



Anelice Calixto Ruh
(Organizadora)

Saberes e
Competências
em Fisioterapia e
Terapia Ocupacional

Anelice Calixto Ruh
(Organizadora)

Saberes e Competências em Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Lorena Prestes
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
S115	Saberes e competências em fisioterapia e terapia ocupacional [recurso eletrônico] / Organizadora Anelice Calixto Ruh. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Saberes e Competências em Fisioterapia e Terapia Ocupacional; v. 1) Formato: PDF. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia. ISBN 978-85-7247-470-2 DOI 10.22533/at.ed.702191007 1. Fisioterapia. 2. Terapia ocupacional. I. Ruh, Anelice Calixto. II. Série. CDD 615
Elaborado por Maurício Amormino Júnior CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Nesta edição do Ebook “Saberes e Competências em Fisioterapia e Terapia Ocupacional” apresentamos um compilado de estudos relevantes para estas áreas das ciências da saúde. Discussões a cerca de temas que precisam de constante atualizações devido ao movimento da saúde populacional.

Uma revisão sistemática sobre dor lombar e temas neurológicos, sempre em voga dada sua alta prevalência. Muitas vezes tabu, a disfunção sexual feminina nunca foi debatida, hoje com a liberdade moral e científica apresentamos trabalhos a cerca deste tema.

Crianças, futuros adultos, com temas variados na área do desenvolvimento motor, cognitivo, inclusão em políticas públicas, tratamento e prevenção de doenças. Doenças pulmonares que culminam com o envelhecimento da população.

Boa Atualização!

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
A ORIGEM DA DOR LOMBAR, SUAS COMPLICAÇÕES E MÉTODOS DE TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA	
Diana Corrêa Barreto Camila Carolina Brito Maia Flávio Dos Santos Feitosa Grenda Luene De Farias	
DOI 10.22533/at.ed.7021910071	
CAPÍTULO 2	8
PREVALÊNCIA DE DORES OSTEOMUSCULARES EM TRABALHADORES DE UMA BIBLIOTECA NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO (PE)	
Noêmia da Silva Tavares Danielle Ferreira de Siqueira Cristie Aline Santos Araújo	
DOI 10.22533/at.ed.7021910072	
CAPÍTULO 3	17
A FUNÇÃO SEXUAL NO PÓS-PARTO DE PRIMÍPARAS COM EPISIOTOMIA	
Lorena Carneiro de Macêdo Hellen Batista de Carvalho Danilo de Almeida Vasconcelos Leila Katz Melania Maria Ramos de Amorim	
DOI 10.22533/at.ed.7021910073	
CAPÍTULO 4	32
EFEITOS DA GINÁSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA NO PUERPÉRIO IMEDIATO E TARDIO	
Carolina Nascimben Matheus Karoline de Almeida Teles Nadyne Bhrenda Conceição de Lima	
DOI 10.22533/at.ed.7021910074	
CAPÍTULO 5	45
CONHECIMENTO DE PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE SOBRE A ABORDAGEM TERAPÊUTICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA	
Ruth Ellen Ribeiro dos Santos Denise Cristina Cardoso Ferreira Renato Mendes Gomes de Oliveira Camila Teixeira Vaz	
DOI 10.22533/at.ed.7021910075	
CAPÍTULO 6	60
EFEITOS DA TERAPIA POR EXPOSIÇÃO À REALIDADE VIRTUAL NA MODIFICAÇÃO DOS SINAIS E SINTOMAS EM MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA: UMA SÉRIE DE CASOS	
Karen Valadares Trippo Ananda de Oliveira Silva Adriana Saraiva	
DOI 10.22533/at.ed.7021910076	

CAPÍTULO 7	74
PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM CORREDORAS	
Rafaela de Melo Silva	
Vanessa Santos Pereira Baldon	
Ana Paula Magalhães Resende	
DOI 10.22533/at.ed.7021910077	
CAPÍTULO 8	87
DOR PÉLVICA CRÔNICA EM MULHERES E ANÁLISE DA MARCHA	
Mariana Cecchi Salata	
Paulo Ferreira dos Santos	
Patrícia Silveira Rodrigues	
Arthur Marques Zecchin-Oliveira	
Daniela Cristina Carvalho de Abreu	
Omero Benedicto Poli-Neto	
DOI 10.22533/at.ed.7021910078	
CAPÍTULO 9	95
AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL NO EQUILÍBRIO POSTURAL, NA AUTONOMIA FUNCIONAL E NA FLEXIBILIDADE DE MULHERES DE UMA COMUNIDADE DA CIDADE DO RECIFE	
Renata Soraya Coutinho da Costa	
Camila Siqueira Melo de Andrade	
Lázaro Inácio Cabral	
DOI 10.22533/at.ed.7021910079	
CAPÍTULO 10	109
ANÁLISE DE JOGOS DO PACOTE WII FIT PLUS DA NINTENDO® COMO AUXILIAR NA REABILITAÇÃO VESTIBULAR	
Camila de Barros Prado Moura Sales	
Érika Rosângela Aves Prado	
DOI 10.22533/at.ed.70219100710	
CAPÍTULO 11	121
AÇÕES DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE VOLTADAS PARA AS CRIANÇAS: PERCEPÇÃO DE DISCENTES DE FISIOTERAPIA	
Andressa Padilha Barbosa	
Lara Freire de Menezes Costa	
Raiany Azevedo dos Santos Gomes	
Clarissa Cotrim Anjos	
DOI 10.22533/at.ed.70219100711	
CAPÍTULO 12	133
O PICADEIRO COMO ESTRATÉGIA LÚDICA DE APRESENTAÇÃO DO SUS PARA CRIANÇAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA	
Raissa da Silva Matos	
Marina de Sousa Almeida	
Antonia Ágda Oliveira Formiga	
Luísa Maria Antônia Ferreira	
Simone Sousa de Maria	
Tatiana Lúcia da Rocha Carvalho	
DOI 10.22533/at.ed.70219100712	

CAPÍTULO 13 138

ATIVIDADE MOTORA COMO PREDITORA PARA CAPACIDADE DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EM CRIANÇAS

Natália Ferraz de Araújo Malkes
Bruna Thays Santana de Araújo
Plínio Luna de Albuquerque

DOI 10.22533/at.ed.70219100713

CAPÍTULO 14 145

EFEITOS DA PRÁTICA DO SUPORTE DE PESO CORPORAL EM CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL: UMA SÉRIE DE CASOS

Geison Sebastião Reitz
Milena Julia Chirolli
Letícia Carolina Gantzel
Beatriz Schmidt Lunardelli
Suzana Matheus Pereira
Helio Roesler

DOI 10.22533/at.ed.70219100714

CAPÍTULO 15 156

ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOMOTOR EM CRIANÇAS COM SÍNDROME PÓS-ZIKA VÍRUS: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Monique Ornellas de Almeida Avelino
Priscila Correia da Silva Ferraz

DOI 10.22533/at.ed.70219100715

CAPÍTULO 16 166

ASPECTOS SOCIOECONÔMICOS DOS GENITORES DE CRIANÇA COM MICROCFALIA RELACIONADA PELO ZIKA VÍRUS

Priscila Correia da Silva Ferraz
Amanda Estrela Gonçalves
Sibele Dayane Brazil Tenório

DOI 10.22533/at.ed.70219100716

CAPÍTULO 17 181

ANÁLISE COMPARATIVA DOS DISPOSITIVOS FLUTTER E ACAPELLA GREEN - UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Eduarda Martins de Faria
Efraim Caio Oliveira Silva
Bruno Tavares Caldas
Álvaro Camilo Dias Faria
Carlos Eduardo da Silva Alves
Angélica Dutra de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.70219100717

CAPÍTULO 18 192

DESEMPENHO FUNCIONAL DE PESSOAS COM COMPROMETIMENTO RESPIRATÓRIO PROVENIENTE DE HIV/AIDS

Janilly Moura Vasconcelos
João Ancelmo dos Reis Neto
Kamilla Peixoto Bandeira
Nívea Carla dos Reis Silva do Amorim
Monique Carla da Silva Reis

DOI 10.22533/at.ed.70219100718

CAPÍTULO 19	204
O TESTE DE SENTAR E LEVANTAR COMO INSTRUMENTO AVALIATIVO DE FUMANTES E NÃO FUMANTES	
Patrícia Maria de Melo Carvalho Tamara Karina da Silva Elaine Macedo Periard Bruna Elisa Ferreira Mayrink	
DOI 10.22533/at.ed.70219100719	
CAPÍTULO 20	222
COMPARAÇÃO DE CUSTOS EM DIFERENTES PROCESSOS DE ABASTECIMENTO DE MATERIAIS DE FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA EM UM HOSPITAL PÚBLICO DE PORTE EXTRA	
Cassio Stipanich Juliana Barbosa Goulardins Marion Elke Sielfeld Araya de Medeiros Francisca Pires de Maria Clarice Tanaka	
DOI 10.22533/at.ed.70219100720	
CAPÍTULO 21	233
EFEITO DE PALMILHAS E ÓRTESES DE JOELHO EM PACIENTES COM GONARTROSE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA E METANÁLISE	
Larissa de Fátima Orlando de Matos Luiza Carla Trindade Gusmão Cícero Luiz Andrade Roberto Poton Martins	
DOI 10.22533/at.ed.70219100721	
CAPÍTULO 22	245
OS BENEFÍCIOS DA ENDERMOLOGIA ASSOCIADO AO USO DO ULTRASSOM E OUTROS RECURSOS DA DERMATO-FUNCIONAL NO TRATAMENTO DE FIBRO EDEMA GELÓIDE: REVISÃO DE LITERATURA	
Fernanda Ferreira de Sousa Elisângela Neres de Andrade Eveline de Sousa e Silva Flames Thaysa Silva Costa Daniella Nunes Martins Mendes Luciane Marta Neiva de Oliveira	
DOI 10.22533/at.ed.70219100722	
CAPÍTULO 23	254
A BIOMECÂNICA DO EXERCÍCIO SNATCH DO CROSSFIT POSSUI FATORES QUE PREDISPÕE SEUS PRATICANTES A LESÕES RELACIONADAS À COLUNA VERTEBRAL: UMA ANÁLISE EVIDENCIADA POR FOTOGRAFOMETRIA	
Geiferson Santos do Nascimento Carlos Henrique Barbosa Priscila Menon dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.70219100723	
SOBRE A ORGANIZADORA	263

PREVALÊNCIA DE DORES OSTEOMUSCULARES EM TRABALHADORES DE UMA BIBLIOTECA NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO (PE)

Noêmia da Silva Tavares

Graduanda do curso de Bacharelado em Fisioterapia das Faculdades Integradas da Vitória de Santo Antão - FAINTVISA - PE

Danielle Ferreira de Siqueira

Fisioterapeuta Especialista em Fisioterapia Traumato-Ortopédica
Mestre em Saúde Humana e Meio Ambiente
Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia das Faculdades Integradas da Vitória de Santo Antão – FAINTVISA - PE

Cristie Aline Santos Araújo

Fisioterapeuta com Especialização em Fisioterapia Cardiorrespiratória
Mestre em Patologia pela UFPE com ênfase na área de Patologia Geral e Patologia das doenças Cardiorrespiratórias
Coordenadora e docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia das Faculdades Integradas da Vitória de Santo Antão – FAINTVISA - PE

RESUMO: Os avanços tecnológicos, a urbanização e os ambientes de trabalho sedentários têm sido responsáveis pela diminuição da atividade física cotidiana, resultando em importantes consequências negativas sobre a saúde da sociedade. Este estudo teve como objetivo analisar a prevalência de dores osteomusculares em trabalhadores de uma biblioteca no município de Vitória de Santo Antão (PE). Trata-se de um estudo

do tipo transversal e descritivo. A amostra foi composta por 08 funcionários, sendo 05 mulheres e 03 homens. Foram aplicados o questionário abordando dados pessoais, hábitos alimentares, estilo de vida e atividades ocupacionais bem como o Diagrama de Corlett. No segundo momento, foram realizadas palestras sobre temas específicos em Saúde para os participantes do estudo. Foi observada maior prevalência de dor musculoesquelética nas regiões do pescoço, cervical e ombro direito, o que pode predispor às doenças ocupacionais como as mialgias tensionais e tendinites. A implantação de programas de ginástica laboral bem como o incentivo à prática de atividade física como medidas de promoção à saúde podem melhorar a qualidade de vida destes trabalhadores e prevenir as doenças ocupacionais como LER e DORT.

PALAVRAS-CHAVE: LER-DORT; Saúde do trabalhador; Bibliotecas

ABSTRACT: Prevalence Of Musculoskeletal Pain In Workers Of A Library In The City Of Vitória De Santo Antão (Pe)

Technological advances, urbanization and sedentary work environments have been responsible for the reduction of daily physical activity, resulting in important negative consequences on the health of society. This study aimed to analyze the prevalence of

musculoskeletal pain in workers of a library in the city of Vitória de Santo Antão (PE). It is a cross-sectional and descriptive study. The sample was composed by 08 employees, being 05 women and 03 men. The questionnaire was applied addressing personal data, eating habits, lifestyle and occupational activities as well as the Corlett Diagram. In the second moment, lectures were held on specific subjects in Health for the participants of the study. A higher prevalence of musculoskeletal pain was observed in the neck, neck and right shoulder regions, which may predispose to occupational diseases such as tension myalgias and tendinitis. The implementation of workout programs as well as the incentive to practice physical activity as health promotion measures can improve the quality of life of these workers and prevent occupational diseases such as RSI and DORT.

KEYWORDS: LER-DORT; Worker's health; Libraries

INTRODUÇÃO

Qualidade de vida sempre surge como tema em diversas áreas, fazendo assim que as condições de trabalho sejam repensadas, sendo, determinantes no cumprimento nas rotinas de quaisquer trabalhador. Muitas adaptações são necessárias no ambiente de trabalho tornando-o favorável para que o trabalhador suporte longas jornadas de trabalho, e, por isso, tais preocupações aumentam, justificando o impacto causador na vida do trabalhador.

O mundo do trabalho vem sofrendo grandes mudanças devido às inovações tecnológicas e organizacionais, exigindo constantemente que os trabalhadores se adaptem às tecnologias e se atualizem perante um mercado cada vez mais competitivo (REIS et al., 2003; AUGUSTO et al., 2008). Os avanços tecnológicos, a urbanização e os ambientes de trabalho sedentários têm sido responsáveis pela diminuição da atividade física cotidiana, resultando em importantes consequências negativas sobre a saúde da sociedade (ISPAH, 2010). As exigências atuais quanto à produtividade em empresas tornam tais ambientes de trabalho cada vez mais estressantes, com impactos negativos na motivação dos trabalhadores e no desempenho de suas funções (DYNIEWICZ, 2009). Estes fatores, somado às extensas jornadas de trabalho, têm causado desconfortos musculares, afetando o bem-estar dos trabalhadores (FERNANDES et al, 2010).

Atualmente, os sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho atingem várias categorias profissionais e têm várias denominações, entre as quais Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), adotadas pelos ministérios da Saúde e da Previdência Social (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). As LER/ DORT são danos decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema osteomuscular e da falta de tempo para recuperação. Em geral, são caracterizadas pela ocorrência de vários sintomas, concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, predominantemente nos membros superiores, tais como

dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. Abrangem quadros clínicos do sistema osteomuscular adquiridos pelo trabalhador submetido a determinadas condições de trabalho (MINISTÉRIO DA SAÚDE 2006). Constantemente, são causas de incapacidade laboral temporária ou permanente. As causas das LER/DORT são apontadas por diversos pesquisadores como um conjunto de fatores físicos e organizacionais do trabalho que, combinados, possibilitam o surgimento da síndrome. Dentre esses fatores, são citados: posturas inadequadas, natureza e repetitividade de movimentos e aplicação de forças, que podem influenciar diretamente no sistema músculo-esquelético do trabalhador.

Os fatores causais indiretos relacionam-se ao conteúdo das atividades e à qualidade da comunicação, períodos prolongados de trabalho, ausência de pausas, não rotatividade de tarefas e fatores psicológicos, tais como o estresse, pressão pela produção e o relacionamento entre chefias e funcionários (MACIEL, 1998; CODO, 1998; RANNEY, 2000 apud MACIEL, et al, 2005).

Segundo Sampaio e Oliveira, um dos meios encontrados pelas empresas que buscam a prevenção de doenças ocupacionais é a implantação de programas de Ginástica Laboral (GL), caracterizando-se como pausas na jornada de trabalho associada com exercícios programados previamente, levando em consideração as atividades e demandas físicas, podendo acontecer antes, durante ou após o expediente. A ginástica laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, priorizando os alongamentos e exercícios para a redução da sobrecarga nas estruturas musculares utilizadas durante as tarefas ocupacionais. Além disso, atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, o que causa bem-estar e alívio das tensões (OLIVEIRA, 2007).

Estudos têm mostrado que a ginástica laboral é capaz de prevenir às lesões pelos esforços repetitivos e melhorar a relação interpessoal além de proporcionar um melhor rendimento profissional (SALVE; THEODORO, 2004). Desta forma, a ginástica laboral pode desempenhar papel importante na qualidade de vida, refletindo na saúde e bem-estar dos trabalhadores. Entretanto, a qualidade de vida está muito associada ao estilo de vida dos indivíduos e engloba aspectos importantes como atividade física, nutrição e relacionamento social, os quais têm sido tradicionalmente associados com questões da saúde e bem-estar (NAHAS, 2006).

Empresas brasileiras gastam demasiadamente com despesas decorrentes de acidentes, doenças relacionadas ao trabalho e estresse. Tais custos evidenciam a necessidade de programas de prevenção que abranjam uma multiplicidade de fatores causais e relevantes relacionados ao estresse e às doenças ocupacionais (SADIR et al, 2010). Essas medidas objetivam reduzir a exposição a esses fatores, de modo diversificado e com caráter multidisciplinar, sendo a implantação de um programa de Ginástica Laboral (GL) uma das formas possíveis de serem adotadas (FREITAS et al, 2009).

Diante do exposto, o presente projeto tem como objetivo avaliar o efeito de um programa de ginástica laboral em funcionários administrativos das Faculdades Integradas da Vitória de Santo Antão – FAINTVISA, uma instituição privada de ensino, visando à redução de queixas relacionadas às dores osteomusculares e ao estresse ocupacional, melhorando a qualidade de vida desses trabalhadores.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo transversal e descritivo, cuja amostra foi constituída por funcionários da Biblioteca das Faculdades Integradas da Vitória de Santo Antão – FAINTVISA alocados em setores administrativos. A instituição privada de ensino superior está localizada no município de Vitória de Santo Antão (PE) e atua na formação de profissionais nas áreas de Exatas, Saúde e Humanas, distribuídos em 14 cursos de graduação, 18 cursos de pós-graduação e 3 cursos de formação de tecnólogos.

O estudo foi dividido em dois momentos, sendo o primeiro composto pela aplicação do questionário de avaliação de qualidade de vida e do Diagrama de Corlett. Na segunda etapa foram realizadas palestras sobre os temas exercício físico, nutrição básica, DORT/postura adequada, estresse e fumo.

Foram adotados como critérios de inclusão os trabalhadores que não possuíssem nenhum impedimento físico ou mental por justificativa médica para participar da atividade durante a coleta dos dados e que trabalhassem exclusivamente na Biblioteca da instituição de ensino superior, visando assegurar que as atividades e rotinas laborais desempenhadas pelos sujeitos sejam semelhantes.

Foram excluídos os que estiverem em licença-saúde, licença-maternidade, mulheres em período gestacional, portadores de deficiência física e aqueles em tratamento fisioterapêutico e psicoterapêutico por sintomas de dor ou estresse, não consentimento da chefia imediata para a realização da ginástica laboral, acúmulo ou excesso de tarefas no setor em que trabalham que possam impedindo a continuação da participação, adoecimentos acontecidos no transcorrer do período estabelecido para a coleta de dados, falta de tempo para a sua realização, entre outros.

Os dados foram analisados estatisticamente, a partir das respostas contidas nos questionários e dos resultados das avaliações, com a utilização dos softwares Microsoft Office Excel e SPSS for Windows, através de técnicas descritivas, tais como: tabelas, gráficos e percentuais.

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisas envolvendo Seres Humanos conforme orientação da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e teve como número de aprovação (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética – CAAE) 50917015.4.0000.5060. Todos os participantes foram esclarecidos com relação ao estudo e metodologia utilizada e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

A amostra foi composta predominantemente por mulheres (62,5%), com faixa etária entre 30 e 50 anos (75%) e com 3º grau completo (62,5%). De acordo com os dados analisados, 75% trabalhavam há cinco anos na instituição, 87,5% trabalhavam oito horas por dia e 62,5% raramente praticavam atividade física.

Caracterização da amostra de trabalhadores de uma Instituição de Ensino Superior no município de Vitória de Santo Antão (PE) quanto ao gênero, faixa etária, grau de escolaridade e prática de atividade física.			
Variável	Categoria	n	%
Gênero	Masculino	3	37,5
	Feminino	5	62,5
	Total	8	100,0
Faixa etária	18 a 20	1	12,5
	20 a 30	1	12,5
	30 a 40	3	37,5
	40 a 50	3	37,5
	Total	8	100,0
Grau de escolaridade	2º grau completo	2	25,0
	3º grau incompleto	1	37,5
	3º grau completo	5	62,5
	Total	8	100,0
Prática de atividade física	Contínua ou intervalada, 3 a 5 vezes por semana	2	25,0
	Contínua ou intervalada, 1 a 2 vezes por semana	1	12,5
	Raramente	5	62,5
	Total	8	100,0

Caracterização da amostra de trabalhadores de uma Instituição de Ensino Superior no município de Vitória de Santo Antão (PE) quanto ao tempo de trabalho na instituição e carga horária de trabalho.			
Variável	Categoria	n	%
Tempo de trabalho na Instituição	1 ano	1	12,5
	2 anos	0	0
	3 anos	0	0
	4 anos	1	12,5
	5 anos	6	0
	Outros	0	75,0
	Total	8	100,0
Carga Horária de trabalho	6 horas	1	12,5
	8 horas	7	87,5
	Outros	0	0
	Total	8	100,0

De acordo com os dados analisados, 75% da amostra trabalhavam há mais de 5 anos na instituição e 87,5% realizavam a jornada de trabalho de 8 horas diárias.

Freitas (2010) identificou em seus estudos sobre Ginástica Laboral na redução de queixas osteomusculares em funcionários administrativos de uma universidade pública uma amostra composta por predominantemente por mulheres, com idade de 41 anos, com nível superior de escolaridade e que praticavam atividade física em média duas vezes por semana, divergindo nesse aspecto da amostra desse estudo.

Prevalência de dores osteomusculares em trabalhadores de uma Instituição de Ensino Superior no município de Vitória de Santo Antão (PE).		
Regiões referidas com extremo desconforto/dor		
	Percentual	Frequência
Região superior das costas	12,5%	1
Regiões referidas com bastante desconforto/dor		
	Percentual	Frequência
Região inferior das costas	25,0%	2
Ombro direito	25,0%	2
Pescoço	25,0%	2
Cervical	12,5%	1
Região superior das costas	12,5%	1
Região média das costas	12,5%	1

Tornozelo esquerdo	12,5%	1
Pé esquerdo	12,5%	1
Regiões referidas com moderado desconforto/dor		
Pescoço	25,0%	2
Cervical	25,0%	2
Ombro direito	12,5%	1
Cotovelo direito	12,5%	1
Punho direito	12,5%	1

A prevalência de sintomas musculoesqueléticos foi observada sendo os maiores graus de dor relatados pelos trabalhadores a região superior das costas (12,5%), do pescoço (25,0%), região inferior das costas (25,0%) e ombro direito (25,0%).

Prevalência de dores osteomusculares em trabalhadores de uma Instituição de Ensino Superior no município de Vitória de Santo Antão (PE).		
Regiões referidas com algum desconforto/dor		
Cabeça	50,0%	4
Região superior das costas	37,5%	3
Bacia	37,5%	3
Cervical	25,0%	2
Região inferior das costas	25,0%	2
Regiões referidas com nenhum desconforto/dor		
Braço direito	87,5%	7
Cotovelo esquerdo	87,5%	7
Tornozelo direito	87,5%	7
Ombro esquerdo	75,0%	6
Punho esquerdo	75,0%	6
Joelho esquerdo	62,5%	2

Segundo Sato (2001), a postura sentada mantida por tempo prolongado pode gerar carência de flexibilidade muscular e de mobilidade articular, além de fadiga dos músculos extensores espinhais que, aliados, comprometem a estabilidade e o alinhamento da coluna vertebral. Tais distúrbios biomecânicos são considerados importantes fatores etiológicos para o desenvolvimento de dor lombar.

A falta de atividade física e exercícios são reconhecidos como determinantes e fatores de risco para muitas doenças e desordens, dentre elas obesidade, doenças

cardiovasculares, diabetes mellitus e alguns tipos de câncer (Sadir, 2010). De acordo com Zilli (2002), a ginástica laboral é a prática da atividade física regular e orientada durante o horário de expediente em que existe uma pausa para que possam ser realizados exercícios físicos, visando benefícios pessoais do trabalhador melhorando sua produtividade e rendimento.

CONCLUSÃO

Houve maior prevalência de dor musculoesquelética nas regiões superior das costas, pescoço, região inferior das costas e ombro direito, o que pode predispor às doenças ocupacionais como as mialgias tensionais e tendinites.

Os resultados sugerem uma possível associação com a postura sentada durante o desenvolvimento das atividades laborais.

Tais dados justificam a implantação de programas de ginástica laboral bem como o incentivo à prática de atividade física como medidas de promoção à saúde que podem melhorar a qualidade de vida destes trabalhadores e prevenir as doenças ocupacionais como LER e DORT.

REFERÊNCIAS

- AUGUSTO, V.G. *et al.* **A look into Repetitive Strain Injuri/Work-Related Musculoskeletal Disorders within physical therapists clinical context.** Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v.12, n.1, p.49-58, jan./fev. 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Lesões por Esforços Repetitivos (LER) /Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT): Dor relacionada ao trabalho. **PROTOCOLOS DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO TRABALHADOR DE COMPLEXIDADE DIFERENCIADA.** Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- DYNIWICK, A.M.; MOSER, A.D.L.; SANTOS, A.F.; PIZONI, H. **Avaliação da qualidade de vida de trabalhadores em empresa metalúrgica: um subsídio á prevenção de agravos a saúde.** Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 457-466, jul./set. 2009.
- FERNANDES, R. C. P.; ASSUNÇÃO, A. A.; CARVALHO, F. M. **Repetitive tasks under time pressure: the musculoskeletal disorders and the industrial work.** Revista Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.15, n. 3, p. 931-42, mai. 2010.
- Freitas, F.C.T.; Swerts, O.S.D.; Robazzi, M.L.C.C. **A ginástica laboral como objeto de estudo.** **Fisioterapia Brasil**, Rio de Janeiro, v.10, n.5, p.364-70, 2009.
- FREITAS, F.C.T. **A ginástica laboral na redução de queixas de estresse ocupacional e dor osteomuscular em funcionários administrativos em uma universidade pública.** 2010, 169 fls. Dissertação (Mestrado em Ciências); Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – USP, Ribeirão Preto-SP.
- International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). The Toronto charter for physical activity: a global call to action. **Toronto: Global Advocacy Council for Physical Activity**, International Society for Physical Activity and Health; 2010.
- MARCIEL, R.; ALBUQUERQUE, A.; MELZER, A.; RODRIGUES, S. **Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral?** Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, Fortaleza, vol.8,

p.71-86, 2005.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006. 238 p.

OLIVEIRA, J.R.G. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais**. Revista Educação Física, Rio de Janeiro, v. 139, n. 3, p. 40-49, 2007.

REIS, P. F. et al. **O uso da flexibilidade no programa de ginástica laboral compensatória, na melhoria da lombalgia em trabalhadores que executam atividades sentados**. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 18., 2003, Foz do Iguaçu. *Anais...*, Foz do Iguaçu, 2003.

SALVE, M.G.C.; Theodoro, P.F.R. **Saúde do trabalhador: a relação entre ergonomia, atividade física e qualidade de vida**. Revista Salusvita, Bauru, v.23,n.1, p.137-146, 2004.

SADIR, M.A.; Bignotto, M.M.; Lipp, M.E.N. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. *Paidéia*, São Paulo, v.20, n.45, p.73-81, 2010.

SATO, L. **LER: objeto de estudo e pretexto para a construção do campo de trabalho e saúde**. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.17, n.1, p.147-152, jan/fev.2001.

ZILLI, C.M. **Manual de Cinesioterapia/Ginástica Laboral. Uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional**. São Paulo: Ed. Lovise, 2002.102p.

SOBRE A ORGANIZADORA

ANELICE CALIXTO RUH Fisioterapeuta, pós-graduada em Ortopedia e Traumatologia pela PUCPR, mestre em Biologia Evolutiva pela Universidade Estadual de Ponta Grossa. Prática clínica em Ortopedia com ênfase em Dor Orofacial, desportiva. Professora em Graduação e Pós-Graduação em diversos cursos na área de saúde. Pesquisa clínica em Laserterapia, kinesio e linfo taping.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-470-2

