

OLIVEIRA, Vanderlei Aparecido de. A importância do exercício físico na prevenção de lesões em carteiros. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

A atividade repetitiva com longa jornada de trabalho, a falta de ergonomia adequada e de exercício físico sistematizado, são fatores que contribuem para o desenvolvimento de distúrbio osteomusculares, no entanto existem ferramentas que podem minimizar esse fenômeno. O objetivo do estudo foi identificar as causas e sintomas que ocasionam as lesões por esforço repetitivo/distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (LER/DORT). Participaram do estudo 25 carteiros da cidade de Atibaia/SP, da unidade centro de distribuição domiciliar (CDD), sendo 22 do gênero masculino e 03 do gênero feminino, com a inclusão de trabalho igual ou maior que 05 anos exercendo função na empresa. Os trabalhadores foram submetidos a um questionário adaptado nortico músculo esquelético que abordou sua classificação do índice de massa corpórea (IMC), se apresentava lesão antes do ingresso na empresa, e se adquiriu alguma patologia osteomuscular no decorrer dos anos trabalhados, relatando qual região lesionada e o nome da patologia contraída, examinou se os trabalhadores são ativos fora do ambiente do trabalho e se num período de 12 meses permaneceram afastados do trabalho devido algum desconforto osteomuscular. O teste foi de caráter descritivo, a partir dessa avaliação os carteiros foram diagnosticados como indivíduos ativos ou sedentários, na sua maioria apresentaram o distúrbio, sendo uma variedade de patologia em diversas regiões, constituindo a abstinência do trabalho. As informações no presente estudo apresentou indícios que a ausência de exercício físico sistematizado e constante, a deficiência da ergonomia com atividades repetitivas, contribuem a aquisição de distúrbio osteomusculares.