



ANÁLISE DAS POSTURAS DOS TRABALHADORES DE ESCRITÓRIO E SUA RELAÇÃO COM POSSÍVEIS DANOS À SAÚDE

¹Leticia Bianca Janzen Martins, ¹Maisa Maiara Padilha Rodrigues, Eliane Soares Tavares

O trabalho tem uma função importante na vida do homem, pois é sinônimo de sobrevivência, passando a contar com a oportunidade concreta de auto realização. Entretanto, quando realizado sob condições inadequadas, o trabalho pode ser nocivo, provocando doenças e levando à inatividade. O bom estado físico do trabalhador garante eficiência em sua função. Problemas causados pelos movimentos mecânicos no trabalho ou por longas horas na mesma posição tem sido um fator agravante à saúde, aumentando queixas em relação a dores. O objetivo desta pesquisa foi analisar as posturas adotadas pelos funcionários de um setor administrativo e relacionar com possíveis danos à saúde. A presente pesquisa foi caracterizada como pesquisa descritiva tendo abordagens qualitativas e quantitativas. Participaram do estudo funcionários do setor administrativo de uma empresa da cidade de Bagé/RS. Como critério de inclusão foram considerados aqueles que possuíam no mínimo três meses de trabalho na empresa. Os dados foram coletados através de uma ficha de identificação, outro questionário sobre questões ergonômicas e 04 ilustrações de posturas cotidianas, o qual foi construído pelos pesquisadores com a finalidade de analisar a postura predominante. Utilizou-se para a tabulação dos dados o programa EpiData e EpiAnalyse 3.1. A pesquisa pôde contar com um universo de 56 funcionários, mas foram excluídos 06 funcionários por não se enquadrarem nos critérios de inclusão, como estarem trabalhando menos de 03 meses, totalizando assim 50 participantes. Desta forma foi possível detectar que em relação ao gênero, o estudo foi composto por mais mulheres do que homens, 68% (N= 34) do sexo feminino e 32% (N= 16) do sexo masculino. Pertenciam com idade média de 28 anos, com tempo médio de 2,9 anos de trabalho. Em relação à postura predominante no ambiente de trabalho foi a sedestação com 92% (n= 46). Na avaliação das posições sentadas, a posição predominante em 40% dos trabalhadores foi a sentada de maneira inadequada com mãos e cotovelos apoiados na mesa, hipercifose da coluna torácica, sem apoio do encosto e protusão cervical, somente com o antepé de apoio. Em segundo lugar com 34% assinalaram a imagem que permanece com as pernas cruzadas com flexão da coluna em hipercifose torácico, sem apoio do encosto e mão apoiando o queixo realizando uma hiperlordose da coluna cervical. A terceira posição ilustrada, os cotovelos estavam sem apoio, jogando a coluna para trás, região lombar sem apoiar no encosto e apresentando retração cervical, onde 8% dos funcionários marcaram esta posição. E somente 18% marcaram que a posição correta é a predominante na sua jornada de trabalho. A respeito de dores após um dia de

¹ Discente do Curso de Fisioterapia - URCAMP

² Profa. Msc. do Curso de Fisioterapia - URCAMP

trabalho 82% (n= 41) afirmaram sentir, onde podemos relacionar ao alto índice de más posturas no ambiente e aos movimentos repetitivos (100%), e a falta da realização de pausas 76% (n=38). Conclui-se que os maus hábitos posturais e má organização individual no trabalho influenciam diretamente nas dores dos trabalhadores, gerando uma predisposição maior a lesões. Podendo ocasionar em alterações na coluna, como hiperlordose cervical, hipercifose torácica e hiperlordose lombar ou retificação lombar e/ou cervical, assim como escoliose. A conscientização de posturas corretas, realização de pausas e exercícios diminuem riscos à saúde e minimizam a rotatividade, gerando motivação que corresponde ao melhor rendimento.

Palavras-chave: Hábitos no trabalho; Saúde do trabalhador; Fisioterapia do trabalho.