

Ginástica Laboral: A funcionalidade no cotidiano do Cirurgião Dentista

Labor Gymnastics: The functionality in the daily life of the Dental Surgeon

Gimnasia Laboral: La funcionalidad en el cotidiano del Cirujano Dentista

Recebido: 27/09/2022 | Revisado: 10/10/2022 | Aceitado: 12/10/2022 | Publicado: 16/10/2022

Alana Mendes Souza e Sidião

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6431-5584>
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos, Brasil
E-mail: mendessidiao@gmail.com

Jéssica Xavier de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4048-6549>
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos, Brasil
E-mail: jessica13jessica13@hotmail.com

Ricardo Kiyoshi Yamashita

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2976-8406>
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos, Brasil
E-mail: ricardo.yamashita@unitpac.edu.br

Resumo

Este trabalho trata-se de uma pesquisa quali-quantitativa com caráter descritivo, que aborda as consequências de longas jornadas de trabalho e como podem afetar o cotidiano dos odontólogos. Visto que essa classe atua diariamente e executam movimentos repetitivos constantemente e podem sofrer com dores severas e problemas como LER/DORT a longo prazo. Este presente estudo tem como objetivo avaliar a ergonomia e bem estar do profissional no seu dia a dia e identificar benefícios com a implantação da ginástica laboral no trabalho. Foram aplicados questionários em diferentes clínicas odontológicas da cidade com o intuito de coletar informações sobre saúde e disfunções osteomusculares visando a obtenção de dados para elaboração de gráficos podendo assim observar resultados referentes a pratica da ginástica laboral no âmbito profissional. Observou-se no fim desta pesquisa que a ginástica laboral tem a função de agregar no atendimento odontológico, visto que, possibilita maior produtividade e conforto para o profissional.

Palavras-chave: Transtornos de Traumas Acumulados; Ergonomia; Odontólogos.

Abstract

This study is a qualitative-quantitative research with a descriptive character, which addresses the consequences of long working hours and how they can affect the daily life of the dentists. Since this class acts daily and perform repetitive movements constantly and may suffer from severe pain and Cumulative Trauma Disorders problems in the long term. This present study aims to evaluate the ergonomics and well-being of professionals in their daily lives and identify benefits with the implementation of labor gymnastics at work. Questionnaires were applied in different dental clinics in the city in order to collect information about health and musculoskeletal disorders in order to obtain data for the elaboration of graphs, thus being able to observe results regarding the practice of labor gymnastics in the professional scope. It was observed at the end of this research that gymnastics has the function of adding to dental care, since it allows greater productivity and comfort for the professional.

Keywords: Cumulative Trauma Disorders; Ergonomics; Dentists.

Resumen

Este trabajo es una investigación cualitativa-cuantitativa con carácter descriptivo, que aborda las consecuencias de las largas jornadas laborales y cómo pueden afectar el día a día del odontólogos. Dado que esta clase actúa a diario y realiza movimientos repetitivos constantemente, puede sufrir dolores severos y Trastornos de Traumas Acumulados a largo plazo. El presente estudio tiene como objetivo evaluar la ergonomía y el bienestar de los profesionales en su cotidiano e identificar los beneficios con la implementación de la gimnasia laboral en el trabajo. Se aplicaron cuestionarios en diferentes clínicas odontológicas de la ciudad con el fin de recolectar información sobre la salud y trastornos musculoesqueléticos con el fin de obtener datos para la elaboración de gráficos, pudiendo así observar resultados respecto a la práctica de la gimnasia laboral en el ámbito profesional. Se observó al final de esta investigación que la gimnasia tiene la función de sumar al cuidado odontológico, ya que permite mayor productividad y comodidad para el profesional.

Palabras clave: Trastornos de Traumas Acumulados; Ergonomía; Odontólogos.

1. Introdução

Atualmente, é nítido como a população está se descuidando da sua saúde, física e mental, visto que a nova tecnologia toma muito tempo no cotidiano e torna-se um dos principais problemas fazendo com que fiquem mais sedentárias e dessa forma afetando diretamente o bem estar pessoal e profissional.

De acordo com (Lima2009) a ginástica laboral, é a execução de exercícios específicos frequentes e coordenados, com o objetivo de aumentar a amplitude da movimentação das articulações, e diminuição da redução muscular, auxilia nos distúrbios osteomusculares e proporciona um refinamento na condição de vida geral e satisfação pessoal. A ginástica laboral intervém nas doenças ocupacionais e ajuda no desenvolvimento do bem-estar e prevenção das doenças, acarretando maior ânimo às atividades cotidianas e promovendo melhor qualidade de vida e desta forma tem como objetivo melhorar a qualidade de vida profissional e promover saúde (Mendes, 2004). São exercícios de alongamento e relaxamento executados diretamente no ambiente de trabalho com duração entre 10 à 15 minutos, se executados frequentemente poderão ser aliados em longas jornadas de trabalho (Maders 1978 apud Kosmann 2000). Além do sedentarismo, pode existir inúmeros tipos de agressões, cada uma com sua origem e características. Normalmente sem ser percebido são geradas sobrecargas musculoesqueléticas sobre o corpo humano. As mesmas sobrecargas são formadas especialmente quando se assume posturas inadequadas no ambiente de trabalho (Knoplich,1986). Desta forma, a ergonomia tem se tornado uma solução eficiente para o tratamento e prevenção de doenças ocupacionais (Abergo, 2000). De acordo com (Wisner apud Santos, 1994) a ergonomia “pode ser considerada como um conjunto de conhecimentos interdisciplinares que procura a melhoria das condições de trabalho no sentido global do termo”. A exaustão do dia a dia pode acabar afetando o corpo e por se tratar de longas jornadas de trabalho percebe-se uma alteração na qualidade de vida, dificuldade em executar tarefas e tempo de descanso. (Araújo 2022)

A ergonomia é responsável por estudar diversos aspectos que se correlacionam o ambiente de trabalho com o cotidiano, e com isto envolve diversas áreas de estudo como: biomecânica, fisiologia humana, cinesiologia. Todas são importantes para ter o desfecho de uma conduta profissional de qualidade, assim evitando danos físicos e psicológicos eventualmente. A ergonomia realiza a prevenção da fadiga física (Couto, 1995) . Portanto o presente estudo tem como objetivo realizar estudo quali-quantitativo em relação a ergonomia, analisar dados coletados em diferentes clínicas da cidade, descrever ginástica laboral e sua funcionalidade, identificar benefícios que podem ser gerados com a implantação da ginástica laboral, minimizar dor e/ou desconforto no cotidiano clínico. Por fim, a importância da ginástica laboral nesse presente estudo é instruir e desenvolver formas para que os profissionais possam adaptá-la ao ambiente de trabalho, possibilitando uma melhora nas condições de suportar sobrecargas físicas e mentais no dia a dia. Desta forma, visando tanto um melhor desenvolvimento profissional quanto na qualidade de vida. De acordo com Mendes; Leite, 2004. A ginástica laboral tem como objetivo avaliar a ergonomia e bem estar do profissional no seu dia a dia e identificar benefícios com a implantação da ginástica laboral no trabalho.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa com caráter descritivo com abordagem quali-quantitativa, desta forma foi possível obter resultados tanto numéricos, como escritos em forma de questionário que acrescentam no resultado final da pesquisa. Segundo Gil (1999), as pesquisas descritivas têm como objetivo principal a definição das características de determinado fenômeno ou população, São utilizados na coleta de dados, como questionário.

Neste trabalho, foram utilizados artigos retirados das seguintes plataformas: Google acadêmico, Pubmed, Scielo. Os seguintes artigos são dos períodos entre 1994 à 2022. A descrição da pesquisa nas seguintes plataformas foram: “Ginástica Laboral e o cirurgião dentista” “Ler e Dort na odontologia”, “contribuições ergonômicas na odontologia”, “impactos biomecânicos”.

Esta pesquisa foi classificada como um estudo quali-quantitativo, pois foram utilizados fonte de pesquisa primária e secundária, sendo elas respectivamente, coleta de dados com questionário e artigos relevantes.

Para o presente estudo, foram utilizados 15 artigos sobre o tema, encontrados nas plataformas citadas anteriormente, aonde 10 deles foram selecionados relevantes para a construção deste trabalho. Foi realizado um questionário com perguntas de múltipla escolha, sobre dados pessoais, profissão, saúde e ginástica laboral, onde após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa foram aplicados em diferentes clínicas da cidade de Araguaína, para cirurgiões dentistas onde todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido explicando sobre a pesquisa e deixando explícito que se tratava de uma pesquisa voluntariada. Dessa forma, com esses dados foram coletadas informações para execução de gráficos, com o intuito de evidenciar que esta categoria de trabalhadores precisam de cuidados especiais com a saúde e mostrar como a ginástica laboral pode auxiliar neste processo. O presente trabalho teve duração de 2 semanas para a coleta de dados nas clínicas que aceitaram participar da pesquisa, e pode ser encerrada ou suspensa caso pudesse apresentar risco a algum participante, seja qual for a natureza.

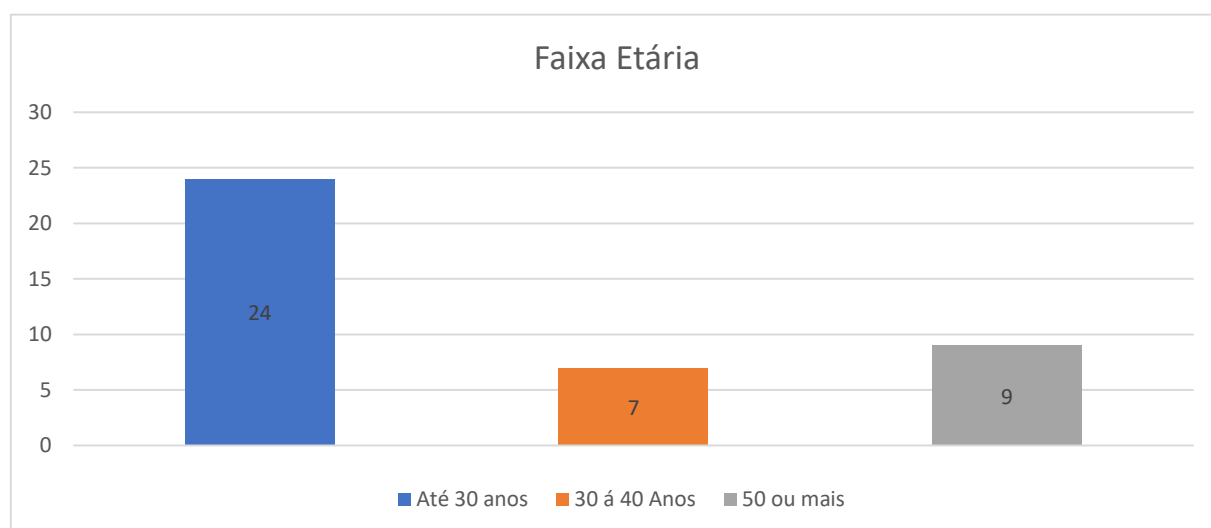
Considerando a rotina dos participantes, os questionários foram passados nas pausas de um atendimento ao outro, e dessa forma foi acordado entre o pesquisador e os participantes. A divulgação dos resultados foram em forma de gráfico e estão presentes neste mesmo trabalho, sendo feitos em comparação para que possa chegar em um resultado claro e coeso.

3. Resultados e Discussões

A pesquisa foi realizada em diversas clínicas odontológicas de Araguaína, sendo todas particulares e abordou um total de 40 cirurgiões dentistas, sendo do sexo masculino e feminino, A partir de toda coleta de dados, foi possível construir tabelas para efetuar análise.

Em relação à avaliação demográfica dos 40 cirurgiões dentistas que responderam voluntariamente o questionário, observou-se que a idade média era de 33.6 anos, variando de 24 a 60 anos, como pode ser observado no gráfico a seguir:

Gráfico1: Distribuição dos cirurgiões dentistas de acordo com Faixa Etária.

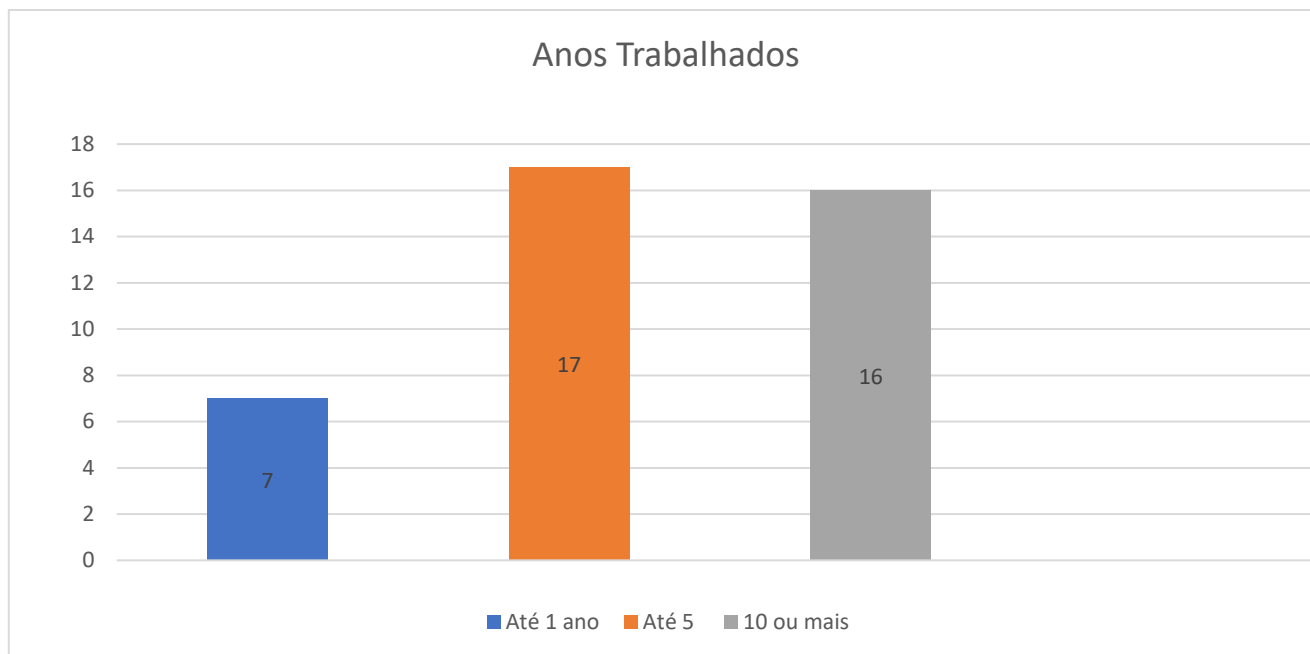


Fonte: Araguaína (2022).

A distribuição dos entrevistados em relação ao sexo foram de, 20 homem e 20 mulheres. Sobre o local de trabalho 35 trabalham somente no setor privado e 4 trabalham em ambos. Em relação a média de anos de profissão constatou-se 11,3 anos

em média. Sendo 6 entrevistados tendo apenas meses de serviço. Com estes dados foi possível a demonstração de tais resultados no presente gráfico:

Gráfico 2: Distribuição de anos trabalhados.



Fonte: Araguaína (2022).

Verificou-se que os 40 cirurgiões dentistas trabalhavam em média 10,3 horas por dia. Constatou-se que todos realizavam procedimentos sentados e utilizavam o encosto do mocho. Os cirurgiões dentistas utilizam com frequência as posições de 7, 9 e 11 horas para realizar procedimentos. Segundo (Michelloto 2001), mocho é a cadeira odontológica usada pelo profissional durante o atendimento. São requisitos obrigatórios, cinco rodas, proporcionando melhor equilíbrio do profissional; limitação de elevação e abaixamento, estofamento levemente duro e sem aderência à pele; encosto para lombar regulável e suporte para os braços. Em relação a visão de trabalho adotada todos os entrevistados relataram utilizar a indireta e direta, visto que é necessário se adaptar ao momento de cada atendimento. Dos entrevistados 24 dispõem de auxiliar e 16 atendem sozinhos. Segundo (Orenha et al.1998), a organização do atendimento clínico é essencial para obter-se melhora na produtividade do atendimento odontológico. Visto que o auxiliar tem como função a agilidade de acelerar o procedimento, menor gasto energético do cirurgião-dentista e continuidade dos procedimentos operatórios.

Sobre a realização de atividade física, constatou-se que apenas 11 fazem algum exercício todos os dias. 10 não realizam nenhum tipo de atividade e 19 realizam 2 ou 3 vezes durante a semana. De acordo com (Mendes, Leite 2004), acredita-se que a saúde diretamente ligada aos hábitos, isso inclui à prática de atividades físicas, e percebe-se que pessoas com hábitos sedentários possuem menor capacidade física para realizar as atividades necessárias no dia a dia e no serviço. Durante os atendimentos é essencial realizar uma pausa, para pode realizar alongamentos e ter um relaxamento muscular. Sobre os entrevistados que realizam a pausa o tempo em média que dura é de 15 a 30 minutos entre atendimentos. Os cirurgiões dentistas, tem em grande número casos de dores nas costas, e más posturas, que poderiam ser evitadas com descansos entre atendimentos e exercícios físicos diários. (Uriarte Neto, 1999)

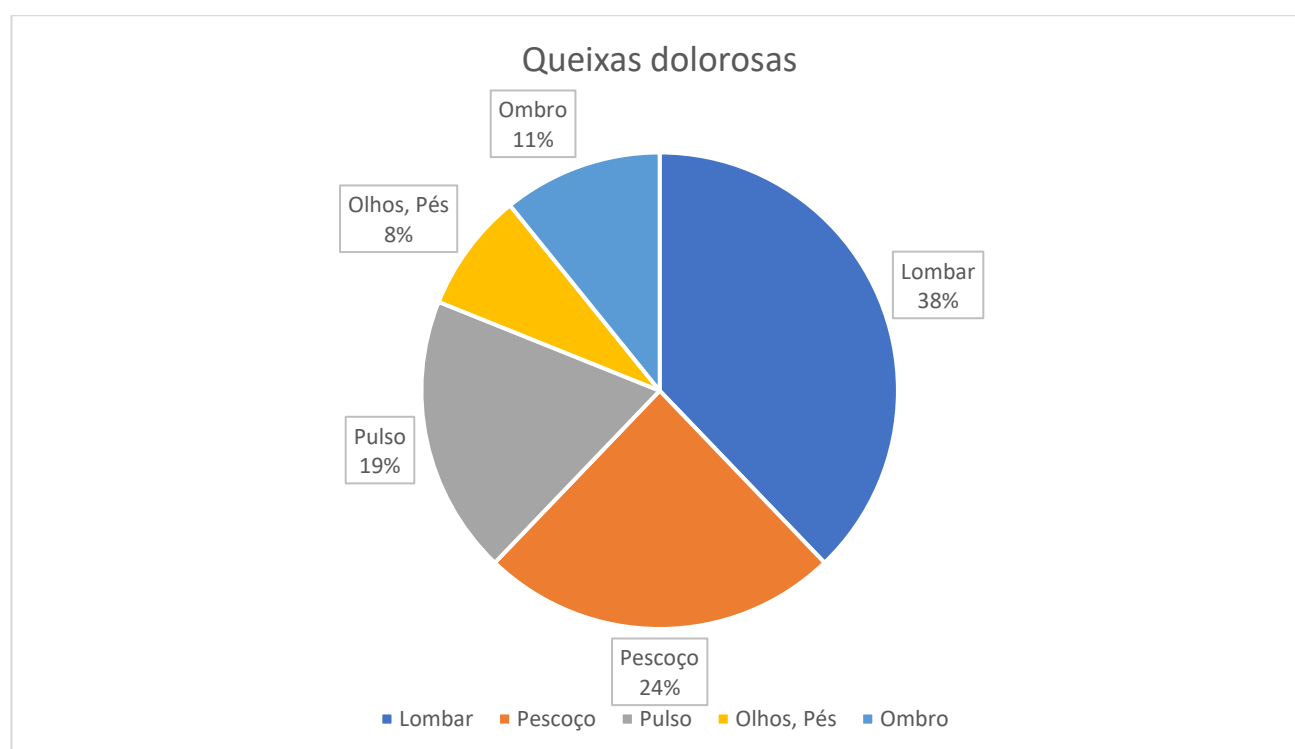
Quadro 1: Distribuição dos cirurgiões dentistas que realizam pausa entre atendimentos.

Pausa entre atendimentos	N
Realizam	24
Não realizam	16
Total	40

Fonte: Araguaína (2022).

Com relação a existência de desconforto e dor foram relatados que 13 dos entrevistados não apresentam queixas. E 27 relataram uma ou mais queixas sobre algum desconforto. Foram apresentadas as seguintes, no Gráfico 3 a seguir.

Gráfico 3: Distribuição de queixas apresentadas pelos entrevistados.



Fonte: Araguaína (2022).

Os resultados da pesquisa mostram que os entrevistados que tiveram alguma queixa, sentem desconforto em mais de um lugar, sendo a região lombar a mais afetada, em segundo temos o pescoço por ser um local onde o cirurgião dentista faz movimentos repetitivos constantemente gerando uma sobrecarga muscoesquelética, em terceiro observamos que a queixa se dá referente ao ombro, tornando assim as 3 citadas as regiões mais acometidas durante os atendimentos.

Para Santos Filho e Barreto (2001), as doenças ocupacionais citam sintomas de Ler/dort em diferentes segmentos da parte superior do corpo onde ocasionam dores nas regiões do pescoço, ombros e coluna lombar.

Relacionado a intensidade das queixas que 27 os entrevistados relataram, foi possível abordar que 14 sentem dor leve, 10 dor moderada e 3 dor intensa. Sobre o período que essas dores vêm aparecendo alguns relataram ser recentes, outros, dizem que já sentem algum desconforto a anos. Com a tabela a seguir, foi mostrado o período em média em que os entrevistados convivem com algum tipo de dor.

Quadro 2: distribuição do período de queixa das dores.

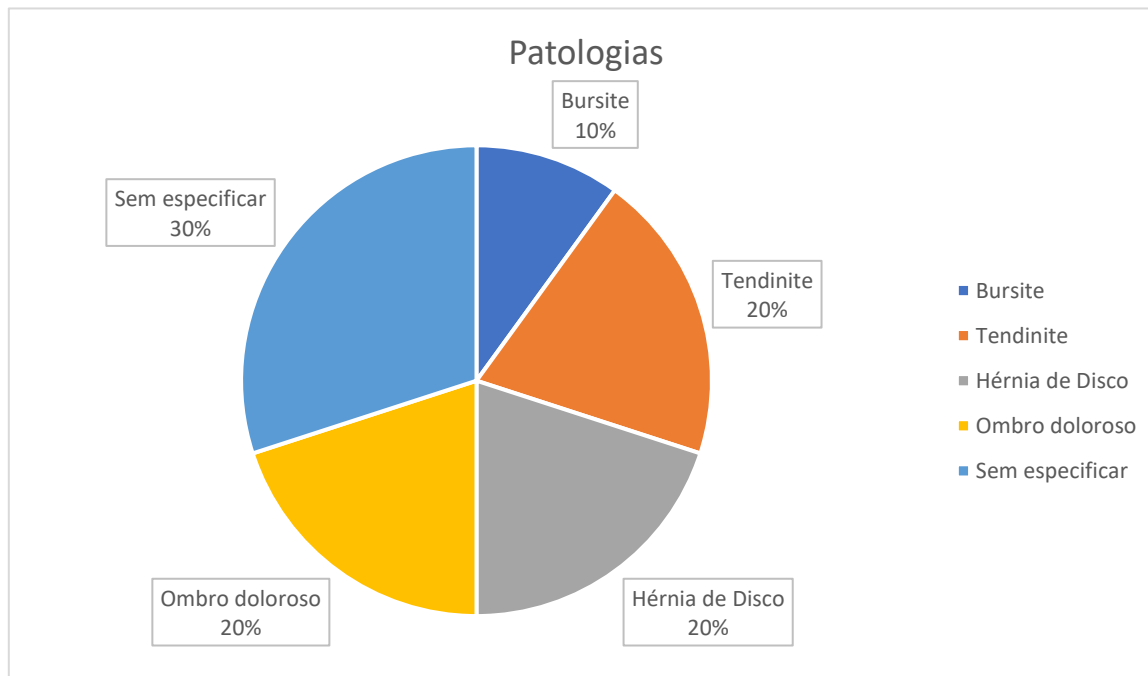
Tempo	N
Até 5 anos	18
10 a 15 anos	2
Mais de 20 anos	2
Não sabem dizer ao certo	5
Total:	27

Fonte: Araguaína (2022).

Dos 27 entrevistados que relataram queixas, 7 disseram que sente dores todos os dias, 11 que só sentem algum tipo de dor depois do trabalho, 4 durante o trabalho, 3 á noite, e 1 durante o final de semana. Doenças ocupacionais são um dos fatores que mais afetam profissionais da área de saúde, visto que por exercer movimentos repetitivos e se manterem sentados ao longo do dia, é favorável para o aparecimento de distúrbios osteomusculares. A prevalência de sintomas por todo o corpo pode dificultar a produtividade do atendimento, e encurtar o tempo de carreira, podendo assim ao longo dos anos os sintomas aumentarem ou diminuir com foco nas regiões superiores. Podendo ter como diagnóstico, o excesso de estresse, longos períodos de atendimento, escasso conhecimento sobre a ginástica laboral, e falta de pausas entre um paciente e outro. (Acevedo et al., 2013).

Portanto dos 40 entrevistados, 18 relataram apresentar alguma patologia, de acordo com o gráfico a seguir, pode ser visto as especificações de cada patologia.

Gráfico 4: Distribuição sobre patologias acometidas.



Fonte: Araguaína (2022).

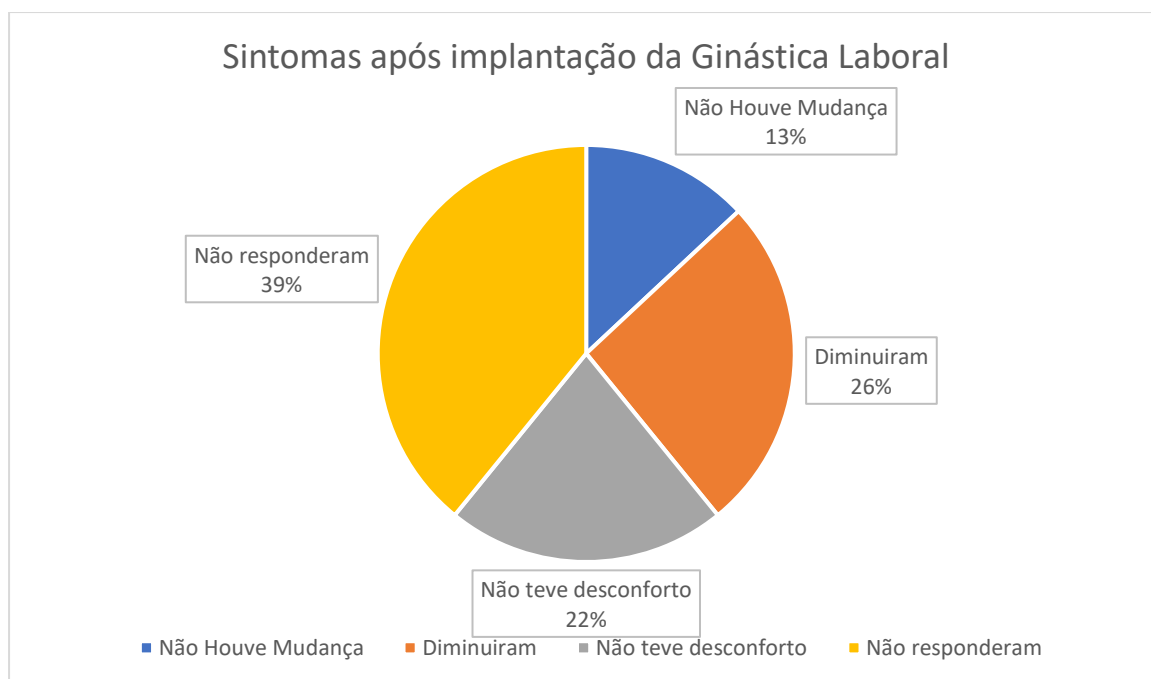
De acordo com o gráfico, é visto que as patologias mais acometida entre os 18 entrevistados são: Ombro doloroso, hérnia de disco e tendinite. Isso se da porque são justamente as áreas mais afetadas durante os atendimentos odontológicos. Visto que, com o aparecimento de tais doenças é necessário o tratamento das mesmas, assim evitando que possam se tornar crônica, dificultando a jornada de trabalho. Os cirurgiões dentistas trabalham por longas horas, com membros superiores elevados,

pescoço inclinado, gerando força na musculatura, desta forma, é necessário usar o apoio de membros superiores na cadeira odontológica, afim de evitar fadiga e desconforto osteomuscular. (Miranda et al.2002)

Dos 18 entrevistados que relataram ter alguma patologia, somente 9 fizeram algum tratamento. Dentre eles, Acupuntura, pilates, fisioterapia, massagens relaxantes, microagulhamento á seco, ventosa. Visto que a ginástica laboral em conjunto com o tratamento solicitado pode avançar em melhorias sobre o tratamento final da doença. De acordo com Lopes; Nogueira; Martinez, 2008, profissionais que exercem a ginástica laboral, beneficiam seu corpo tanto no âmbito fisiológico, social e psicológico, trazendo maior rendimento nos atendimentos clínicos.

Diante disso, os 40 entrevistados foram questionados se conhecem a ginástica laboral, 18 relataram que conhecem, porém nem todos praticam a mesma. Os que praticam disseram que com a implantação da ginástica laboral no cotidiano clínico, os sintomas na maioria das vezes diminuiriam ou não houve mudança.

Gráfico 5: distribuição quanto a intensidade dos sintomas após a implantação da ginástica laboral.



Fonte: Araguaína (2022).

Diante do resultado exposto foi possível observar que com a implantação da ginástica laboral, é nítido que os sintomas de Ler/dort pode diminuir, juntamente com o tratamento recomendado para cada tipo de lesão. Por último, foi questionado para os entrevistados se acreditavam que a ginástica laboral poderia ajudar a adotar hábitos posturais mais ergonômicos durante o trabalho. Dos 40, 26 responderam que sim, 5 disseram que não e 6 não responderam. Por se tratar de uma pergunta discursiva, tiveram algumas opiniões esclarecedoras. Como cita o entrevistado 1 “ Sim, porque a G.L promove uma ergonomia mais adequada”.

E entrevistado 2 “A G.L é auxiliar nos hábitos posturais e recomendada por médicos e fisioterapeutas, pois promove descanso e alongamento da parte óssea e ligamentar tão necessária no nosso atendimento diário, evitando dores e desgastes articulares”.

Essas opiniões vão de acordo com o que cita (Bolsonello; Santana; 2022), que diz “Os benefícios psicológicos, vem sendo com a Ginástica Laboral reforçando a autoestima do trabalhador; proporciona a conscientização da importância de seu

trabalho junto da empresa, busca mudança em sua rotina; melhora a capacidade de concentração no trabalho e reduz os níveis de estresse mental e tensão geral.”

4. Conclusão

Conclui-se que o presente estudo relevou que a ginástica laboral tem grande relevância no âmbito profissional, juntamente com exercícios físicos diários e uma qualidade de vida, é um fator a ser levado em consideração. Visto que os entrevistados que a praticam relataram que o surgimento e intensidade das dores diminuíram.

Essa pesquisa também constatou que os profissionais acreditam que com a execução dos alongamentos e exercícios durante o longo dia clínico, pode auxiliar na saúde e aproveitamento diário de cada profissional, sendo assim, é notório a importância da execução destes exercícios diariamente. Por fim, para futuros trabalhos é esperado uma melhor adaptação e interesse da classe em saber mais sobre a ginástica laboral e sua funcionalidade, assim permitindo que cada vez mais profissionais de diversas áreas possam incluir esta modalidade no seu cotidiano permitindo uma longa carreira sem dores e desconfortos ao longo dos anos.

Referência

- Abergo. (2022) Associação Brasileira de Ergonomia. *Revista ação ergonômica* Acesso em:23/03/2022.<https://www.abergo.org.br/revista-a%C3%A7%C3%A3o-ergon%C3%B4mica>
- Acevedo, A. P. Soto, S. V. Segura, S. C. & Sotomayor, C. C. (2013) Prevalencia de sintomas asociados a trastornos musculoesqueléticos en estudiantes de odontología. *Int. J. Revista Odontostomat.*, 7(1):11-16. file:///C:/Users/mathe/Downloads/Prevalencia_de_Sintomas_Asociados_a_Trastornos_Mus.pdf
- Araujo, A. C. de, Nunes, S. F. Abreu, A. P. dos S. Saraty, S. B. Monte, L. B. Trindade, C. B. dos S. Santos, V. R. C. dos & Neves, C. M. A. das. (2022). Proposta de ginástica laboral baseada no Método Pilates: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(1), e9411124703. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24703>
- Bolsonello, S. A. & Santana, C. M. (2022). Benefícios da ginástica laboral para as doenças ocupacionais; *Revista Faipe*. 12(1). <http://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/30/28>, 29-30.
- Couto, H. A (1995). *Ergonomia Aplicada ao Trabalho – Manual Técnico da Máquina Humana*. Ergo, V.I.
- Gil, A. C. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. (5a ed.), Atlas.
- Knoplich, J. (1986) *Enfermidades da coluna vertebral*. Panamericana,
- Kosmann, C. (2000). *Dor e desconforto no trabalho do dentista: contribuições da ergonomia*. Dissertação de Mestrado em Ergonomia. UFSC,
- Lehmukuhl, L. D & Smith, L. K. (1997). *Cinesiologia Clínica de Brunstron*. (5a ed.), Manole,
- Lima, V. (2005). *Atividade física no ambiente de trabalho*.: Phorte,
- Lima, M. S. C. & Ollay, C. D. (2009). Análise das Posturas de Trabalho do periodontista como um Fator de Risco no Desenvolvimento de Possíveis Distúrbios Osteomusculares. In: *12º Congresso de Iniciação Científica, 6ª amostra de Pós-Graduação*.
- Lopes, T. C. E., Nogueira, E. J. & Martinez, M. R. L. (2008). Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham no telemarketing. *Efdeportes: Revista Digital*. 13(124). <https://efdeportes.com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm> 9-10;
- Mendes, N. (2004). *Ginástica laboral: Princípios e aplicações práticas*; Manole.
- Mendes, A. R. & Leite, N. L. (2004). *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. Manole,
- Michelloto, A. (2001). *Avaliação postural da endodontia a quatro mãos: Uma abordagem ergonômica*; Dissertação de Mestrado <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/81698/185785.pdf?sequence=1&isAllowed=y> André Michelloto;47
- Miranda, T. E. C. Freitas, V. R. P. & Pereira, E. R. (2002). Equipamento de Apoio para Membros Superiores – Uma nova proposta Ergonômica. *Revista Brasileira de Odontologia*; 59(5).; <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-331289> Miranda, Tereza; 15-17;
- Orenha, E. S. et al. (1998); Organização do atendimento odontológico no serviço público: trabalho auxiliado, produtividade e ambiente físico. *Revista Odontol*; <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-331289> 27(1). 215-224;
- Santos Filho, S. B. & Barreto, S. M. (2001).; *Atividade Ocupacional e Prevalência de Dor Osteomuscular em Cirurgiões-Dentistas*; 17 (1) 7-9 <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2001000100019>

Uriarte Neto, M. (1999) *Caracterização do Posto de Trabalho do Profissional de Odontologia* da Cidade de Itajaí, SC. Dissertação de Mestrado em Ergonomia. UFSC.

Wisner, A. (1994) *A inteligência no trabalho: textos selecionados de ergonomia*. Tradução de Roberto Leal Ferreira. Fundacentro.