

OS TRABALHADORES SEDENTÁRIOS: UMA PERSPECTIVA DA SAÚDE DO TRABALHADOR

Data de submissão: 18/03/2024

Data de aceite: 02/05/2024

Elizana da Silva

Universidade do Vale do Itajaí, Programa
de Mestrado em Saúde e Gestão do
Trabalho
Itajaí, SC
<http://lattes.cnpq.br/8302994220761470>

Geisiele Morais Scio

Universidade do Vale do Itajaí, Programa
de Mestrado em Saúde e Gestão do
Trabalho
Itajaí, SC
<http://lattes.cnpq.br/3409473833432122>

Leonard Almeida de Moraes

Universidade do Vale do Itajaí, Programa
de Mestrado em Saúde e Gestão do
Trabalho
Itajaí, SC
<http://lattes.cnpq.br/2661346765002828>

Rita de Cássia Gabrielli Souza Lima

Universidade do Vale do Itajaí, Docente
e pesquisadora da Escola de Ciências da
Saúde
Itajaí, SC
<http://lattes.cnpq.br/5256945243349535>

Este ensaio é um produto da disciplina Saúde do Trabalhador, do Programa de Mestrado Profissional em Saúde e Gestão do Trabalho, Universidade do Vale do Itajaí, SC

RESUMO: Os trabalhadores que trabalham em pé ou sedentários, como mencionado neste ensaio, podem ser compreendidos a luz da saúde do trabalho enquanto grupo de pessoas que padecem das mesmas doenças, visto que estas, são relacionadas às suas atividades laborais do trabalho. Este ensaio buscou apresentar as implicações relacionadas aos trabalhadores sedentários ou que trabalham sentados. Sendo assim, buscou-se adotar a perspectiva da saúde do trabalhador que compreende o adoecimento desta fração de classe por meio da atividade do trabalho. Por fim, nota-se como desafio a própria definição de sedentarismo como dificultadora da compreensão dos prejuízos da posição de trabalho sobre a saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do trabalhador. Sedentarismo. Saúde coletiva. Postura sentada.

SEDENTARY WORKERS: A PERSPECTIVE OF WORKERS' HEALTH

ABSTRACT: Workers who work standing or sedentary, as mentioned in this work, can be understood in the light of occupational health as a group of people who suffer from the same diseases, as these are related to their work activities. This essay sought to present the implications related to sedentary workers or those who work sitting. Therefore, we sought to adopt the perspective of worker health which includes the illness of this class fraction through work activity. Finally, the very definition of a sedentary lifestyle is a challenge as it makes it difficult to understand the harm caused by the work position on health.

KEYWORDS: Worker health. Sedentary lifestyle. Collective health. Sitting posture

INTRODUÇÃO

Considerando que a maior parte do tempo de vida das pessoas se passa no trabalho, seria ideal tornar a execução deste uma experiência prazerosa e benéfica para a saúde, transformando-a em um ambiente onde os indivíduos se sintam motivados a desempenhá-lo com plenitude, alegria e satisfação. Contudo, tal realização somente se torna possível quando seguimos a premissa fundamental da ergonomia: o trabalho deve ser adaptado às características e necessidades do ser humano, e não o contrário (Silva; Lucas, 2009).

Entretanto, como destaca Ribeiro (2020), existem interesses econômicos que buscam minar os direitos trabalhistas e que contribuem para a precarização destas condições e das relações de trabalho. Conforme Foucault (2018), o capitalismo contribuiu para socializar a ideia do corpo como força de produção e força de trabalho, e com isso, a sociedade passou a controlar os indivíduos não pela ideologia ou pela consciência, mas no corpo, com o corpo.

Recentemente, a reforma trabalhista e a lei da terceirização trazem mudanças significativas nas relações laborais, que podem resultar em ainda maior precarização do trabalho, afetando a saúde dos trabalhadores e minando a organização coletiva destes. Em síntese, as leis trabalhistas vigentes tendem a fortalecer o poder das empresas na definição das condições de contratação e demissão, enfraquecendo a negociação coletiva dos trabalhadores e a atuação dos órgãos públicos (Jackson Filho et al., 2018).

Merlo e Lapes (2007) reforçam que à medida que as empresas, o trabalho, os trabalhadores, a produção, os produtos, os mercados e os padrões de consumo se tornam mais flexíveis, o desemprego aumenta. Isso ocorre em grande parte devido à introdução de inovações tecnológicas que reduzem a necessidade de mão-de-obra, ao mesmo tempo em que se propagam formas precárias de relações de trabalho, tais como contratos por tempo parcial, contratos temporários e subcontratação.

Os autores acrescentam que no Brasil, acredita-se que o significativo aumento das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) está diretamente relacionado às mudanças na organização do trabalho e à implementação de novas tecnologias que requerem ritmos mais acelerados. Pesquisas indicam que, em geral, a adoção dessas tecnologias não

resultou em uma diminuição do ritmo de trabalho, mas sim em sua intensificação, o que está estreitamente ligado à expansão das LER (Merlo; Lapes, 2007).

Entre as áreas que estudam os efeitos do trabalho sobre o indivíduo, a ergonomia tem grande relevância (Coury, 1994). Durante o período do Renascimento Europeu, surgiram os primeiros estudos com o objetivo de sistematizar e cientificar o conhecimento sobre as diversas variáveis envolvidas na execução das atividades ocupacionais humanas e suas consequências para o corpo, a produção e o movimento. Esta fase inicial da ergonomia é reconhecida como precursora ou gestacional, destacando-se figuras como Leonardo da Vinci (1452), Bernardino Rammazzini (1700) e, mais recentemente, Wojciech Jastrzebowski (1857), que empregou pela primeira vez o termo ergonomia em seu artigo intitulado “Ensaio de ergonomia ou ciência do trabalho, baseada nas leis objetivas da ciência sobre a natureza” (Lauar et al., 2010).

No Brasil, foi na década de 1980 que a ergonomia alcançou seu ápice devido ao retorno de diversos pesquisadores brasileiros que concluíram mestrado e doutorado na França, sob a orientação do professor Alain Wisner ou do professor Maurice de Montmollin. Esses profissionais passaram a integrar universidades em diversos estados brasileiros, onde criaram ou contribuíram para a implementação de cursos de especialização em ergonomia (Lúcio et al., 2010).

As práticas laborais, ainda mesmo a posição de trabalho, se apresentam na concepção de condições de trabalho como estruturas de exploração do trabalhador pelo trabalho. O trabalhador reduzido a uma engrenagem do sistema produtivo, tem seus prejuízos revelados no corpo explorado. A saúde do corpo do trabalhador causaria impactos no sistema capitalista industrial enquanto corpo lesado, corpo doente ou corpo morto. (Dejours, 2015). Este ensaio buscou apresentar as implicações relacionadas aos trabalhadores sedentários ou que trabalham sentados.

SOBRE O TRABALHADOR SEDENTÁRIO / POSTURA SENTADA

Coury (1994) reforça que historicamente, nos primórdios da humanidade, o hábito de sentar-se não era comum. O aumento da prática de sentar-se parece ser atribuído principalmente a dois fatores: o incremento do conforto ao sentar e a oferta de suporte e estabilidade para o corpo humano. Este último fator é essencial para manter a atenção em atividades mais detalhadas e precisas. Com a especialização do trabalho, as demandas por atenção e precisão se tornaram mais frequentes, o que conseqüentemente resultou em um aumento da postura sentada.

Atualmente, a postura sentada é amplamente adotada pela maioria dos profissionais que atuam em ambientes de trabalho informatizados, como digitadores, administradores, secretárias, operadores de caixa e telemarketing. Essas ocupações exigem que os trabalhadores permaneçam sentados por longos períodos, muitas vezes sem uma devida

atenção à ergonomia dos seus postos de trabalho. Como resultado, surgem doenças relacionadas às atividades laborais, que ao longo do tempo podem levar à incapacidade temporária ou permanente desses trabalhadores (Guerra et al., 2017). Estima-se que 80% das pessoas irão apresentar alguma experiência de dor crônica devido ao trabalho sentado (Rodrigues; Amorim, 2021).

É importante salientar que o conceito de sedentarismo ainda é desafiador, visto sua associação com estilo de vida e relação com as atividades físicas. Percebe-se uma preocupação inerente ao estilo de vida sedentário, ou seja, com pouca ou nenhuma atividade no corpo. Entretanto, pode-se considerar que mesmo pessoas com estilo de vida ativo ainda sim podem ser consideradas sedentárias pela posição e seu acúmulo de horas em seus postos de trabalho (Lopes et al., 2020). Esse termo que frequentemente está associado à qualidade de vida, prática de exercícios e saúde antes era prevalente à descrição do trabalho (Palma; Vilaça; Assis, 2014).

A maioria dos estudos sobre a ocorrência e natureza de desconfortos posturais do indivíduo que trabalha sentado investigam o assunto dividindo os acometimentos por áreas corporais, concentrando o interesse em segmentos da coluna ou especificamente nos membros, deixando de fornecer índices globais de queixas dos indivíduos. De qualquer modo, o número desses incidentes parece estar aumentando ao longo do tempo, sobretudo os localizados nos membros superiores e pescoço (Coury, 1994).

O sedentarismo tem se mostrado ambíguo e paradoxal quando se pretende compreender seu impacto na relação saúde e doença. Essa condição é vista ao mesmo tempo como fator de risco e benefício à saúde. Ao passo que é associado à diversas doenças, ele protege de outras. Trabalhadores de atividades sedentárias tem maior expectativa de vida frente aos trabalhadores braçais. Esse fato se relaciona também às questões relativas ao risco de acidentes que é minimizado entre os trabalhadores sedentários (Palma; Vilaça; Assis, 2014).

Dores, curvatura na lombar, síndrome do piriforme encurtado, caracterizada por uma compressão do nervo isquiático, são algumas das patologias associadas a postura sentada no trabalho. Isso se deve tanto a postura, como também às condições mobiliárias e instrumentos de trabalho como computadores, celulares, *etc.* A atividade repetitiva, de pouca amplitude e semelhantes pressões osteomusculares se apresentam como fatores de risco à saúde dos trabalhadores sedentários (Rodrigues; Amorim, 2021).

Além dos encargos atribuídos à inadaptação prolongada a esta postura, o trabalhador enfrenta adversidades decorrentes da incongruência entre o mobiliário utilizado para a posição sentada e os requisitos de ergonomia impostos pelo seu corpo (SOARES, 2001). As inadequações nas características da área de trabalho, como assentos ou bancadas, compelindo o trabalhador a adotar posturas não conformes, podem induzir o surgimento de desconfortos localizados nos conjuntos musculares envolvidos na manutenção dessas posturas (IIDA, 1990).

É relevante ressaltar que existe uma correlação significativa entre os níveis de conforto e segurança do trabalhador e os resultados em termos de eficácia e produtividade. A relação entre as tarefas desempenhadas pelo trabalhador e o grau de conforto associado à sua execução está intrinsecamente ligada a um aumento na produtividade. Qualquer forma de desconforto, seja ele emocional ou físico, durante as atividades laborais, pode resultar em distração, inquietação, mal-estar, insatisfação e, potencialmente, levar a afastamentos por motivos de saúde. Em consonância com a atual valorização do bem-estar humano, é imperativo compreender as condições de ergonomia, tanto ao inaugurar quanto ao reformar um posto de trabalho (MAYOLINO, 2000).

No contexto da postura sentada, constatou-se que ela pode tanto acarretar benefícios quanto malefícios à saúde dos trabalhadores, sendo as condições ergonômicas dos postos de trabalho um fator preponderante para o desenvolvimento de grande parte das patologias degenerativas do sistema lombar. A duração da jornada de trabalho, as características do assento e a capacidade de alternar entre as posturas sentada e em pé exercem uma influência significativa no surgimento, a médio e longo prazo, de doenças osteomusculares. (MAYOLINO, 2000).

Além disso, no contexto atual de crescente tendência à precarização das relações de trabalho e ao constante risco de entrar nas estatísticas alarmantes do desemprego, observa-se um aumento significativo da ansiedade e do medo entre os trabalhadores, a tal ponto que os desgastes físicos e psicológicos frequentemente são minimizados e considerados parte normal da vida e do trabalho (MERLO E LAPES, 2007).

Por outro lado, entre esses profissionais, observa-se não apenas a manifestação de patologias associadas à postura e à ergonomia dos postos de trabalho, mas também a incidência de estresse ocupacional. Este último é originado pelos fatores relacionados à fisiologia psicológica e comportamental de um indivíduo que procura se adaptar e ajustar a uma determinada situação que ameaça superar suas capacidades e recursos, culminando, no contexto laboral, na ineficácia da adaptação do trabalhador às exigências do emprego (ZAMIER & STEFANO, 2004).

Contudo, ao conformar-se a um padrão postural determinado pelas exigências de sua atividade laboral, frequentemente, o indivíduo negligencia suas necessidades individuais.

CONSIDERAÇÕES

Considerando que a maior parte da vida das pessoas transcorre no ambiente de trabalho, torna-se desejável transformar essa experiência em algo prazeroso e benéfico para a saúde, proporcionando um ambiente onde os indivíduos possam desempenhar suas atividades com plenitude, alegria e satisfação. Contudo, esse objetivo só pode ser alcançado ao seguir a premissa fundamental da ergonomia, que preconiza a adaptação do trabalho às características e necessidades do ser humano, e não o contrário (Silva; Lucas, 2009).

O sedentarismo é amplamente reconhecido como um dos principais desafios à saúde contemporânea e representa um dos efeitos mais prejudiciais para os trabalhadores que passam longos períodos sentados ou que estão afastados das atividades físicas.

Portanto, é imperativo uma atenção aprofundada para os fatores ergonômicos, especialmente em relação às mesas, cadeiras, disposição das salas e configuração dos computadores. Esta abordagem visa permitir que os profissionais, pelo menos durante suas jornadas de trabalho, possam mitigar os efeitos adversos decorrentes do sedentarismo e da ausência de atividade física sobre a saúde.

Simultaneamente, é necessário que as empresas estimulem ativamente seus colaboradores a se engajarem em atividades físicas ao longo do dia, proporcionando pausas específicas para que, individualmente ou em grupo, possam praticar exercícios físicos.

Em síntese, este ensaio buscou abordar as complexidades relacionadas aos trabalhadores que passam longos períodos sentados, explorando aspectos ergonômicos, condições laborais, implicações da legislação trabalhista e as contribuições históricas e contemporâneas da ergonomia. A compreensão desses elementos é fundamental para promover ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis, priorizando o bem-estar dos trabalhadores e mitigando os impactos negativos do sedentarismo laboral.

REFERÊNCIAS

COURY, H. J. C. **Programa auto-instrucional para o controle de desconfortos posturais em indivíduos que trabalham sentados**. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1994.

FOUCAULT, M. O nascimento da medicina social. In: FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. 25. ed. São Paulo: Graal, 2018 p. 143-170.

GUERRA, L. A.; CANO, M. A. T.; ZAIA, J. E. Interferência da educação postural sobre algia na coluna vertebral e a postura corporal com alunos da 4ª série da rede pública de ensino fundamental. **Revista Digital - Buenos Aires**, n. 123, ago., 2008. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd123/interferencia-da-educacao-postural-sobre-algia-na-coluna-vertebral-e-a-postura-corporal.htm>>. Acesso em: 16 mar. 2024.

IIDA, I. **Ergonomia: projeto e produto**. São Paulo: Blucher, 1993.

JACKSON FILHO, J. M., et al. Desafios para a intervenção em saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 43, suppl 1, 3 dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369ap0141218>. Acesso em: 8 mar. 2024.

LAUAR, A. C. F.; LIMA, M. J. A. de; LIMA, V. F. T. de; SILVA, J. C. P.; PASCHOARELLI, L. C. A origem da Ergonomia na Europa: Contribuições específicas da Inglaterra e da França. In: SILVA, J. C. P., PASCHOARELLI, L. C., (org.). **A evolução histórica da ergonomia no mundo e seus pioneiros**. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010.

LOPES, A. R. et al. Fatores associados a sintomas osteomusculares em profissionais que trabalham sentados. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, n. 2., p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002617>. Acesso em: 10 mar. 2024.

LUCIO, C. C.; ALVES, S. A.; RAZZA, B. M.; DA SILVA, J. C. P.; PASCHOARELLI, L. C. Trajetória da ergonomia no Brasil: Aspectos expressivos da aplicação em design. In: SILVA, J. C. P., PASCHOARELLI, L. C., (org.). **A evolução histórica da ergonomia no mundo e seus pioneiros**. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010.

MAYOLINO, R. B. **Qualidade de vida dos motoristas e cobradores de empresa de transporte coletivo: um enfoque ergonômico**. 2000. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Faculdade de Engenharia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MERLO, Á. R. C.; LAPIS, N. L. A saúde e os processos de trabalho no capitalismo: reflexões na interface da psicodinâmica do trabalho e da sociologia do trabalho. **Psicologia & Sociedade**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 61-68, abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/ljpsoc/a/d4BywgBQn9QkpbLQsXVGPcP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 8 mar. 2024.

PALMA, A.; VILAÇA, M. M.; ASSIS, M. R. Excertos sobre o sedentarismo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 36, n. 3, p. 656-662, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2179-325520143630009>. Acesso em 07 mar. 2024.

RIBEIRO, M. V. **Políticas de informação ergonômicas voltadas ao trabalhador de arquivos e bibliotecas**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) – Faculdade de Ciência da Informação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020.

RODRIGUES, T. S.; AMORIM, P. B. Análise de algias em profissionais que permanecem em sedstation por um longo período de tempo. **Recima21**, São Paulo, v. 2, n. 10, p. 1-13, 2021. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/797>. Acesso em: 10 mar. 2024.

SILVA, A. A.; LUCAS, E. R. O. Abordagem ergonômica do ambiente de trabalho na percepção dos trabalhadores: estudo de caso em biblioteca universitária. **Revista ACB**, Florianópolis, v.14, n.2, 382-406, jul./dez., 2009. Disponível em: < https://revista.acbsc.org.br/racb/article/view/578/pdf_3>. Acesso em 07 de março de 2024.

STEFANO, S. R.; ROIK A. Estresse bancário e sistemas de administração de pessoas: um estudo exploratório na cidade de Iratí. **Revista Capital Científico**, Guarapuava, v. 3, n. 1, p. 111-128, 2005. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/230463901.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2024.