



PRÁTICA DE EXTENSÃO NA FISIOTERAPIA DO TRABALHO: INTERVENÇÃO EM UM ESTÚDIO DE PILATES

Gabriela Bárbara Vargas Paulista¹

Isabella Lara Alves Roldão¹

Karine Karen Lage Meira¹

Kellen da Silva Pinheiro Corrêa¹

Maria Alice dos Santos Silva¹

Marcia Colamarco Ferreira Resende²

INTRODUÇÃO: Os fisioterapeutas instrutores de pilates podem apresentar complicações musculoesqueléticas, devido às exigências laborais (SILVA-FILHO et al., 2018). A manutenção postural prolongada e movimentos repetitivos são fatores que contribuem para agravos na saúde ocupacional (SAMPAIO, 2002). Estudos demonstram maior prevalência de dor nas regiões do pescoço, ombro, punhos e principalmente na lombar (VIDAL-GAMBOA et al., 2016). O presente resumo objetivou avaliar os riscos aos quais os fisioterapeutas instrutores de pilates estão expostos e propor adaptações no ambiente para reduzi-los ou eliminá-los. **MATERIAL E MÉTODOS:** A intervenção foi realizada por cinco acadêmicas durante uma atividade extensionista da disciplina de Fisioterapia na Saúde do Trabalhador, da PUC Minas Betim. Foram realizadas visitas a um estúdio de pilates da mesma cidade, onde as alunas avaliaram os riscos existentes no local durante a atividade laboral. Para isso, foram usados os questionários REBA e Bipolar, além de uma ficha elaborada pelas mesmas. O REBA (Avaliação Rápida de corpo inteiro) identifica riscos atrelados à posturas adotadas pelo trabalhador. O Bipolar avalia a sensação de fadiga subjetiva. A ficha elaboradas pelas alunas continha informações gerais sobre anamnese, jornada de trabalho, atendimentos e formação acadêmica. Participaram da ação 2 fisioterapeutas, com idades de 26 e 28 anos, ambas do sexo feminino. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Na avaliação REBA as duas pontuaram entre 8 e 10, pois foram observadas posturas extremas, por vezes associadas a muitas repetições, principalmente de flexão de tronco. Esse resultado sinaliza um alto risco e demanda intervenção o mais breve possível, de acordo com a tabela final apresentada pela

¹ Acadêmicas do curso de fisioterapia, PUC Minas Betim.

² Doutora em fisioterapia, professora do departamento de fisioterapia da PUC Minas.

REBA. O Bipolar demonstrou que há presença de dor lombar em ambas as instrutoras, além de cansaço e queda na produtividade, principalmente no fim da jornada. Uma vez que os resultados dos testes sinalizam risco de lombalgia e fadiga pós-horário de trabalho, há a necessidade de intervenção. Então, foram oferecidas estratégias visando reduzir os efeitos negativos. Foram sugeridas implantações de suportes para produtos de limpeza e para equipamentos utilizados nos atendimentos, almejando reduzir as flexões de tronco realizadas durante a jornada de trabalho e minimizar a carga nos movimentos que, mesmo com as alterações continuam sendo, vez ou outra, executados. Além disso, foi apresentada uma planilha com pausas programadas, sem que seja necessário alterar os horários de atendimento dos pacientes, objetivando minimizar a sobrecarga de trabalho para as instrutoras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Em suma, a intervenção realizada destaca a importância da conscientização sobre a saúde ocupacional e a necessidade de intervenções precoces para proteger a saúde dos profissionais. Os resultados revelam os riscos enfrentados pelos fisioterapeutas instrutores de pilates, colocando-os em alta exposição a complicações musculoesqueléticas. Portanto, ações corretivas e medidas preventivas foram implementadas, incluindo a educação sobre posturas adequadas, pausas para descanso e modificação do ambiente de trabalho. Ao fazê-lo, foi possível contribuir para a melhora da qualidade de vida e o bem-estar dos fisioterapeutas, garantindo assim que os mesmos continuem desempenhando suas funções de forma saudável e eficiente.

Palavras-chave: Instrutor de pilates; Saúde do trabalho; Avaliação; Riscos ocupacionais; Extensão universitária.

Keywords: Pilatesinstructor; Occupationalhealth; Evaluation; Occupationalrisks; Universityextension.

REFERÊNCIAS

SILVA-FILHO, Nelson Miranda et al. Pilatesinstructors: prevalence of musculoskeletal pain, associated occupational factors and comparison of quality of life relative to Brazilian reference values. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 4, p. 407, 2018.

SAMPAIO, Rosana Ferreira. Promoção de saúde, prevenção de doenças e incapacidades: a experiência da fisioterapia/UFMG em uma unidade básica de saúde. **Revista Fisioterapia em movimento**, p. 19-23, 2002.

VIDAL GAMBOA, Carolina; HOFFMEISTER ARCE, Lorena; BENADOF, Dafna. Factores asociados al dolor musculoesquelético em población trabajadora chilena. **Ciencia&trabajo**, v. 18, n. 55, p. 23-27, 2016.