

ALTERAÇÕES POSTURAS NA COLUNA CERVICAL DE UM
GRUPO DE TRABALHADORES DE MÍDIAS DIGITAIS DA
URCAMP/BAGÉ-RS

POSTURAL CHANGES IN THE CERVICAL COLUMN OF A GROUP
OF DIGITAL MEDIA WORKERS OF URCAMP / BAGÉ-RS

RESUMO

Em um mundo globalizado, o trabalho é cada vez mais predominantemente informatizado. A utilização dos diferentes equipamentos de Tecnologia da Informação na automatização de tarefas, para o exercício de cada função dentro das empresas, exige que os trabalhadores assumam, na maior parte do tempo, posições muitas vezes pouco ergonômicas. Posições inadequadas afetam, na maioria das vezes, a região cervical, quando o trabalhador inclina-se em direção ao computador em um movimento de ampla flexão da região cervical da coluna cervical. O objetivo deste trabalho foi avaliar as alterações em região cervical que os trabalhadores do setor de Assessoria de Tecnologia de Informação (ATI) da URCAMP apresentam, a partir da utilização de métodos de avaliação postural por meio de questionário e do posturógrafo para melhor visualizar as alterações. Foram avaliados 16 (dezesesseis) indivíduos, perfazendo a totalidade dos trabalhadores daquele setor. Constatou-se que além das alterações cervicais os funcionários apresentam outras dores como as lombares. A ergonomia do mobiliário não é regulável para o biotipo de cada um dos trabalhadores, como ocorre na maioria dos ambientes laborais, pois estes são diferentes entre si, desta forma apropriando-se de posturas impróprias das mais diversas para que possam exercer sua função.

Palavras-chave: mídias digitais; alterações posturais; qualidade de vida.

ABSTRACT

In a globalized world, work is increasingly predominantly computerized. The use of the different IT equipment in the automation of tasks, for the exercise of each function within the companies, requires that the workers assume, in most of the time, positions that are often not very ergonomic. Inappropriate positions most often affect the cervical region when the worker bends toward the computer in a wide flexion movement of the cervical region of the cervical spine. The objective of this study was to evaluate the alterations in the cervical region that workers in the Information Technology Advisory Department of the URCAMP present, through the use of methods of postural evaluation through a questionnaire and the posturograph to better visualize the changes. Sixteen (16) individuals were evaluated, making up the totality of workers in that sector. It was found that besides the cervical alterations the employees present other pains as the lumbar. The ergonomics of furniture is not adjustable for the biotype of each of the workers, as it happens in most working environments, as these are different from each other, thus appropriating improper postures of the most diverse to perform their function.

Keywords: digital media; ergonomics; quality of life.

INTRODUÇÃO

Em um mundo globalizado o trabalho é cada vez mais predominantemente informatizado. Segundo o atual modo de organização do trabalho, facilitado por meio de recursos da Tecnologia da Informação (TI), as informações circulam rapidamente, e as atividades fluem de forma mais veloz e com maior eficiência (ROVER, 2015).

Com a crescente utilização de mídias digitais no meio corporativo, as empresas apresentam um grande número de trabalhadores que interagem com estas tecnologias durante suas rotinas laborais e também fora de seus ambientes profissionais. Afirma-se que as redes sociais, em sua totalidade, são formadas de indivíduos que estabelecem diversos tipos de vínculos, desencadeando fluxos sociais e corporativos essenciais (FERREIRA, 2011).

A utilização dos diferentes equipamentos de TI na automatização de tarefas, para o exercício de cada função dentro das empresas, exige que os trabalhadores assumam, na maior parte do tempo, posições muitas vezes pouco ergonômicas. O ambiente de trabalho, nas empresas nem sempre é planejado ou organizado para ser suficientemente ergonômico, e geralmente não conta com mobiliário adaptado para que cada um dos funcionários desenvolva adequadamente suas atividades laborais, uma vez que os trabalhadores diferem entre si em suas particularidades físicas. Face às

possibilidades de dispor de mobiliário regulável e do investimento financeiro que essa questão demanda, entende-se, em parte, porque alterações posturais possam ser encontradas na maior parte dos trabalhadores brasileiros, principalmente daqueles que permanecem nas mesmas posições por prolongados períodos durante suas jornadas de trabalho (MOREAS, 2000).

Com o uso excessivo de computadores por longas horas, em posições inalteradas e atividades repetitivas, esses trabalhadores podem apresentar patologias relacionadas ao trabalho, as lesões por esforços repetitivos (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Os principais acometimentos assim classificados atingem a região do pescoço e dos membros superiores (SANTOS E FERREIRA, 2005).

As doenças osteomusculares - LER/DORT - também são caracterizadas como uma síndrome com sintoma de dor crônica, acompanhada ou não por alteração estrutural (COSTA E XAVIER, 2006). Estas são doenças diretamente relacionadas à função ocupacional, repercutindo nos fatores econômico e social, não somente com consequências nas empresas, mas também na saúde pública, pois o afastamento do profissional de suas funções de trabalho torna-se oneroso para ambos os setores.

Uma das formas de prevenção de LER/DORT é a ginástica laboral, de fácil execução e extremamente eficiente. Os exercícios são executados em um tempo reduzido, trazendo benefícios para o trabalhador. Essas benesses se dão através da ativação de locais menos solicitados em sua profissão e desestressando as regiões muito solicitadas.

O mobiliário existente nas empresas influencia não só o conforto, mas principalmente a qualidade do trabalho quando os colaboradores exercem suas funções. Posições inadequadas afetam, na maioria das vezes, a região cervical, quando o trabalhador inclina-se em direção ao computador (MORAES & MARIÑO, 2000) em um movimento de ampla flexão da região cervical da coluna vertebral.

Também cabe ressaltar que a retificação da coluna cervical é uma desordem músculo-esquelética em que se observa a perda da curvatura

fisiológica, adquirida através de posturas inadequadas, e mantidas por um período prolongado diante de seu instrumento de trabalho (PIVOTTO, 2015).

As empresas precisam de trabalhadores aptos a realizar suas funções na plenitude de sua saúde, para que tais tarefas sejam realizadas com o máximo de eficiência. Em contrapartida, a empresa deveria oferecer meios para que seus funcionários tenham condições ergonômicas para exercer suas tarefas com o menor ônus possível, tanto para a empresa quanto para o próprio trabalhador (COSTA E XAVIER, 2006).

Objetivando avaliar as alterações de região cervical dos indivíduos, o presente trabalho justifica-se pela necessidade de entendimento acerca das alterações cérvico-posturais que acometem trabalhadores da mídia digital, relacionando tais acometimentos com a realidade periambiente e pessoal. Dessa forma, possibilita-se, através deste estudo, a idealização de ações que futuramente contribuam, de forma efetiva, para a garantia da saúde dos trabalhadores desta e de outras áreas (SANTOS E FERREIRA, 2005). Sendo assim, preconiza-se a observação de tais trabalhadores para que possam ser identificadas possíveis alterações e realizadas ações de conscientização quanto às posturas que devem ser evitadas durante o desempenho das atividades laborais e de lazer junto às mídias digitais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa explicativa experimental, preocupando-se em identificar fatores contribuintes ou determinantes para a ocorrência de fenômenos, esclarecendo através dos resultados oferecidos, os motivos que levaram a tal pesquisa (GIL, 2007).

População, Amostra, Local e Período de Realização da Pesquisa

A presente pesquisa foi realizada com trabalhadores da URCAMP - Universidade Região da Campanha, do setor da Assessoria de Tecnologia de Informação (ATI) durante o mês de maio de 2018. O número de participantes da pesquisa foi de 16, que corresponde ao total de trabalhadores da ATI.

Procedimentos para a Coleta e Análise de Dados

A pesquisa foi realizada através de avaliação postural realizada por meio de posturógrafo.

Também foi utilizado um instrumento investigativo complementar, com a aplicação de um questionário sobre sinais e sintomas nesta população.

Na ocasião da avaliação, foi preenchido o questionário sobre as alterações que os colaboradores percebiam e quais eram os desconfortos mais recorrentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tal como planejado, a pesquisa foi realizada no setor de ATI da URCAMP, e dela participaram todos os 16 profissionais do quadro deste setor, que assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido sobre sua participação no estudo. Foi cumprida a etapa prevista de preenchimento de um questionário, antes da avaliação postural. Esta última foi realizada individualmente, com todos os trabalhadores investigados.

Suas atuações dentro do setor eram diversas, sendo que 06 eram técnicos de informática, 03 eram analistas de sistemas, 03 eram programadores júnior, 01 era programador estagiário, 01 era programador sênior, 01 era programador pleno, e 01 era secretária. 12 destes eram do sexo masculino e 04 do sexo feminino, a idade dos participantes variou de 22 a 37 anos de idade.

Os trabalhadores relataram o tempo (em meses) que trabalham na função e este variou de 08 a 144 meses, sendo que a média do tempo de exercício de suas funções é de 51,1 meses.

Os funcionários que apresentam desconforto cervical são 05 e os que não os apresentaram foram 11.

Segundo a literatura consultada, a postura mais comumente assumida em frente ao computador é a anteriorizada, a qual pode ocasionar desconforto na região cervical (BRAGATTO, 2015).

Os que apresentaram dores na região cervical foram 06 e os que não a apresentaram foram 10. 02 dos indivíduos pesquisados apresentaram dores na cabeça, 01 apresentou dor na região cervical e quatro profissionais apresentaram dor lombar.

De acordo com a literatura, algumas das causas de desconforto no trabalho com computadores são as dores musculares no pescoço, ombros e cabeça (COUTO, 1995)

Também na literatura acha-se queixas de desconforto na lombar quando essa é mal apoiada (SOBRAL, 2014).

Entre os trabalhadores avaliados se observou que 04 apresentaram lateralização da cabeça para a direita, 04 apresentaram lateralização para a esquerda e 08 apresentaram a cabeça em posição fisiológica.

Em consonância com os resultados acima relatados a literatura nos diz que existe uma diminuição da força dos músculos da região cervical devido a sua fadiga pela manutenção de posturas inadequadas e intimamente relacionados com esforços repetitivos (CORRÊA et al., 2011).

Quanto a rotação da cabeça, 06 dos trabalhadores apresentaram à direita, outros 06 apresentaram rotação à esquerda, os outros 04 apresentaram a cabeça em sua rotação normal.

A literatura nos diz que posturas mantidas por longos períodos de tempo podem desenvolver as alterações acima citadas (RENNER, 2006).

Já na sua vista lateral 04 indivíduos apresentaram retificação, 06 apresentaram anteriorização, 01 apresentou posteriorização, e os outros 06 trabalhadores avaliados apresentaram a curvatura da coluna cervical fisiológica.

Segundo Bragatto (2015), uma das posturas mais comumente utilizadas perante o computador é a anteriorizada (BRAGATTO, 2015).

Na literatura observa-se largos relatos sobre posições inadequadas na utilização do computador gerando fraqueza dos músculos flexores e extensores da região cervical, o que acarreta anteriorização da cervical (CORRÊA et al., 2011).

Dentre os funcionários avaliados no critério ombro, 04 apresentaram protrusão, enquanto os outros 12 trabalhadores apresentaram os ombros em seu posicionamento fisiológico.

Conforme exposto largamente na literatura, há evidente associação do tipo de trabalho com a posição correspondente do corpo quanto ao mobiliário e ao trabalho executado (GRANDJEAN, 1998).

Um dos participantes da avaliação relatou que há algum tempo sofria de dores na coluna cervical, assim como parestesias nos membros superiores, quando foi encaminhado a uma fisioterapeuta da URCAMP e recebeu tratamento e orientações de como deveria posicionar-se perante o computador, segundo ele fez todas as alterações prescritas pela profissional. Desta forma não sente as dores nem parestesias as quais o incomodavam e sua qualidade de vida melhorou muito, não só no trabalho.

CONCLUSÕES

A presente pesquisa foi desenvolvida para investigar se existia relação íntima entre o trabalho envolvendo mídias digitais e a retificação cervical nos envolvidos com a função, resultado que não confirmou-se mas foram averiguadas outras alterações na coluna cervical dentre ela apareceu a retificação cervical, com pouca expressividade. Além das alterações em cervical os funcionários relataram outras dores como a lombar, devidamente registrada na pesquisa por ser algo recorrente.

Constatou-se que a ergonomia do mobiliário não é regulável para o biotipo de cada um dos trabalhadores, como ocorre na maioria dos ambientes laborais, pois estes são diferentes entre si. Desta forma apropriando-se de posturas impróprias das mais diversas para que possam exercer sua função.

Existe a necessidade de maiores pesquisas na área, para uma melhor compreensão dos fatos.

REFERENCIAS

AUGUSTO, VG; SAMPAIO, RF; TIRADO, MGA; PEREIRA, VF. Revista brasileira de fisioterapia, São Carlos, v.12, n.1, p 49-56, 2008.

BRAGATTO, Marcela Mendes. Dor cervical crônica e postura em trabalhadores de escritório usuários de computador. Catálogo USP, 2015.

CANAVILHAS, João. Jornalismo para dispositivos móveis: informação hipermultimediática e personalizada. Actas do IV CICLCS, 2012.

CHIAVENATTO, Idalberto. Introdução à teoria geral da administração, 2ª ed, São Paulo, Makron Books, 1993.

CHIAVENATTO, Idalberto. Gestão de pessoas; estratégia e gestão de pessoas. 2ªed, Rio de Janeiro: Elsevier 2004.

COSTA, Lourenço; XAVIER, Antônio Augusto de Paula. Análise da relação postura de trabalho e a incidência nos ombros e no pescoço numa empresa de desenvolvimento e implantação de sistemas de GED, XXVI ENEGEP-Fortaleza – Brasil. 2006.

COUTO, Adson de Araujo; ergonomia aplicada ao trabalho. v.1, 1995.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2008.

DE OLIVEIRA, Altemar Sales; DA MOTTA, Rosa ASM; CUNHA, Gerson G. Aspectos ergonômicos considerados no projeto de interfaces tangíveis. CIÊNCIA & TECNOLOGIA, p. 54.

FERREIRA, Gonzalo Costa. Redes sociais de informação: um história e um estudo de casos. Perspectiva em ciência da informação. V 16, n.3, p 208 – 231, jul/set 2011.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo, v. 5, n. 61, p. 16-17, 2002.

GRANDJEAN, Etienne; Manual de ergonomia; adaptando o trabalho ao homem. Ed Artes Médicas. p. 338, 1998.

GREVE, JMD'A. Tratado de medicina de reabilitação. São Paulo: roca, 2007.

KAPANDJI, I. A. Fisiologia articular: esquemas comentados de mecânica vertebral: tronco e coluna vertebral. Fisiologia articular: esquemas comentados de mecânica vertebral: tronco e coluna vertebral, 2000.

KAPLAN, AM; HAENLEIN, M. USER OF DE WORLD, UNIT. The Colege and Opportunities of Social Media. Bussines Horizons. v.53, n. 1, p. 59-68, 2010.

MCCREARY, E. K. et al. Músculos: provas e funções. Músculos: provas e funções, 2007.

MOFFATI, M; Vickery, S. Manual de manutenção e reeducação postural da América Phisical Association. 2002.

MONTEIRO, Antônio Lopes; BERTAGNI, Roberto Fleury de Souza. Acidentes de trabalho e doenças ocupacionais: conceito, processo de adoecimento e de execução de questões polêmicas. São Paulo. Saraiva 1998.

MORAES, Ana Maria; PEQUINO, Suzi Marinõ. Ergodesing para trabalho em terminais informatizados, Rio de Janeiro, p 124, 2000.

NORDIN, M; FRANEL, VH. Biomecânica básica do sistema musculoesquelético. Rio de Janeiro; Guanabara GOOGAN, 2003.

PETROSKI, Edio Luiz et al. Antropometria: técnicas e padronizações. Porto Alegre: Palotti, p. 45-52, 1999.

PIERRE LEVY. Cibercultura. Editora 34, 2010.

PIVOTTO, Luiza Rampi. Validação do teste de retificação cervical. 2015.

REIS, Felipe José Jandre; MAFRA, Bruna; MAZZA, Daiane; MARCATO, Gisele; RIBEIRO, Monique; ABASALÃO, Tiago. Revista de fisioterapia do movimento, Curitiba. V. 23, n. 4, p 617-626. 2010

RENNER, Jacinta Sidegun; Prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Boletim de saúde v. 19, 2006.

ROVER, Aires Jose; WULFING, Juliana. Teletrabalho e Tecnologia:(Re) Adaptações Sociais para o Exercício do Labor. Revista de Direito, Governança e Novas Tecnologias, v. 1, n. 1, p. 256-272, 2015.

SANTOS, Adna Oirideia Rabelo; FERREIRA, Karla Patrícia Martins. A LER/DORT no contexto das transformações ocorridas no mundo do trabalho: o caso de Mall Centers, 2005.

SILVA, Harlan Massarim; SANTOS, Heli Carlos Alves; PENIDO, Aline Michele da Silva; PINTO, Welinton Silva. Ginástica laboral como qualidade de vida no trabalho: estudo exploratório em uma fazenda. Revista eletrônica FEOL-REFEOL, v 1, n 1, 2016.

SOARES, Juliana Correia; WEBER, Pricila; TREVISAN, Maria Elaine; TREVISAN, Claudia Moraes; ROSSI, Ângela Garcia. Correlação entre postura da cabeça, intensidade em mulheres com queixa de dor cervical.

SOBOTTA, Johannes. Atlas de anatomia humana: Cabeça, pescoço e extremidade superior/trad. por Wilma Lins Werneck. Guanabara Koogan, 2000.

SOBRAL, Maria João Guterres do Carmo. Análise de intervenção ergonômica em postos de trabalho com computadores; a percepção dos trabalhadores. Repositório comum, 2014.

VACARI, Daiane Aparecida et al. Principais métodos de diagnóstico postural da coluna lombar doi: 10.4025/reveducfis. v24i2. 17015. Journal of Physical Education, v. 24, n. 2, p. 305-315, 2013.

VACARY, Daiane Aparecida. Principais métodos de diagnósticos postural da coluna lombar

VEIGAS, Louise Raissa Teixeira; ALMEIDA, Milena Maria Cordeiro. Perfil epidemiológico nos casos de LER/DORT entre os trabalhadores industriais no Brasil no período de 2007 a 2013. Revista brasileira de saúde ocupacional. 2016.

VERMELHO, Sonia Cristina; VELHO, Ana Paula Machado; BONKOVOSKI, Amanda; PIROLA, Alisson. Refletindo sobre as redes sociais digitais. Revista educação e sociedade. v.35, n. 126, p. 306-338, 2014.