

EFEITOS POSITIVOS DA ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL EM FUNCIONARIOS DO HOSPITAL MARINGÁ.

LENIR CRISTIANE CORREIA FERREIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITARIO DE MARINGA, MARINGA - PR

JACKLINE LUCAS PENNACCHI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITARIO DE MARINGA

LIANA CRUBELATI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITARIO DE MARINGA

SARAH BUSH CARDIA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITARIO DE MARINGA

A ergonomia é o estudo da adaptação do trabalho ao homem,abrangendo o ambiente fisico e os aspectos organizacionais de como este trabalho é programado e controlado para produzir os resultados desejados.Seu principal objetivo é a satisfação e o bem estar dos trabalhadores no seu trabalho e no seu relacionamento com sistemas produtivos.

A ginástica laboral engloba as atividades fisicas do indivíduo em seu trabalho,empregando exercícios de fácil execução que são realizados em seu próprio local de trabalho que trarão beneficios para um melhor condicionamento e desempenho fisico,concentração e um melhor posicionamento frente aos postos de trabalho.O objetivo desse trabalho é promover a saúde,minimizando e/ou prevenindo as complicações relacionadas a postura, evidenciando as principais queixas e patologias que acometem os funcionários do setor de limpeza do Hospital Maringá.Este estudo envolve a coleta de dados de 20 funcionários do setor de limpeza escolhidos aleatoriamente quanto ao sexo e idade.A coleta de dados foi feita com base em um protocolo previamente desenvolvido,o qual abrange avaliação postural ,questionário de ergonomia e ginástica laboral.Foram realizadas sessões de 30minutos,quatro vezes por semana durante 3 meses,englobando reeducação postural, ginástica laboral , medidas ergonômicas e orientações aos funcionários selecionados no setor de limpeza do hospital.Dos 20 funcionários entrevistados,45% permanecem na mesma posição de trabalho de 3 a 5 horas com 15 minutos de intervalo para o café,enquanto 35% permanecem de 1 a 2 horas na mesma posição e 20% permanecem de 6 a 8 horas.Os mesmos trabalham em turnos divididos,alguns diurnos,outros noturnos. Dos entrevistados, 30% possuem dores nas costas e pernas durante o trabalho,já obtiveram tratamento médico e atualmente fazem tratamento fisioterapêutico,25% já procuraram atendimento médico e nenhum tratamento fisiterápico,outros 25% não tem dores,não procuraram atendimentos médico e fisioterápico.Foi diagnosticado que 75% dos funcionários possuem cabeça com protusão,70 % escoliose,20%aumento da lordose cervical,55% cifose toracica acentuada,60% lordose lombar fisiologica,70% anteversão de quadril.Devido ao considerável número de disfunções posturais,dores nas costas e lesões por esforços repetitivos,este trabalho contribuiu para orientar e prevenir esses males e melhorar a qualidade de vida de cada funcionário do hospital,proporcionando maior estímulo e motivação para a prática de atividade fisica,ausência de fadiga fisica e mental,adequação de posturas inadequadas e intervenção precoce na terapêutica das patologias.Notou-se a eficácia da ginástica laboral e medidas ergonômicas pela diminuição das queixas e melhor desempenho funcional dos pacientes submetidos a este estudo.

Palavras-chave: postura; ginastica laboral; ergonomia

cristianeacris@msn.com