

O SOFRIMENTO LABORAL DOS MOTOTAXISTAS: UMA VISÃO ERGÔNOMICA E FISIOTERAPÊUTICA

Adriana Almeida da Silva (1); Camylla Rayanny de Sousa Almeida (1); Mônica Kaline dos Santos Nascimento (2); Necienne de Paula Carneiro Porto (3); Rubia Karine Diniz Dutra (4).

Faculdades Integradas de Patos - FIP, rubiadutra@gmail.com

Resumo: Entre as profissões que são exercidas na posição sentada, a dos mototaxistas é uma das que mais ocasionam constrangimentos posturais e desconfortos corporais. Essa atividade exige constantes inclinações, rotações, exposições às vibrações, manutenções de determinados grupos musculares por muito tempo em uma mesma posição, assim como a repetição de vários movimentos com o uso dos membros superiores e inferiores para comandar o veículo. Diante da necessidade de estimular os profissionais de saúde a terem uma visão ergonômica e fisioterapêutica a respeito do sofrimento no trabalho dos mototaxistas para que posteriormente possa ser realizado um tratamento preventivo nesses profissionais, esse trabalho teve como objetivos, conhecer a prevalência de dores na coluna dos mototaxistas relacionadas ao trabalho diário e identificar se os mesmos receberam orientações sobre postura adequada no trabalho. Para tanto, foi realizado um estudo do tipo transversal e retrospectivo. Para coleta dos dados foi utilizado um questionário aplicado com 100 mototaxistas cadastrados na Superintendência de Trânsito e transportes Públicos (STTP) escolhidos por acessibilidade. A análise dos dados foi realizada a partir da estatística descritiva simples no programa Excel. Os resultados obtidos são relevantes, sendo importante que todos da área de saúde conheçam a realidade da atividade laboral de um mototaxista, uma vez que esta atividade pode trazer graves consequências e sofrimento para esses profissionais, problemas esses que podem ser evitados a partir de uma intervenção ergonômica e fisioterapêutica preventiva e eficaz.

Palavras-chave: Mototaxista, Trabalho, Postura.

INTRODUÇÃO

A coluna vertebral possui um abundante suprimento nervoso, consequentemente a dor pode ter origem na maioria de suas estruturas musculoesqueléticas, como ligamentos, vasos sanguíneos. Além da sensação de dor local, esta também pode ser sentida a distância: a dor referida, descrita como uma dor profunda e difusa.

A dor na coluna é resultante de uma agressão ao nervo espinhal que está dentro do orifício de conjugação, "caminho" da dor segue pelas terminações locais, passa

pela medula espinhal e vai ao cérebro, que registra a sua intensidade, a sua localização, as características¹.

As primeiras explicações das dores na coluna foram dadas como sendo resultantes da ação dos músculos sobre os nervos da coluna. De acordo com esse autor, existia uma inflamação da parte externa dos músculos, que causava uma, fibrosite, essa por sua vez agia sobre os nervos, provocando dor².

As dores musculares e ligamentares são os tipos mais comuns de dores que acometem as costas, são frequentes devido aos seguintes fatores: emocional,

sedentarismo, atos posturais incorretos tanto no trabalho quanto no descanso.

A dor na coluna é tão antiga quanto o ser humano, é mais frequente dos 25-45 anos, acometendo justamente indivíduos na fase mais produtiva de suas vidas. É assustador o número de pessoas que sofrem de dores na coluna ocasionadas principalmente na região cervical (pescoço) e na região lombar (parte inferior das costas).

As dores na região lombar é um dos problemas mais comuns, as causas que determinam, incluem deformidades estruturais e traumas diretos sobre a coluna vertebral.

Após os 30 anos, os discos intervertebrais começam a perder a sua elasticidade e se tomam mais frequentes a lesões. É o fato de que não só os mototaxistas, mais 80% da população terá alguma dor na região lombar, em algum momento da vida. As alterações posturais são frequentes e atuam como forma predisponente de incapacidades que provocam alterações na qualidade de vida³. A cada quatro adultos cinco sofrerão de um ou mais episódios de dor nas costas durante o curso de sua vida¹.

A maneira de ser e o modo como se realiza o trabalho influencia os gestos posturais, gerando uma tensão

predominante em certos músculos, ou seja, uns são mais solicitados que outros na execução de certos movimentos⁵.

Os mototaxistas são profissionais que realizam uma longa jornada de trabalho todos os dias e um número excessivo de movimento repetitivo e atividades que exigem que estes permaneçam muito tempo sentado, o que vai tornar a profissão propensa a apresentar um comprometimento de algumas estruturas devido à maior contração dos grupos musculares ao ponto de produzir dores.

A posição sentada do mototaxista exige uma contração constante dos músculos, difundidos a circulação sanguínea, levando a uma isquemia, provocando dor.

Os mototaxistas assumem posturas inadequadas devido à fadiga de sua musculatura que é utilizada durante longos períodos. Grandes sobrecargas principalmente sobre coluna vertebral provocam desequilíbrios musculares.

Nesse contexto é de fundamental importância o estudo direcionado aos mototaxistas, uma vez que os mesmos são esquecidos pelos profissionais de saúde, sendo então importante uma observação fisioterapêutica e ergonômica, para avaliar o sofrimento laboral de um mototaxista e isso será realizado nesse estudo.

Portanto, diante da deficiência de pesquisas acerca desse tema, o presente estudo possui como objetivo geral: Identificar as algias na coluna dos mototaxistas, avaliando a relação entre o desconforto e os constrangimentos posturas nesses profissionais.

Para tanto, foram estabelecidos como objetivos específicos: Realizar um levantamento sobre dores na coluna relacionados ao trabalho diário e identificar se os mototaxistas receberam orientação sobre postura adequada no trabalho.

METODOLOGIA

A presente pesquisa tratou-se de um estudo quantitativo e transversal. A população para estudo foi composta por 727 mototaxistas da cidade de Campina Grande PB, registrados pelo órgão competente da STTP-PB (Superintendência de Trânsito e Transportes Públicos). A amostra foi de 100 mototaxistas escolhidos por acessibilidade.

Foram incluídos na pesquisa mototaxistas que estiveram entre 25-50 anos de idade e que tiveram a partir de 05 anos de atuação nessa profissão. Esse tempo de atuação foi escolhido tendo em vista que as dores e transtornos musculares poderiam ser oriundos de outra profissão.

Foram excluídos da pesquisa mototaxistas que não estiveram entre 25-50 anos de idade que tenham menos de 05 anos de atuação. Como instrumento para coleta de dados foi utilizado um questionário semi-estruturado.

A escolha dos mototaxistas foi por meio de acessibilidade através de uma autorização do responsável pela STTP-PB.

Após o recebimento dessa autorização os mototaxista foram procurados e receberam uma explicação sobre os objetivos da pesquisa, sendo convidado a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual explica todos os procedimentos propostos para o tratamento, declarando e descrevendo o propósito, os possíveis benefícios e desconforto e precauções associados ao estudo.

Após a assinatura do TCLE na sequencia foi realizada uma avaliação fisioterapêutica, constando basicamente de dados sócio demográficos, avaliação postural, incidência de algias na coluna.

Os dados coletados foram analisados de forma quantitativa a partir da estatística descritiva simples através do programa Excel que tem como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis ⁶.

Posteriormente os dados coletados foram comparados aos achados colhidos na literatura pesquisada. Essa pesquisa foi guiada de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde-CNS, que descreve as diretrizes e normas regulamentares de pesquisas envolvendo seres humanos e incorporam sob a ótica do indivíduo e das coletividades os quatro princípios básicos da bioética: autonomia, não maleficência e justiça.

Antecedendo a coleta de dados, o projeto de pesquisa foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da UEPB e só após a emissão do parecer favorável desse comitê e que os instrumentos foram aplicados.

O mototaxista escolhido para participar do estudo assinou o TCLE, sendo preservada a sua liberdade de recusa e de se retirar do estudo a qualquer momento, sem risco de qualquer penalização. Também foram garantidos seu anonimato e sigilo das informações.

O pesquisador responsável pelo estudo assumiu toda a responsabilidade da pesquisa, cumprindo as diretrizes regulamentadoras da resolução 196/96, se comprometendo a manter o sigilo das informações coletadas e o anonimato dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa pesquisa contou com a participação de 100 mototaxistas todos do sexo masculinos. Dentre os entrevistados, em relação ao tempo de serviço observou-se que 37% trabalham nessa profissão há cinco anos, 7% mais de 5 anos e 56% tinham sete anos ou mais de trabalho.

O tempo é o terceiro elemento básico dos estudos epidemiológicos. Representa a história de doença e suas características, contextualizando as exposições, evolução e seus efeitos sobre a população ⁷.

Algumas doenças ocupacionais, a exemplo dos que possam vir a surgir em mototaxistas, necessitam, para o seu surgimento, de um tempo acumulativo. Daí a importância de se ter observado o tempo de trabalho dos mototaxistas estudado. O tempo de exposição prolongado ao agente agressor e a demora do início do tratamento, seria a causa determinante da cronicidade das doenças e da dificuldade de recuperação desses portadores.

A empresa, voltada para suas metas de produção, só passa a reconhecer o problema a partir do momento em que a doença do trabalhador atinge a um certo contingente de força de trabalho e quando ameaça comprometer seus objetivos.

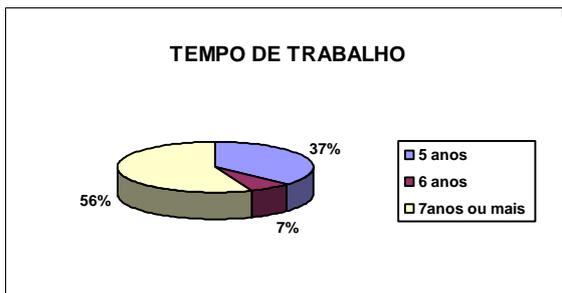


Gráfico 2 : Tempo que trabalha como mototaxista
Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

De acordo com o horário ou jornada de trabalho, foi visto que a maioria dos mototaxistas trabalham dois turnos, como evidenciado no gráfico 3.

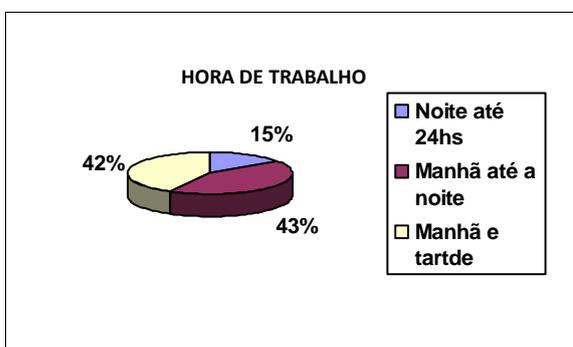


Gráfico 3: Horário de trabalho
Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

Nesse contexto, 86% mototaxistas afirmaram terem pausas de aproximadamente uma hora durante o trabalho, mais os intervalos entre uma viagem e outra quando não ocorrem imprevistos durante o trajeto enquanto que apenas 14% não fazem uso de pausas no trabalho.



Gráfico 4: Pausas no trabalho
Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

Em relação às **exigências físicas** do trabalho realizadas pelos mototaxistas, concluiu-se através da análise do gráfico 8 que 35% acreditam estar cansados, 21% muitos cansados, 10% Exausto, 22% um pouco cansado e apenas 12% responderam estar bem.

Quanto às **exigências mentais** 40% responderam estar cansados, 21% disseram que estão bem, 20% um pouco cansado, 13% muito cansado e uma pequena parcela respondeu estar cansado.

Quanto a esses aspectos supracitados Rio (1999), afirma que o cansaço físico e mental é um mecanismo de proteção contra cargas de atividade acima de certos limites.

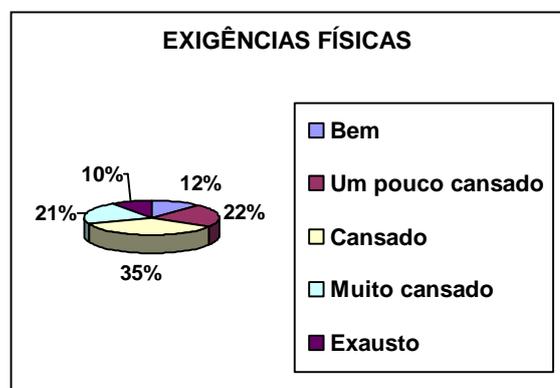




Gráfico 8: Exigências físicas e mentais ao final da jornada de trabalho. Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

O presente estudo demonstrou que indivíduos que adotam uma mesma postura durante a jornada de trabalho, podem apresentar dor ou desconforto na musculatura mais utilizada, como consta no gráfico abaixo. Sendo que este elevado índice só reforça que é de fundamental importância a conscientização ou até uma prevenção mais eficaz no possível tratamento das doenças adquiridas no trabalho.

Os quadros algícos, principalmente relacionados a aspectos posturais são extremamente comum no mundo atual, quatro de cada cinco adultos sofrerão de um ou mais episódios de dor nas costas durante o curso de suas vidas ¹. Tal condição gera considerável gasto, com repercussões que vão desde o afastamento do trabalho, custos com previdência social, invalidez, além de inquestionável queda no indicador de qualidade de vida do trabalhador.



Gráfico 9: Dor ou desconforto em função do trabalho. Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

Nesta pesquisa percebemos que os mototaxistas não têm um acompanhamento com orientações, quanto a adoção de postura adequadas em exercícios a serem realizados de preferência antes da sua atividade laboral, No gráfico 10 são mostrados dados bastantes preocupantes, um nível altíssimo de mototaxistas nunca receberam orientações de como adotar uma postura correta,



Gráfico 10: Tipo de treinamento ou orientação para adoção de posturas adequadas na realização do trabalho. Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

Quanto à presença de dores nas articulações, apenas uma pequena parcela respondeu que apresentavam dores (36%), enquanto que a maioria, representada por 64%, não apresentou algias nas articulações.

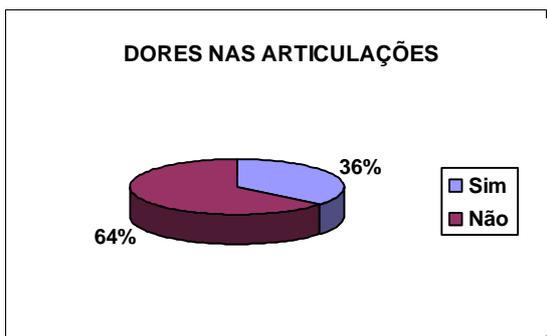


Gráfico 11: DORES nas Articulações.
Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

A dor na coluna pode se originar, principalmente pela redução local do aporte sanguíneo resultante da tensão muscular decorrente da manutenção de determinada postura ⁸.

A prevalência de desconforto para as diferentes partes do corpo apontou a coluna vertebral como a mais afetada como pode ser visto no gráfico 12 abaixo.

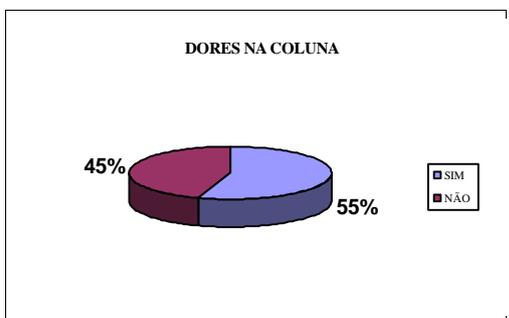


Gráfico 12 : DORES na coluna
Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

O gráfico abaixo mostra que 24% relataram queixas de câibras e formigamentos, enquanto que 76% não registraram a presença destes tipos de desconfortos.

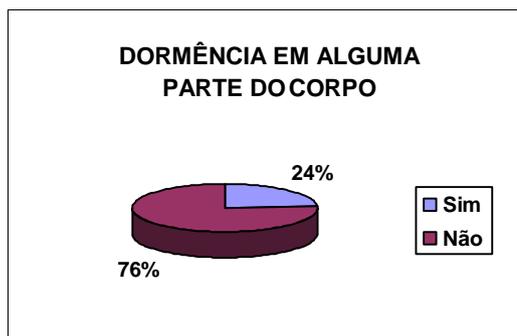


Gráfico 13: Dormência em alguma parte do corpo.
Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

A prática de atividade física pode ser considerada um componente importante, para prevenir doenças hipocinéticas, através da promoção da saúde, objetivando a qualidade de vida, resgatando um estilo de vida mais ativo e saudável, propiciando maior integração e produtividade ⁹.

Em se tratando da prática de atividade física, um pouco mais da metade dos entrevistados afirmaram praticar algum tipo de atividade física, o que é bastante satisfatório, uma vez que a prática de atividades físicas ajuda no condicionamento físico e também no bem-estar.

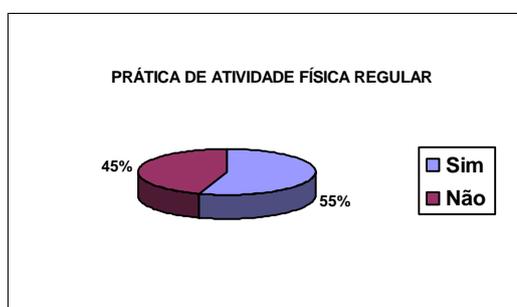


Gráfico 14 : Prática de Atividade Física.
Fonte: Dados da pesquisa, 2007.

CONCLUSÃO

Esse estudo demonstrou que existe muita dificuldade em se mudar hábitos de

trabalho já instalados, porém, bons hábitos posturais conduzem à boa aparência, eficiência mecânica nos movimentos e menor risco de lesões, necessitando para isso treinamento específico à função realizada, utilizando técnicas e orientações básicas para serem aplicadas diariamente de forma prática.

O cuidado com o uso adequado do posto de trabalho através de posturas auto-correctivas somado aos exercícios compensatórios realizados durante a jornada, principalmente nos intervalos ou paradas, facilitam ao mototaxista suportar sua intensa atividade a qual exige permanência prolongada na posição sentada.

O desconforto é um dos principais indicadores de alterações físicas do corpo relacionadas ao trabalho, como foi observado através dos dados obtidos no questionário, a prevalência de desconforto para as diferentes partes do corpo apontou a coluna vertebral como a de maior percentual, uma vez que os mototaxistas sofrem de dores na coluna lombar, cãibras, formigamento, dormência e dores nas articulações.

Esta prevalência de constrangimento e desconforto tem forte relação com os anos de profissão, com a realização de horas extras e viagens longas.

Neste caso faz-se necessário disponibilizar orientações quanto a adoção de posturas adequadas e exercícios compensatórios para serem realizados durante o trabalho, entretanto poucos mototaxistas receberam orientações posturais de um fisioterapeuta, uma vez que tais orientações são de fundamentais importância, pois o grande número de movimentos repetitivos, realizados numa postura corporal que exige permanência prolongada na posição sentada, torna-os vítimas de comprometimentos estruturais a ponto de produzir constrangimentos e consequente desconforto corporal.

Portanto orientações sobre posturas adequadas a serem adotadas no posto de trabalho são fundamentais, talvez as algias não possam ser totalmente prevenidas ou resolvidas, mas existem meios eficazes para amenizar os desconfortos gerados no trabalho na visão Ergonômica e Fisioterapêutica.

REFERÊNCIAS

1. KNOPLICH, J. **Enfermidades da coluna vertebral**. 2. ed. São Paulo: Panamed, 1986.
2. LAPIERRE, A. **A reeducação postural**. v. 1, 6. ed. São Paulo: Manole, 1982.
3. LIANZA, S. **Medicina de reabilitação**. 2.ed. Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**,1995.

4. DENYS-STRUYF, G. **Cadeias musculares e articulares: o método G.D.S.** São Paulo: Summus, 1995.
5. GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.
6. MACHADO, J. MIT.; GOMEZ, C. M. **Acidentes de trabalho: concepções e dados.** In: MINAYO, M.C.S. Os muita Brasis: saúde e população na década de 80.2. ed. São Paulo: HUCITEC, 1999.
7. FOX, E.; MATHEUS, D. **Bases fisiológicas da educação física dos desportos.** 3. ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1991.
8. NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 2.ed. Londrina: Midiograf, 2001.