
**Os Benefícios Da Ginástica Laboral Associada a Ergonomia No Combate às Dores
Lombar Em Indivíduos De Uma Equipe De Limpeza Hospitalar**

Antonia SOUSA¹
Carolina ALMEIDA²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, MA

RESUMO:

As doenças relacionadas com o ambiente de trabalho são crescentes, e com isso foi necessário a procura novos conhecimentos. Este estudo é qualitativo e com objetivo de orientar e conscientizar ergonomicamente. E com isto foi elaborado um programa de atividade física visando melhorar a qualidade de vida do trabalhador de limpeza hospitalar.

PALAVRAS-CHAVE: Inovação; Ginástica Laboral; Ergonomia;Saúde.

INTRODUÇÃO

O mundo está em crescente evolução e modificações, através do avanço da tecnologia, mudança na organização do trabalho e o surgimento de novas profissões, porém as doenças relacionadas ao trabalho ainda é uma questão que trás consequências para as pessoas, acarretam prejuízo para as instituições e para sociedade.

Os ergonomistas contribuem para o planejamento, o projeto e a avaliação de tarefas, postos de trabalho, produtos, ambientes e sistemas, de modo a torná-los compatíveis com as necessidades, habilidades e limitações das pessoas (CAMICASSA, 2017).

Diante dos desafios de coordenar uma equipe de limpeza e higienização hospitalar, em pleno processo pandêmico visando melhorar a qualidade de vida da equipe de limpeza, surgiu a necessidade de entender, os fatores que podem estar associados a

¹ Aluno do [Estratégia de Saúde da Família e Comunidades](#)/, e-mail: carla.samyra.souza@gmail.com

² Aluno do [Enfermagem do Trabalho](#) /, e-mail: carol_pc29@hotmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

prevalência dores lombar em indivíduos pertencentes de uma equipe de limpeza e higienização hospitalar.

MÉTODOS

Este é um estudo qualitativa, que atua com base em significados, motivos, aspirações, crenças, valores, atitudes. Objetivo: orientar e conscientizar os funcionários a adotar uma postura correta no trabalho, evitar agravos no processo de saúde e doenças ocupacionais e criar um programa de atividade física para prevenção, tratamento reabilitação de lesão. Os funcionários do serviço de limpeza e higienização hospitalar foram analisados, durante sua jornada de trabalho de 12 horas, num determinado período de tempo, onde foi observado que dentre os riscos que estão expostos, o ergonômico (esforço físico excessivo, repetitividade de movimentos, postura inadequada, posto de trabalho incorreto).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A ergonomia física apropria-se da análise fisiológica, antropometria, biomecânica e anatomia humanas em sua relação com a atividade física. E mediante a isto a ergonomia foi desenvolvida para melhorar a qualidade de vida do trabalhador. E é com base na ginástica laboral que foi criada e sendo implantada um programa de atividade física para melhorar a saúde da equipe.

A ginástica laboral é uma atividade física que é adequada para o ambiente de trabalho visando só seus benefícios que estão diretamente ligados à fatores fisiológicos, psicológico e sociais. Assim melhorando a qualidade de vida dos funcionários e lucratividade das empresas. Podemos citar três tipos de ginástica laboral que são elas:

Ginástica laboral preparatória, deve ser praticada antes da jornada de trabalho para preparar corpo e aquecer a musculatura para as tarefas. Ginástica laboral compensatória, deve ser praticada durante a jornada de trabalho para aliviar tensões e corrigir posturas inadequadas. Ginástica laboral de relaxamento, após a jornada de trabalho para melhorar a circulação sanguínea e oxigenação do sistema muscular. além, dos exercícios de alongamentos, foram incluídos exercícios para fortalecimento de core como abdominais estáticos e paravertebrais de toda a musculatura da região lombar para prevenir, tratar e reabilitar indivíduos com dor lombar ou lombalgias.

De acordo com Aires (2017) as doenças laborais no Brasil estão ligadas às mais diversas profissões e é possível citar as mais frequentes:

Doenças Ocupacionais por Repetição: Lesão por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e Doenças Ocupacionais Psicossociais: Depressão, Estresse, Ataques de Ansiedade.

O trabalhador que presta serviço de limpeza e higienização hospitalar é exposto a vários fatores que podem acarretar numa doença ocupacional ou profissional, os fatores são os químicos, físicos e biológicos. Em meio a uma pandemia, com um vírus altamente transmissível, as condições de trabalho ultrapassam os limites toleráveis do organismo e a probabilidade de provocar uma doença no trabalho é mais significativa, levando em conta, também, o psicológico desses funcionários.

A qualidade de vida no trabalho (QVT) busca justamente oferecer melhores condições aos trabalhadores para suportarem essas tensões, sejam de ordem física ou emocional. Na impossibilidade de resolução dos problemas, a prática de novas concepções de trabalho procura amenizá-los (CORRÊA; BOLLETTI, 2015).

CONCLUSÃO

Contudo, visando melhorar a qualidade de vida e o rendimento do trabalhador, ficou claro a importância da ergonomia e ginástica laboral, como meios de prevenção e tratamento e reabilitação da dor lombar ou lombalgia, além de proporcionar benefícios terapêuticos, e fisiológico aos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

AIRES, A. A. S. Doenças relacionadas ao trabalho e suas consequências aa Atenção à Saúde. Trabalho De Conclusão De Curso. Curso de Especialização Estratégia Saúde da Família. Universidade Federal de Minas Gerais. 2017.

CAMICASSA, M. Q. Segurança e Saúde no Trabalho - NRs 1 a 36 Comentadas e Descomplicadas, 4ª edição. Método, 2017.

CORRÊA, V. M.; BOLETTI, R. R. Ergonomia: fundamentos e aplicações; Porto Alegre: Bookman, 2015.