saúde dos colaboradores, incluindo a fisioterapia preventiva. A falta de financiamento adequado pode dificultar a implementação de programas preventivos abrangentes (MAIA, 2014).

Portanto, a eficácia das intervenções preventivas é de extrema importância para mitigar esses custos e preservar a saúde dos trabalhadores, mesmo que muitas empresas ainda não compreendam a importância de programas de prevenção e não considerem um bom investimento a contratação de fisioterapeutas. Embora a fisioterapia do trabalho seja parte essencial desse esforço, ajudando a criar ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos (RODRIGUES, 2021).

Hoje, a Fisioterapia não se limita apenas a tratar doenças, mas também a preveni-las, buscando evitar problemas de saúde ocupacional antes que ocorram. As contribuições da Fisioterapia Preventiva incluem a redução de lesões e doenças ocupacionais, o aumento da qualidade de vida, elevando a capacidade funcional dos trabalhadores, e a economia de custos relacionados à saúde e a melhoria da produtividade no local de trabalho (RODRIGUES, 2021).

Os profissionais fisioterapeutas na atuação de prevenção das LER/DORT inicia-se com

ações que incentivem os trabalhadores a adquirir novos hábitos saudáveis de vida, sendo então necessário desenvolver nas empresas, uma cultura de consciência corporal e postural que promova saúde, para gerar bem-estar psíquico e físico no ambiente de trabalho (VIEIRA, 2010).

As empresas podem promover como meio de ações de prevenção a LER/DORT questionários para estabelecer um primeiro contato com os trabalhadores e verificar e priorizar os pontos de intervenção preventiva; intervenções nos postos de trabalho para identificar possíveis riscos, como mobiliário inadequado/uso inadequado do mesmo iluminação insuficiente, etc.; avaliação postural para analisar a maneira que está sendo adotada a postura pelo trabalhador, identificando alterações articulares e musculares; conscientização postural ao trabalhador das alterações identificadas na avaliação postural, dando orientações corretivas individuais aos mesmos; preparação de exercícios laborativos específicos para cada atividade desenvolvida na empresa; elaboração de palestras com assuntos preventivos, dando ênfase em assuntos como DORT, ergonomia, cuidados posturais e importância da atividade física (VIEIRA, 2010).

A Ergonomia é uma das metodologias existentes e muito utilizadas por empresas para sistematizar e transformar as condições de trabalho para que elas correspondam às possibilidades dignas de execução de tarefas (LONGEN, 2003). A ergonomia, quando bem empregada, é suficiente para estruturar o trabalho de forma adequada, reduzindo custos operacionais e melhorando os lucros empresariais (WICZICK et al., 2006).

A Ergonomia estuda diversos aspectos referentes ao comportamento humano no trabalho, bem como outros fatores considerados importantes para a concepção de sistemas do trabalho, que são: o homem e suas características físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais do trabalhador; a máquina, entende-se por máquina qualquer ajuda material que o homem utiliza durante a execução do seu trabalho, englobando assim os equipamentos, as ferramentas, o mobiliário e as instalações da empresa; ambiente, estuda as características do ambiente físico que envolve o homem durante o trabalho, como a temperatura, o ruído, as vibrações, a iluminação, as cores, os gases e outros; organização, estuda aspectos como os horários, os turnos de trabalho e a formação dos trabalhadores; e consequências do trabalho, sendo todas as questões relacionadas com controle de tarefas, tais como inspeções, estudos de acidentes e de erros cometidos, além de estudos sobre a fadiga, estresse e gastos energéticos (RICARDO, 2016).

Nas vantagens do Programa Ergonômico para as empresas destaca-se: melhora na

qualidade de vida dos funcionários; diminuição dos gastos com assistência médica devido a doenças ocupacionais; redução no número de acidentes, absenteísmo, ausência no processo de trabalho e falta de motivação; Aumento da eficiência no trabalho humano; Diminuição da rotatividade no quadro de funcionários; e melhor proteção legal à empresa contra possíveis processos dos empregados por possíveis doenças ocupacionais (VIEIRA, 2010)

Este autor destaca ainda que, as vantagens para os funcionários são diminuição no desconforto físico e na fadiga; diminuição do gasto energético durante a execução de tarefas; melhora do estresse emocional e maior estabilidade emocional; diminuição da incidência das doenças ocupacionais; contribuição na socialização do trabalhador junto ao grupo de trabalho; melhora da qualidade de vida e eficiência no trabalho. Promovendo assim, benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

Assim, podemos dizer que os objetivos práticos da Ergonomia são a eficiência e a segurança dos sistemas homem-máquina e homem-ambiente, conjugados com o bem-estar e a satisfação individuais. O resultado da carga de trabalho realizada, por sua vez, retorna sobre ambos. Sobre o trabalhador, ela se manifesta sobre seu estado de saúde; sobre a empresa, em termos de produção e produtividade (RICARDO, 2016).

Entre esses programas, uma das alternativas para a prevenção das LER/DORT também, é a Ginástica Laboral, que tem como finalidade a promoção da saúde e o reestabelecimento das condições de trabalho, e pode ajudar no relacionamento interpessoal, reduzindo acidentes de trabalho, aumentando a produtividade, trazendo um retorno favorável para o financeiro da empresa. A Ginástica Laboral consiste na prática de exercícios específicos de alongamento, fortalecimento da musculatura e coordenação motora, que podem ser realizados em diferentes ambientes ou departamentos da empresa, com sessões de cinco, dez ou quinze minutos, e tem como principal objetivo prevenir e minimizar novos casos de LER/DORT (NASCIMENTO et al., 2014).

A Ginástica Laboral é considerada uma ferramenta para melhorar a qualidade de vida do trabalhador, pois pode-se obter uma objetiva promoção da saúde através da aplicação de exercícios dirigidos que podem ser realizados durante os expedientes de trabalho. Estas atividades utilizadas devidamente são consideradas pelo autor ferramentas para a prevenção de lesões por esforço repetitivo (MENDES E LEITE, 2004).

A Ginástica Laboral pode ser aplicada de três formas, de acordo com os momentos em que ocorrem e seus objetivos: (1) preparatória (no início do expediente): visa ao aquecimento, à preparação da musculatura e das articulações que serão utilizadas no trabalho, prevenindo

acidentes, distensões musculares e doenças ocupacionais; (2) compensatória (no meio do expediente): previne a fadiga naqueles que realizam movimentos repetitivos, atividades com sobrecarga muscular ou, se o ambiente é estressante, tem o objetivo de diminuir as tensões musculares provocadas pelo trabalho; e (3) relaxante (no fim do expediente): é mais indicada para quem atende ao público, para extravasar as tensões acumuladas nas diversas regiões do corpo (MENDES, LEITE, 2004).

A Ginástica Laboral tem demonstrado, em média, após três meses a um ano de sua implantação em uma empresa, benefícios tais como: diminuição dos casos de LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e aumento da produtividade. Importante lembrar que, o aumento de produtividade de uma empresa, não depende só da Ginástica Laboral, mas sim de um conjunto de atributos que envolvem a ginástica, a ergonomia, a produtividade, os benefícios e o investimento em mão-de-obra (SAMPAIO, 2008).

Neste sentido, a implantação de um programa de ginástica laboral busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças do estilo de vida e não apenas de alteração nos momentos de ginástica orientada dentro da empresa (SAMPAIO, 2008).

Do ponto de vista empresarial, desenvolver ações de promoção da saúde e da qualidade de vida para os trabalhadores representa um investimento com retorno garantido a médio e longo prazo. Trabalhadores bem informados e conscientes de que seus comportamentos podem determinar o risco maior ou menor de adoecer (ou mesmo de ficar incapacitado, ou morrer precocemente) são, certamente, mais saudáveis, produtivos e, possivelmente, mais felizes (NAHAS E FONSECA, 2004).

Contudo, a iniciativa da empresa, trabalhando em conjunto com o profissional qualificado para a aplicação das atividades preventivas, torna o programa pontualmente eficaz. Sendo essas, estratégias que devem ser adotadas a fim de melhorar a saúde do colaborador e combater os sintomas que causam as LER/DORT (SAMPAIO, 2008).

CONCLUSÃO

Baseando-se nas informações fornecidas sobre as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), podemos concluir que há um consenso entre os autores quanto a gravidade desses problemas ocupacionais e a necessidade urgente de intervenções preventivas fisioterapêuticas nos ambientes de trabalho.

Nesta ótica, concluímos que a Fisioterapia Preventiva e Ergonomia são igualmente predominantes, representando cada uma com o percentual de 36.36% dos estudos revisados, destacando a importância da Fisioterapia Preventiva e da Ergonomia. Por outro lado, a Ginástica Laboral perfaz 27.28% dos artigos pesquisados.

Portanto, a implementação de programas preventivos não apenas reduz os custos associados às doenças ocupacionais, mas também melhora a qualidade de vida dos trabalhadores, aumentando a produtividade e promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

REFERÊNCIAS

- ALVES, S. **Ginástica Laboral, caminho para uma vida saudável no trabalho.** Revista CIPA, SP; p.30-34. 1999.
- ANDRADE A.L. **LER: uma visão da doença.** REVISTA FENACON. n.54, p.14-17, 2000.
- BAÚ, L.M; KLEIN, A.A. **O reconhecimento da especialidade em fisioterapia do trabalho pelo COFFITO e Ministério do Trabalho/CBO: uma conquista para a fisioterapia e a saúde do trabalhador.** Brazilian Journal of Physical Therapy, v. 13, p. V-VI, 2009.
- BRASIL MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER). Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT).** Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- CANETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um novo caminho.** POA. Foco, 1996.
- COURY, G. **Treinamento para o controle de disfunções músculo-esqueléticas ocupacionais: Um instrumento eficaz para fisioterapia preventiva?** Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 2, n. 1, 1997.
- DE WALSH, I. A. P., Bertencello, D., Lima, J. C., & Lima, J. C. **Fisioterapia e saúde do trabalhador no Brasil.** Cadernos de educação, saúde e fisioterapia, v. 5, n. 9, p. 69-80, 2018.
- DELIBERATO, P.C.P; TECKLIN, J. S; **Fisioterapia preventiva: fundamentos e aplicações;** 1ª ed. São Paulo, Editora Manole, p. 570-570. 2002.
- DOS SANTOS SILVA, L.P; MORSCH, P. **Os benefícios da fisioterapia nas doenças osteomusculares associadas ao trabalho.** Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, v. 10, n. 1, p. 183-191, 2019.
- GOMES, C.B.F. **Doenças ocupacionais com ênfase a LER/DORT.** (Bachelor's thesis, Administração). 2012.
- GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos.** São Paulo: Phorte, 2004.
- HOUAISS, A. Instituto Antônio Houaiss. Dicionário. Versão Monousuário 3.0. Editora Objetiva Ltda. Jun. 2014.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. Phorte Editora, 2018.

LONGEN, W. C. **Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT? Um estudo reflexivo em uma linha de produção**. Programa de pós-graduação em engenharia de produção. Florianópolis, 2003.

MACIEL, A.C.C. et al. **Prevalência e fatores associados à sintomatologia dolorosa entre profissionais da indústria têxtil**. Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 9, n.1, p. 94-102, mar. 2006.

MAIA F. E. S. **Fisioterapia do trabalho, uma conquista para a fisioterapia e a saúde do trabalhador: uma revisão de literatura**. Revista Urutágua, n. 30, p. 124-132, 2014.

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 CO, Duarte MF. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC**. Rev Bras Cienc Mov. 84:7-13. 2000;

MELO B. F., SOUZA, A.C.A.G.; FERRITE, S.; BERNARDES, K.O. **Atuação do fisioterapeuta nos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador: indicadores das notificações dos Dort**. Fisioter. Pesq., v. 24, n. 2, p. 136-142, 2017.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginastica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri. Manole, 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dor relacionada ao trabalho: Lesões por esforços repetitivos (LER), Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT)**. Protocolos de complexidade diferenciada. Normas e manuais técnicos n 103. Brasília, 2012.

MIYAMOTO S.T, SALMASO C., MEHANNA A., BATISTELA A.E., SATO T., GREGO M.L. **Fisioterapia preventiva atuando na ergonomia e no stress no trabalho**. Rev Fisioter Univ. São Paulo. 1999.

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.

NAHAS, M. V.; FONSECA, S. A. **Estilo de vida e hábitos dos trabalhadores da indústria catarinense**. Florianópolis: SESI, 2004.

NASCIMENTO, N.M., **Fisioterapia nas empresas: saúde x trabalho**. Rio de Janeiro: Taba Cultural, pág. 208. 2000.

NASCIMENTO, R.F. M. F. **A relação do processo de trabalho com a ocorrência de LER/DORT nos profissionais de enfermagem**. Revista Eletrônica Estácio Saúde. SC. V3, n2, 2014.

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.

REBELATTO, J.R; BOTOMÉ S.P. **Fisioterapia no Brasil: fundamentos para uma ação preventiva e perspectivas profissionais**. 2ª ed. São Paulo. Ed. Manole, 2012.

RICARDO, Joana Isabel Marques Nunes Jorge. **Avaliação de riscos e estudo de ergonomia: análise de atividade logística e linha de montagem na indústria automóvel**. 2016. Tese de Doutorado. Instituto Politécnico de Setúbal. Escola Superior de Ciências Empresariais.

RODRIGUES, A. **Ergonomia, fisioterapia preventiva e ginástica laboral na saúde do trabalhador**. Porto Alegre. 2021.

SALDANHA, J.H.S. et al. **Facilitadores e barreiras de retorno ao trabalho de trabalhadores acometidos por LER/DORT**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 38, p. 122-138, 2013.

SAMPAIO, A.A; DE OLIVEIRA, J.R.G. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho**. Caderno de Educação Física e Esporte, p. 71-79, 2008.

SILVA, R. C. R. D. **Prevenção em LER/DORT na qualidade de vida de um grupo de enfermagem**. 2018.

SOARES, H.B.S. **A Importância da Fisioterapia na vida do trabalhador industrial**. Recife – PE. Revista FT, 2020.

SOUZA S. O. **Fisioterapia preventiva nas doenças ocupacionais em cirurgiões-dentistas**. TCC (Bacharelado em Fisioterapia), Faculdade de educação e meio ambiente – FAEMA, Ariquemes, p. 7-58, 2013.

TSUCHIYA, H.Z.C; MENDONÇA, C.S.L; CESAR, A.C.G. **Associação entre características pessoais, organização do trabalho e presença de dor em funcionários de uma indústria moveleira**. Fisioterapia e pesquisa, v. 16, p. 294-298, 2009.

VIEIRA, S. R. L. **Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física**. Escola de Educação Física, Fisioterapia, e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte, 2010.

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.