

NÍVEL DE CONSCIENTIZAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE ODONTOLOGIA ACERCA DA GINÁSTICA LABORAL E ERGONOMIA

Jean Claude Lafetá *

Valéria de Almeida Ferreira **

Geraldo Magela Durães *

Marcel Guimarães da Silveira *

Maria de Fatima de Matos Maia *

RESUMO

A odontologia é uma profissão que se caracteriza pela constante aplicação de novas tecnologias, as quais proporcionam uma maior facilidade na realização de seu trabalho. No entanto, tais facilidades não são capazes de minimizar os efeitos deletérios provocados pela atividade profissional, uma vez que estes profissionais são obrigados a adotar posturas inadequadas, altos índices de movimentos repetitivos, como também longas jornadas de trabalho. Esta pesquisa teve como objetivo avaliar o nível de conscientização desses profissionais acerca da ginástica laboral e ergonomia na odontologia. Este estudo foi desenvolvido com 34 cirurgiões-dentistas que atuam em clínicas e/ou consultórios odontológicos da cidade de Montes Claros – MG. A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de um questionário referente ao “nível de conscientização sobre ginástica laboral e ergonomia” e do questionário bipolar. Para a análise estatística, foi utilizado o teste *Não-Paramétrico Anova de Friedman* ($p \leq 0,05$), havendo também análise descritiva dos dados (média, desvio-padrão, frequências). Nos resultados, observou-se que a maioria dos cirurgiões-dentistas apresentou um nível de conscientização insatisfatório (67,65%), apesar de 100% considerarem esta prática relevante. Esses profissionais apresentaram um acentuado quadro algico, principalmente na coluna cervical e torácica. Apenas 2,94% dos cirurgiões dentistas realizam a ginástica laboral (GL), demonstrando reduzidos níveis de fadiga e sintomatologia dolorosa quando comparados aos não praticantes da GL. Portanto, conclui-se através que o nível de conscientização dos odontólogos sobre estas medidas preventivas é considerado insatisfatório, principalmente por serem profissionais que trabalham exercendo atividades laborais predisponentes as LER/DORTs (Lesão Por Esforço Repetitivo/Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho).

Palavras chave: odontologia, ginástica laboral, ergonomia.

*Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES; Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte / Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia - GIPESOM.

**Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES.

INTRODUÇÃO

Segundo Kotliarenko (2005), o trabalho, por ser um meio de construção do homem e de seu ambiente, é fundamental para o desenvolvimento integral dos indivíduos e da comunidade. Contudo, o trabalho industrializado, mecanizado e a automação associados a uma busca descomedida pela produtividade e pela qualidade impõem condições extremamente insalubres e prejudiciais à saúde humana como um todo (CAÑETE, 1996).

Em se tratando da Odontologia, há constante aplicação de novos materiais e tecnologias de tratamento o que resulta, conseqüentemente, em uma atividade ocupacional mais intensa, a qual se caracteriza pela elevada carga de trabalho envolvendo movimentos repetitivos. Entre os fatores físicos e/ou biomecânicos relacionados aos mesmos, o uso da força associada à precisão, a manutenção de posturas estáticas e inadequadas (principalmente da coluna e dos membros superiores) e o estresse podem favorecer o surgimento dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORTs) e, dessa maneira, prejudicar a saúde geral destes profissionais (PERES *et al*, 2005).

O profissional da odontologia representa uma das categorias que engloba um grande número de casos com dores nas costas, na maioria, resultantes de posturas inadequadas de trabalho ou de trabalhos individuais, em que o operador realiza todos os procedimentos, ou ainda nos profissionais que apresentam jornadas excessivas de trabalho, sem pausas ou descansos devidos (URIARTE NETO, 2005).

A fim de minimizar esses danos ocupacionais, Militão (2001) aponta a ergonomia, pois esta se trata de uma ciência multidisciplinar que estuda a relação do homem com o seu trabalho e tem por finalidade a humanização e a melhoria da produtividade, buscando fornecer meios para aprimorar a qualidade de vida dos trabalhadores adaptando o ambiente laboral às características anatômicas, fisiológicas e psicológicas desses. Dentre as medidas ergonômicas profiláticas, existe a ginástica laboral que, bem orientada, promove uma redução das dores, fadiga, monotonia, estresse, acidentes e doenças ocupacionais dos trabalhadores.

A Ergonomia tem grande contribuição no campo da Odontologia através da criação e aprimoramento das ferramentas, instrumentos e mobiliário utilizados pelos cirurgiões dentistas (CDs), melhorando suas condições de trabalho e evitando posturas e movimentos não produtivos e antianatômicos. Ela permite portanto realizar uma atividade mais produtiva e de melhor qualidade, evitando a fadiga e os desgastes desnecessários ao mesmo tempo em que oferece maior conforto e segurança ao paciente (RIO, 2001; BARBOSA, 2003).

Entretanto, existem poucos estudos que evidenciam a conscientização destes profissionais acerca da importância dos programas de ergonomia e ginástica laboral na prevenção dos distúrbios ocupacionais na odontologia. Neste contexto, esta pesquisa se propôs a averiguar o nível de conscientização dos cirurgiões-dentistas da cidade de Montes Claros sobre os programas de Ginástica Laboral e Ergonomia.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, com corte transversal e análise quantitativa dos dados, sendo apreciada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unimontes com o protocolo nº 921.

A população deste estudo foi composta por profissionais da odontologia cadastrados no Conselho Regional de Odontologia do município de Montes Claros – MG. A amostra foi constituída por 34 profissionais da odontologia que atuam nas clínicas e/ou consultórios odontológicos do Município de Montes Claros – MG, selecionados de forma aleatória. Neste contexto, esta amostra foi formada pelo pesquisador de acordo com as necessidades de seu estudo, sendo que a seleção ocorreu baseada na lista telefônica local. É importante ressaltar que foram visitados 170 cirurgiões-dentistas.

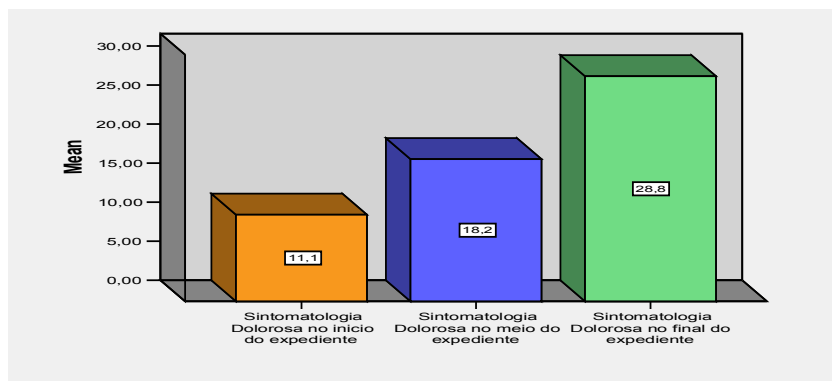
Durante esta investigação, inicialmente foi realizado um contato com os coordenadores dos consultórios e/ou clínicas do município de Montes Claros – MG, apresentando-lhes um formulário de autorização para a realização do estudo. Posteriormente, o contato foi realizado com os próprios cirurgiões-dentistas, sendo que foi assinado um termo de consentimento livre e esclarecido individualmente, permitindo, assim, que os mesmos participassem da pesquisa. Em seguida, foram aplicados o questionário semiestruturado “nível de conscientização sobre GL e ergonomia na odontologia” e o questionário bipolar (análise da fadiga ocupacional).

No processamento dos dados, recorreu-se à estatística descritiva, com média, desvio-padrão e frequências. Para averiguar a normalidade da amostra, foram utilizados os testes *Kolmogorov-Smirnov* e *Shapiro-Wilk*. Para verificar a evolução dos distúrbios algícos no decorrer da jornada de trabalho, foi usado o teste *Não-Paramétrico Anova de Friedman* ($p \leq 0,05$). Foi utilizado o programa *Statistical Package for Social Sciens* (SPSS 13.0) for Windows para análise quantitativa dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da presente pesquisa 34 cirurgiões-dentistas atuantes em clínicas e/ou consultórios odontológicos com tempo de atuação variando entre 06 meses e superior a 10 anos. Deve ser salientado o fato de que os CDs têm uma jornada de trabalho semanal extensa, com uma média de 42,3 horas semanais. Neste contexto, percebeu-se que estes profissionais estão submetidos a uma jornada de trabalho semanal excessiva, o que, associado a outros fatores predisponentes, pode desencadear as doenças ocupacionais conhecidas como LER/DORTs. Esses dados são corroborados pela literatura pois, segundo Militão (2001), esses distúrbios são ocasionados devido a uma má organização do trabalho envolvendo tarefas repetitivas, pressão constante por produtividade, jornada prolongada, além de tarefas fragmentadas e monótonas que reprimem o funcionamento mental do trabalhador.

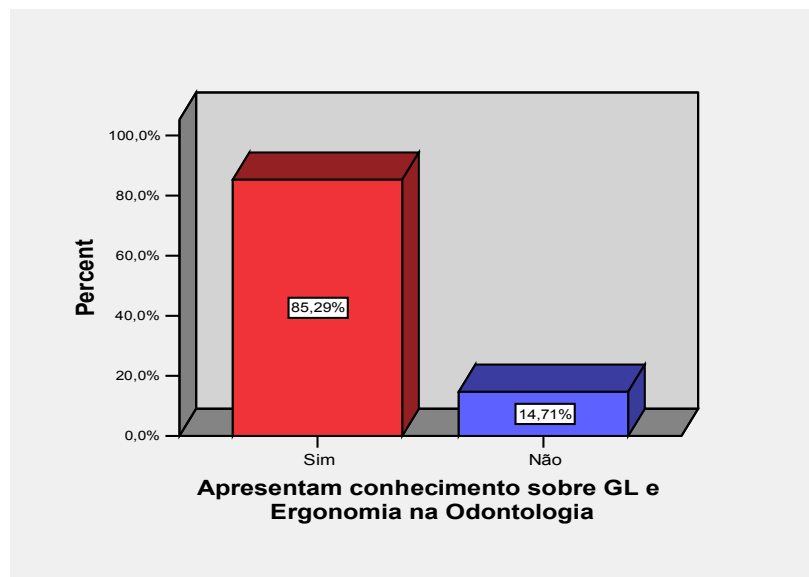
Neste estudo buscou-se discutir as variáveis que interferem no ambiente de trabalho e que justificam a inserção da GL como medida preventiva. Seguindo esta linha de pensamento, procurou-se averiguar a sintomatologia dolorosa apresentada pelos CDs, sendo utilizado o questionário bipolar, composto por 14 questões, apresentadas numa escala de 1 a 7, relacionadas à sintomatologia dolorosa e às sensações de fadiga, além de aspectos como cansaço, concentração, ansiedade e produtividade.

GRAFICO 01: Distribuição do nível de sintomatologia dolorosa

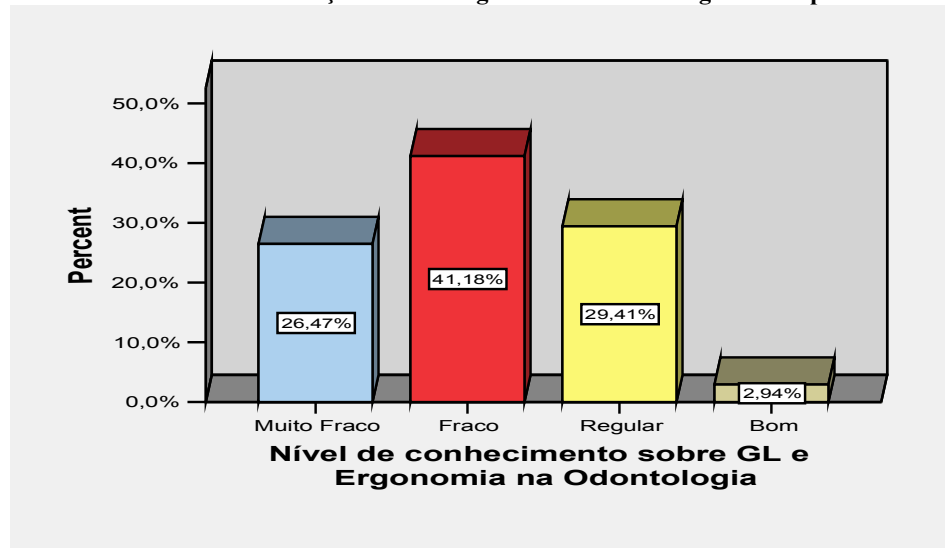
O gráfico 01 caracteriza a percepção do nível de sintomatologia dolorosa apresentada pelos odontólogos no início, no meio e no final da atividade laboral. A partir destes dados, observou-se que estes profissionais não apresentaram dor no início do trabalho. Entretanto, os distúrbios álgicos manifestaram-se no decorrer das atividades desenvolvidas, sendo que no final do expediente esses apresentaram um aumento significativo do índice da dor ($p=0,000$). Portanto, visualiza-se um dado preocupante, já que, segundo Cañete (1996), a dor pode ser caracterizada como um sinalizador fisiopatológico e representa a existência ou aproximação de uma ameaça estrutural ou funcional para o nosso organismo. Rio (1998) acrescenta dizendo que sua intensidade e frequência geram desconfortos físicos e psicológicos que podem dificultar o desenvolvimento das atividades cotidianas e laborais.

Ao serem analisadas as principais regiões acometidas pelos quadros álgicos, verifica-se que estes profissionais além de sentir mais dor no final do expediente, ela se localiza principalmente na coluna vertebral, com um predomínio de cervicalgias e dorsalgias e, posteriormente, as lombalgias. Observou-se que a região menos acometida são as coxas e, em relação aos membros superiores, a dor se manifesta principalmente do lado direito. De acordo com Barbosa (2004), as queixas de dores na coluna vertebral, especialmente nas regiões cervical, torácica e lombar são muito comuns entre os CDs, corroborando com os dados encontrados neste estudo.

Peres *et al* (2005) observou em seu estudo que há uma incidência de desconforto nos CDs, principalmente nas regiões cervical, seguida pela coluna torácica, lombar, ombro direito, entre outros. Estes autores complementam dizendo que os sintomas de desconforto na região lombar podem ser decorrentes de mochos mal desenhados e, notadamente, as cervicalgias parecem ser consequência das posturas extremas e estáticas exigidas pelo dentista ao intervir em um paciente que deve ser mantido em posição confortável. Além disso, Graça *et. al.* (2006) descrevem que as lombalgias são provenientes do fato de que os discos intervertebrais lombares são muito sobrecarregados em sua função devido ao centro de gravidade do corpo humano concentrar-se nessa região.

GRAFICO 02: Indivíduos que adquiriram conhecimentos sobre GL e Ergonomia na odontologia

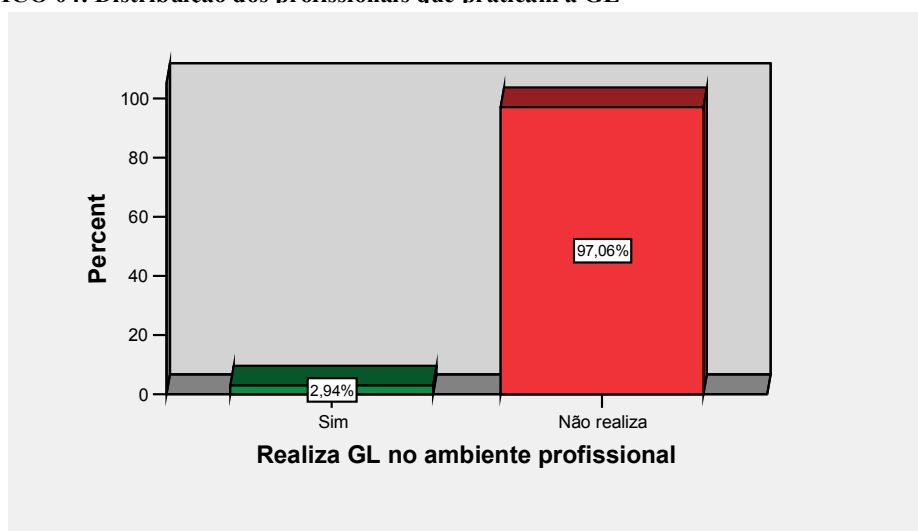
Um aspecto importante a ser elucidado nesta investigação foi verificar se estes profissionais adquiriram um embasamento científico sobre ergonomia e GL durante a sua formação acadêmica (graduação, pós-graduação, etc). Por sua vez, observou-se que 85,29% destes profissionais assinalaram ter obtido conhecimento sobre ergonomia e ginástica laboral na odontologia e apenas 14,71% não receberam informações sobre estas práticas preventivas.

GRAFICO 03: Nível de conscientização acerca da ginástica laboral e ergonomia aplicada à odontologia

A pesar de grande parte dos CDs terem afirmado que adquiriram conhecimentos no contexto da saúde laboral, averiguou-se que estes não demonstraram considerar a devida importância para esta prática salutar, bem como os principais procedimentos adotados nos programas de GL e ergonomia, uma vez que a maioria desses indivíduos apresentou um nível de conscientização considerado insatisfatório (67,65%), sendo que destes, 29,41% obtiveram um nível muito fraco e 41,18% um nível fraco, com apenas 32,35% atingindo um resultado considerado satisfatório (Gráfico 03).

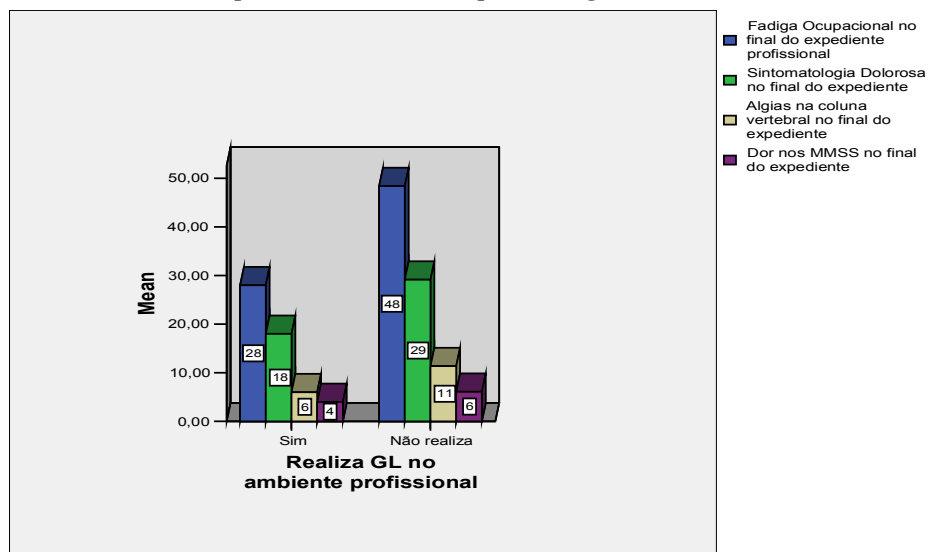
Com relação à importância da prática da GL na odontologia, percebeu-se que 100% dos indivíduos pesquisados consideram relevante essa prática em seu ambiente profissional. Portanto, esses profissionais demonstram ter consciência do grande valor desses programas preventivos. De acordo com Martins (2005), a GL proporciona uma melhora da autoestima, do aumento das perspectivas de potencialidades e auxilia no interrelacionamento dentro e fora do ambiente de trabalho, além de aliviar as sensações de dor e fadiga provocadas muitas vezes pelos sintomas de estresse e outros fatores.

GRAFICO 04: Distribuição dos profissionais que praticam a GL



A GL aliada à ergonomia é adotada nos mais diversos ambientes de trabalho, sendo uma medida preventiva que busca minimizar os efeitos deletérios provocados pelas atividades laborais e/ou prevenir os acidentes ocupacionais, compensando as estruturas sobrecarregadas através de exercícios orientados durante o expediente de trabalho. Neste contexto, percebeu-se através deste estudo (Gráfico 04) que apenas 2,94% dos cirurgiões-dentistas realizam a ginástica no ambiente laboral, consistindo em um percentual extremamente reduzido para uma medida profilática tão salutar.

Grande parte desses profissionais, apesar de terem consciência dos benefícios apresentados, não adota tais medidas preventivas, ficando mais suscetíveis aos desgastes provenientes desse ambiente e mais sujeitos à ação dos fatores etiopatogênicos das DORTs.

GRAFICO 05: Relação da prática da GL com os quadros álgicos.

Nota-se a partir do gráfico 05 a importância da prática da GL na odontologia como medida ergonômica preventiva e/ou como forma de minimizar os efeitos deletérios provocados pelas atividades desenvolvidas pelos CDs. Evidenciou-se que os profissionais os quais realizam a ginástica no ambiente laboral, embora representem um percentual reduzido (2,94%), apresentaram menores níveis de fadiga ocupacional, sintomatologia dolorosa, algias na coluna vertebral e dor nos membros superiores no final do expediente.

Esses dados se assemelham aos achados de Pinto (2003), pois o programa de ginástica laboral para cirurgiões-dentistas contribuiu para minimizar os sintomas de dor e desconforto corporal, assim com a fadiga ocupacional apresentada pelos indivíduos pesquisados. Silva (2007), em seu estudo, constatou que a prática regular da GL foi importante na diminuição da fadiga e na redução ou desaparecimento dos quadros álgicos apresentados por lavadeiras. Além disso, observou-se uma melhora nos níveis de flexibilidade dos ombros e da coluna vertebral.

CONCLUSÃO

Neste estudo constatou-se que estes profissionais demonstram apresentar frequentemente distúrbios algícos ocupacionais com um maior nível de algias na coluna vertebral, principalmente nas regiões cervical e torácica.

Neste contexto, observou-se que a maior parte dos avaliados afirmaram ter adquirido conhecimentos sobre ginástica laboral e ergonomia aplicada à odontologia. Entretanto, constatou-se que o nível de conscientização dos cirurgiões-dentistas sobre estas medidas profiláticas é considerado insatisfatório.

Apesar de todos os profissionais avaliados considerarem a prática da ginástica laboral relevante, apenas uma pequena parcela da amostra realiza a GL no ambiente laboral. Assim, torna-se importante salientar que a prática da GL no ambiente laboral é uma ferramenta salutar, visto que proporciona ao trabalhador benefícios significativos como: a redução da fadiga, das algias ocupacionais, da ansiedade, além de possibilitar um aprimoramento na qualidade de vida no trabalho.

Portanto, é notável a importância da conscientização dos profissionais da odontologia acerca da ginástica laboral e ergonomia, principalmente devido aos distúrbios ocupacionais inerentes à prática odontológica. Por outro lado, fica evidenciada a necessidade de mais investigações científicas envolvendo a ergonomia e os programas de ginástica laboral na promoção da saúde ocupacional dos profissionais da Odontologia.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Maria Bernadete Cavalcanti Bené . **Odontologia em debate: ergonomia e as doenças ocupacionais**. Feira de Santana – BA, Universidade de Feira de Santana – BA, 2003;
- CANÊTE, Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna; a ginástica laboral como caminho**. Porto Alegre: Foco editorial, 1996;
- GRAÇA, Claudia Cerqueira; ARAUJO, Tânia Maria; SILVA, Cruiff Emerson Pinto Silva Pinto. **Desordens musculoesqueléticas em cirurgiões dentistas**. Revista Baiana de Saúde publica, Feira de Santana – BA, n.34: p.71-86, 2006;
- GRAÇA, Claudia Cerqueira; ARAUJO, Tânia Maria; SILVA, Cruiff Emerson Pinto Silva Pinto. **Prevalência de dor músculo esquelética em cirurgiões-dentistas**. Revista Baiana de Saúde publica, Feira de Santana – BA, v. 30: n. 1, 2006;
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002;
- KOTLIARENKO, Avrum. **Prevalência de distúrbios osteomusculares nos cirurgiões dentistas do meio oeste catarinense**. Dissertação (mestrado em saúde coletiva). Programa de Pós-Graduação em saúde coletiva. Universidade do oeste de Santa Catarina, Joaçaba – SC, 2005;
- MARTINS, Caroline de Oliveira. **Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório**. Tese (doutorado engenharia de produção) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005
- MILITÃO, Angeliete Garcez. **A influencia da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Dissertação (mestrado em engenharia de produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis 2001;
- PERES, Arsênio Sales; PASCHOARELLI, Luis Carlos; SILVA, Ricardo Henrique Alves de; KUSHIMA, Fábio. **A interface tecnológica nas atividades ocupacionais dos cirurgiões dentistas: uma abordagem do design ergonômico**. Revista odontológica de Araçatuba, Araçatuba, v.26, n.1: p 44-48, 2005;
- PINTO, Alexandre Crespo Coelho da Silva. **Ginástica laboral aplicada à saúde do cirurgião dentista: um estudo de caso na secretaria de saúde de Florianópolis, SC**. 136 f. Dissertação (mestrado em engenharia de produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003;
- RIO, Lícínia Maria Souza Pires do. **Manual de ergonomia odontológica**. 2ª ed. Belo Horizonte. Conselho Regional de odontologia de Minas Gerais, 2001;
- RIO, Rodrigo Pires. **LER (lesões por esforços repetitivos): ciência e lei: novos horizontes da saúde e do trabalho**. Belo Horizonte: Health, 1998;
- SILVA, Stefânia Xavier da. **Benefícios de um programa de ginástica laboral para servidoras de associações de lavanderias da cidade de Montes Claros – MG**. (monografia de conclusão curso de graduação). Universidade Estadual de Montes Claros. Montes Claros – MG, 2007;

URIARTE NETO, Mario. **Caracterização do posto de trabalho do profissional de odontologia da cidade de Itajaí, SC.** 185 f. Dissertação (mestrado em engenharia de produção) – universidade federal de Santa Catarina, Itajaí, 1999;

URIARTE NETO, Mario. **Antropometria e pratica do cirurgião-dentista.** 139 f. Tese (doutorado em engenharia de produção) – Universidade de Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.