



**Avaliação Ergonomia e Ginástica Laboral para colaboradores do Instituto Filadélfia –
Material informativo com orientações e exercícios preventivos**

Mostra Local de: Londrina - PR

Categoria do projeto: Projeto em execução

Nome da Instituição/Empresa: Centro Universitário Filadélfia/UNIFIL

Cidade: Londrina - PR

Contato: rosana.moreira@unifil.br / (43)3328-2316

Autor (es): Fabiola Dinardi Borges; Aline de Souza Freitas; Rosana Sohaila Teixeira Moreira.

Equipe: Fabiola Dinardi Borges (Especialista); Aline de Souza Freitas (Especialista); Rosana Sohaila Teixeira Moreira (Mestre)

Parceria: Centro Universitário Filadélfia/UNIFIL

Objetivo(s) de Desenvolvimento do Milênio trabalhado(s) pelo projeto: Objetivo 7

INTRODUÇÃO

1. JUSTIFICATIVA: Na atualidade, o mercado, ao mesmo tempo em que expõe os indivíduos a níveis elevados de tensão e estresse, têm voltado suas discussões para programas de qualidade de vida e prevenção de doenças. Essas discussões tornam-se ainda mais evidentes e necessárias, à medida que são observadas a influência positiva e os diversos benefícios do investimento na saúde e qualidade de vida do profissional junto aos objetivos de crescimento da empresa, garantindo, conseqüentemente, qualidade em prestação de serviços e produtos, bem como no processo de produção e execução de serviços. A Ergonomia é uma ciência interdisciplinar, que tem por objetivo a adaptação do posto de trabalho, dos instrumentos, das máquinas, dos horários e do meio ambiente às exigências do ser humano. O alcance de tais objetivos, ao nível industrial, propicia uma facilidade de trabalho e um melhor rendimento do esforço humano (GRANDJEAN, 1968). A Ergonomia em escritórios é o ramo da Ergonomia que analisa especificamente a interação do homem com o ambiente de trabalho em escritórios. Recentemente o principal foco da desse tipo de intervenção tem sido o trabalho relacionado com computadores, devido ao rápido crescimento do seu uso e conseqüentemente o aumento de lesões associadas a este tipo de trabalho (WISHA, 2000). Segundo Ellahi e colaboradores (2011), o stress, a



síndrome da visão do computador e as DORT (Doenças Osteo Músculo esqueléticas Relacionadas com o Trabalho) - que englobam dores na zona lombar, no pescoço, e membros superiores são os principais problemas de saúde encontrados entre trabalhadores que usam computadores. Os fatores que contribuem para o aparecimento de lesões nos postos de trabalho com computadores podem estar relacionados a um posto de trabalho com computador mal concebido, posturas inadequadas, organização do trabalho deficiente, ambiente inadequado, organização do posto de trabalho deficiente e falta de formação, educação e competências. (OSH, 2012). A ergonomia deve ser utilizada como estratégia fundamental de prevenção ao desenvolvimento de doenças ocupacionais, e juntamente com a Ginástica Laboral contribuir para melhoria da qualidade de vida dos funcionários através de um mapeamento de queixas algicas em 135 colaboradores do Centro Universitário Filadélfia dentro das atividades do Projeto de extensão “Ginástica Laboral para colaboradores do Instituto Filadélfia – Dor e Atividade Física relacionados ao trabalho”, foi observado que um número relevante de colaboradores com dor em região lombar (43,7%), pescoço (44,4%) e punhos e mãos (36%). Visando maior rendimento dos trabalhadores e considerando a importância da ergonomia e da ginástica laboral nos ambientes de trabalho, verifica-se a necessidade de pesquisar os fatores de risco ergonômicos relacionados ao trabalho com computadores nessa população a fim de desenvolver estratégias para conscientização e prevenção de doenças ocupacionais. Antenados com esta realidade e como a UNIFIL visa a formação de profissionais capacitados, para atuar em um campo profissional caracterizado pela análise, ensino e conjunto de aplicações de conhecimentos sobre o movimento humano intencional e consciente nas suas dimensões biológica, fisiológica, comportamental, sociocultural e da corporeidade (PPC, 2006), é que propomos este projeto que buscará trabalhar de maneira interdisciplinar, na formação de um conjunto de estratégias e técnicas, que proporcionem o treinamento e o desenvolvimento do fator humano, no desempenho de atividades de trabalho específico, correspondendo a criação de um perfil de competência, determinado por um instrumental teórico e prático. Assim, buscamos contribuir na formação de profissionais aptos a analisar, desenvolver e caracterizar o conteúdo específico dessa área de conhecimento.

2. OBJETIVO GERAL: Proporcionar aos acadêmicos uma vivência multiprofissional em ginástica laboral e ergonomia contribuindo para a sua formação profissional; Aumentar a produtividade da Universidade através de estratégias de promoção e prevenção de doenças ocupacionais contribuindo para melhora da saúde e qualidade de vida da população atendida. Proporcionar aos colaboradores da UniFil avaliações, adequações ergonômicas e prática de ginástica laboral visando contribuir na promoção e prevenção de doenças ocupacionais, melhorando, assim, de modo geral a sua saúde e qualidade de vida.



3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Desenvolver no acadêmico o interesse para a esta área específica da saúde; Avaliar a postura de trabalho em colaboradores dos setores administrativos (uso do computador) Avaliar posto de trabalho para uso do computador Elaborar material informativo com orientações de posturas adequadas de trabalho e exercícios preventivos Estimular a atividade física da população a ser atingida; Proporcionar aos integrantes meios concretos para reduzir a tensão e dores musculares, advindas de movimentos repetitivos e posturas inadequadas; Orientar sobre a utilização adequada do mobiliário, para manutenção postural adequada; Divulgar os resultados para a comunidade acadêmica

4. VOLUNTÁRIOS: 10 alunos, sendo 4 do curso de Educação Física e 6 do curso de Fisioterapia

5. ORÇAMENTO: R\$ 12.000,00 no ano