

Artigo

LIAN GONG 18 TERAPIAS: IMPLICAÇÕES NOS SINTOMAS ÁLGICOS EM TRABALHADORES

LIAN GONG 18 THERAPIES: IMPLICATIONS IN ALGER SYMPTOMS IN WORKERS

Fernanda Leite Dias¹
Adenusca Suérica Alencar de Sousa²
Milena Nunes Alves de Sousa³
Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa⁴
Maria Rosilene Cândido Moreira⁵
Milena Silva Costa⁶

RESUMO - Objetivou-se avaliar os efeitos da prática do Lian Gong 18 Terapias Anterior sobre os sintomas álgicos em trabalhadores. Foi realizada uma pesquisa-ação com abordagem quantitativa de caráter descritivo, desenvolvido com trabalhadores do depósito de uma distribuidora de cosméticos e de uma loja de departamentos situadas na cidade de Cajazeiras, Paraíba. A amostra foi composta por 35 funcionários. O estudo ocorreu no período de novembro de 2012 a fevereiro de 2013. Os dados foram coletados a partir de um instrumento para verificar as características sócias demográficas e o

¹ Especialista em Saúde Coletiva pela Faculdade Santa Maria. Enfermeira da Atenção Básica de Sousa, Paraíba, Brasil.

² Especialista em Saúde Coletiva pela Faculdade Santa Maria,. Enfermeira da Atenção Básica de Bonito de Santa Fé, Paraíba, Brasil.

³ Turismóloga, Administradora e Enfermeira. Doutora em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca, Franca-SP. Docente no Curso de Medicina das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB. E-mail: minualsa@hotmail.com

⁴ . Enfermeira. Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Doutoranda em Ciências pela Faculdade de Medicina do ABC (FMABC). Professora da Faculdade Santa Maria, Cajazeiras, Paraíba, Brasil.

⁵ Doutora em Biotecnologia pela Rede Nordeste de Biotecnologia (RENORBIO). Professora Adjunta da Universidade Federal do Cariri. Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

⁶ Enfermeira. Doutora pelo Programa de Pós - Graduação em Enfermagem (PPGENF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Professora da Universidade Federal do Cariri, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.



Artigo

Diagrama de Corlett para avaliar queixas de dor osteomuscular. Os dados coletados foram tabulados e analisados através do software Statistical Package for the Social Sciences. Os achados evidenciaram que a amostra era predominantemente masculina (80,0%), com idade entre 26 e 33 anos (42,9%), solteira (57,1%) e com ensino médio completo (37,1%). A maioria ocupa o cargo de conferente e embalador (62,9%), trabalhando pela manhã e tarde (51,4%) e não realizam hora-extra (51,4%). Na maioria não praticam atividade física (77,1%) e queixam-se de dor osteomuscular durante as atividades laborais (71,4%). No Diagrama de Corlett o maior número de participantes referiu queixas de um ou mais segmentos corporais (91,4%), sendo o pescoço (60,0%), as costas no terço médio e inferior (ambas com 54,2%) e a região cervical (48,5%) os locais mais acometidos pelos sintomas álgicos, sendo também nessas regiões onde se constatou os índices mais expressivos de redução dos casos de dor: no pescoço reduziu 37,2% e nas costas terço médio e cervical ocorreu uma redução de 25,7% do número de casos. Em regiões como os cotovelos, o tornozelo direito e o pé direito não houve mudança no percentual e nas regiões da bacia e joelho direito observou-se um leve aumento na porcentagem de casos de dor ou desconforto. A prática do Lian Gong promove efeitos extremamente positivos em relação às algias osteomusculares, em especial na região da coluna vertebral, sendo possível o seu desenvolvimento no ambiente de trabalho, com custos mínimos, proporcionando melhorias na qualidade de vida dos participantes.

Palavras-chave: Lian Gong. Sistema Musculoesquelético. Saúde do Trabalhador.

ABSTRACT - We aimed to evaluate the effects of the practice of Lian Gong 18 Previous Therapies on pain symptoms in workers. An action research with a descriptive quantitative approach was carried out with workers from the warehouse of a cosmetics distributor and a department store located in the city of Cajazeiras, Paraíba. The sample consisted of 35 employees. The study was performed from November 2012 to February 2013. Data were collected from an instrument to verify the demographic partner characteristics and the Corlett Diagram to evaluate complaints of musculoskeletal pain. Data were tabulated and analyzed using the Statistical Package for Social Sciences. The findings showed that the sample was predominantly male (80.0%), aged 26-33 years (42.9%), single (57.1%) and with full secondary education (37.1%). The majority holds



Artigo

the position of lecturer and packer (62.9%), working morning and afternoon (51.4%) and not working overtime (51.4%). In the majority they do not practice physical activity (77.1%) and complain of musculoskeletal pain during work activities (71.4%). In the Corlett Diagram, the largest number of participants reported complaints of one or more body segments (91.4%), neck (60.0%), back in the middle and lower third (both with 54.2%) and the cervical region (48.5%) was the site most affected by pain symptoms. In these regions, the most significant indexes of reduction of pain were found: neck decreased 37.2% and cervical and middle thirds occurred a reduction of 25.7% in the number of cases. In regions such as the elbows, right ankle and right foot there was no change in the percentage and in the regions of the right knee and basin there was a slight increase in the percentage of cases of pain or discomfort. The practice of Lian Gong promotes extremely positive effects in relation to musculoskeletal disorders, especially in the spine region, and it is possible to develop them in the work environment, with minimal costs, thus improving the participants' quality of life.

Keywords: Lian Gong. Musculoskeletal Symptoms. Worker's Health.

INTRODUÇÃO

As modificações no mercado ocupacional geram impactos na qualidade de vida dos profissionais que em muitos casos, são submetidos a condições insalubres no ambiente laboral, alta rotatividade, baixo salários, ocupações informais, sem garantias dos direitos trabalhistas. Condições que ocasionam desgaste físico e mental devido à exposição a fatores de riscos físicos, mecânicos, ergonômicos e psicossociais (RIBEIRO, 2008; SILVA et al., 2013).

Com os desgastes provocados por movimentos repetitivos, intensifica jornada de trabalho e ritmo da produção, um aumento considerável das doenças musculoesqueléticas é induzido, e entre eles as Lesões por Esforço Repetitivo (LER), atualmente, denominadas Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). As LER/DORT são consideradas acidentes de trabalho, de notificação compulsória que deve ser realizada por meio da Ficha de Notificação do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN) (MAENO et al., 2006; RIBEIRO, 2008).



Artigo

A dor é considerada a principal manifestação desses distúrbios, que a depender do grau e do tempo de exposição aos fatores determinantes, torna-se crônica dando origem a níveis distintos de incapacidade funcional, ocasionando redução na produtividade, aumento nos índices de absenteísmo (ausência no trabalho) e de afastamento transitório ou permanente das atividades laborais, domésticas e de lazer (FREITAS, 2011; COSME et al., 2012).

Nesse contexto, as práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa têm sido progressivamente utilizadas no tratamento e prevenção das LER/DORT, pois se baseiam na interação entre a manutenção da saúde e a prevenção de doenças, buscando harmonizar o estado de saúde geral das pessoas (OLIVEIRA, 2010).

Uma delas é o *Lian Gong* em 18 terapias, criado em 1974 em Shangai, pelo médico ortopedista e traumatologista Zhuang Yuen Ming, introduzido no Brasil em 1987.. A prática correta dos exercícios traz inúmeros benefícios na prevenção dos sintomas dolorosos, além de diminuir o estresse e proporcionar melhoria na qualidade de vida e produtividade do trabalho (GOUVEIA, 2011; SOUZA, 2012).

Visando a responsabilidade do profissional de enfermagem na assistência integral, a partir da visão holística a respeito do estado de saúde e mediante estudos que enfatizam a utilização da prática integrativa na prevenção e tratamento de distúrbios musculoesqueléticos em diferentes públicos emergiram as seguintes inquietações: A prática do Lian Gong 18 Terapias Anterior é eficaz na redução dos sintomas álgicos e do desconforto osteomuscular comumente ocasionado pelas atividades laborais? O Lian Gong 18 Terapias Anterior promove mudanças significativas na qualidade de vida dos trabalhadores?

Esta pesquisa pretende possibilitar o direcionamento de novas estratégias de enfrentamento dos distúrbios osteomusculares ocasionados e/ou agravados pelo trabalho. Será possível avaliar cientificamente os efeitos da aplicação de práticas integrativas propostas pelo SUS, embasando um debate acerca da relevância dessa proposta como parte das ações de promoção e prevenção da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores, além de fornecer aos empregadores uma nova possibilidade de ofertar melhores condições de trabalho sem gerar custos para a empresa.

Sob este prisma, o presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da prática do Lian Gong 18 Terapias Anterior sobre os sintomas álgicos em trabalhadores, bem como analisar a ocorrência da dor osteomuscular em trabalhadores e comparar as queixas de dor osteomuscular antes e após a intervenção do Lian Gong.



Artigo

MÉTODO

A presente pesquisa tem como proposta metodológica a pesquisa-ação com abordagem quantitativa de caráter descritivo. Foi realizada em 34 trabalhadores do depósito da distribuidora de cosméticos e 30 funcionários de um dos depósitos da loja de departamentos, totalizando 64 participantes.

Quanto aos critérios de inclusão, foram selecionados trabalhadores que aceitaram participar voluntariamente na pesquisa, respondendo os questionários pré e pós-intervenção; e que trabalhavam no turno de realização dos exercícios. Sendo excluída a participação daqueles que não atingiram 75% de presença durante as atividades; os que estavam de licença, afastamento ou férias; e aqueles que possuíam impedimento físico ou mental durante a prática dos exercícios.

Dos 64 participantes, três entraram de férias durante os exercícios, cinco se desligaram da empresa, três desistiram do estudo e 18 não atingiram 75% de presença nas atividades, totalizando uma amostra final de 35 sujeitos neste estudo, sendo 28 do sexo masculino e 07 do sexo feminino.

Para coleta dos dados utilizou-se inicialmente um questionário sócio demográfico construído, a fim de conhecer o perfil da população em questão, com informações pessoais (idade, sexo, estado civil, escolaridade, prática regular de atividade física), dados ocupacionais (atividade profissional, turno de trabalho, realização de hora-extra) e dados clínicos (presença de dor e/ou fadiga osteomuscular).

O Diagrama de Corlett, construído em 1976 e adaptado no Brasil em 1990, foi o instrumento utilizado para avaliação da presença, localização e intensidade das dores osteomusculares nos trabalhadores, sendo aplicado antes e após a intervenção.

Inicialmente foi apresentado o estudo aos responsáveis pelas empresas. Após aceitação, assinatura em documento e termo de compromisso que garantia um espaço físico e liberação dos funcionários no momento das atividades realizou-se o primeiro contato com o público-alvo. Onde foi apresentado o projeto, objetivos, passos da pesquisa e sua importância social, como também o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em um segundo encontro, os questionários pré-intervenção foram aplicados em locais reservados no ambiente de trabalho, durante primeira semana de novembro de 2012.



Artigo

Na segunda semana do mês de novembro de 2012, no pátio de cada empresa, foram realizados os exercícios. O Lian realizado três vezes por semana, com duração de aproximadamente 20 minutos cada sessão, durante 17 semanas.

Desenvolvido na posição ortostática, acompanhado pela música exclusiva; as roupas utilizadas foram blusa de malha, confeccionado pelas empresas com a logo “Eu prático Lian Gong”, calça ou shorts de malha ou outro material que permitisse um movimento amplo de alongamento e meias de algodão.

Após as 17 semanas de atividades, os participantes responderam novamente o Diagrama de Corlett, na última semana do mês de fevereiro de 2013, para que fosse possível realizar um comparativo dos sintomas álgicos antes e após a intervenção do Lian Gong 18 Terapias Anterior.

Após a coleta, os dados foram tabulados e analisados pelo Programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 21. Utilizou-se a estatística descritiva (frequência simples e porcentagens) para análise dos dados por meio dos questionários sócios demográficos e Diagrama de Corlett. Projeto aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Regional do Cariri – URCA, número 126.461.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a análise dos dados obtidos através do questionário sócio demográfico, verificou-se que 28 (80%) dos participantes são do sexo masculino e sete (20%) do sexo feminino, variando em uma faixa etária de 18 a 49 anos, 15 pessoas, estão entre 26 a 33, o que corresponde a 42,9%, seguido de 10 participantes entre 18 e 25 anos correspondendo a 28,6% da amostra, expressando uma população jovem e prioritariamente masculina.

O trabalho manual de embalagens e armazenamento é uma atividade que requer o uso da força física, conseqüentemente os homens jovens costumam ter uma melhor adaptação a esse tipo de trabalho. Os funcionários devem ser divididos em suas atividades de acordo com suas limitações físicas (HINTERHOLZ, 2013).

Verificou-se que 20 (57,1%) dos sujeitos eram solteiros e 15 (42,9%) casados. Com relação à escolaridade, 13 pessoas (37,1%) possuem ensino médio completo, assim como no estudo realizado por Rodrigues (2012), com trabalhadores do setor de classificação e embalagens de uma cerâmica, em que 75% dos funcionários eram



Artigo

solteiros e com relação à escolaridade, 50% dos participantes possuíam o ensino médio completo.

Em relação ao cargo assumido pelos funcionários na empresa, 22 participantes (62,9%), desenvolvem atividades de conferente e embalador, sete pessoas (20,0%) desempenham a função de auxiliar de escritório, 05 funcionários (14,3%) ocupando o cargo de gerente e apenas 01 participante como vigilante, o que representa 2,9% da amostra.

A jornada de trabalho da população equivale a oito horas diárias, constando que 18 sujeitos (51,4%) trabalham oito horas divididas em dois turnos - manhã e tarde, outros 16 participantes (45,7%) trabalham apenas no período da manhã, iniciando às 06 horas seguindo até às 14 horas, 18 pessoas (51,4%) mencionaram não realizar hora extra.

Em virtude do novo modelo do mercado industrial, onde se exige do profissional maior produtividade e o cumprimento de metas em curtos períodos de tempo, os trabalhadores são expostos a um acentuado ritmo de trabalho e inúmeros riscos de desenvolvimento das doenças ocupacionais.

Tabela 1– Dados relacionados à saúde dos trabalhadores

Variáveis	Frequência (f)	Percentual (%)
Atividade física		
Não	27	77,1
Sim	08	22,9
Dor ou fadiga durante atividade laboral		
Sim	25	71,4
Não	10	28,6
TOTAL	35	100

Fonte: Própria pesquisa, 2013.

Os dados da Tabela 1 demonstram nitidamente que a atividade física não faz parte da vida dos entrevistados, pois apenas oito (22,9%) relataram prática constante de alguma atividade física, como caminhada, corrida, futebol, musculação, entre outros. Enquanto 27 participantes (77,1%) relataram viver sedentariamente.



Artigo

A prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para a saúde dos indivíduos, refletindo no desempenho de suas atividades ocupacionais, visto que diminui o stress e melhora o condicionamento físico (RODRIGUEZ, 2013).

No questionário sócio demográfico foi indagada a presença de dor ou fadiga no corpo durante o desenvolvimento das atividades laborais obtendo o seguinte resultado: 25 sujeitos (71,4%) apresentavam dores ou fadiga durante atividades ocupacionais, apenas 10 pessoas (28,6%) não sentem dor ou fadiga durante o trabalho.

O índice elevado de relatos de dor é confirmado por Oliveira (2010) que apresenta os trabalhadores do setor de embalagens e os digitadores como um dos públicos mais acometidos por LER/DORT. Além disso, profissionais que necessitam manter posturas fixas por períodos prolongadas também possuem elevado risco de lesões musculoesqueléticas.

O Diagrama de Corlett possibilitou analisar os resultados de dor e observou-se o percentual dos trabalhadores que referiram algum sintoma álgico durante suas atividades laborais.

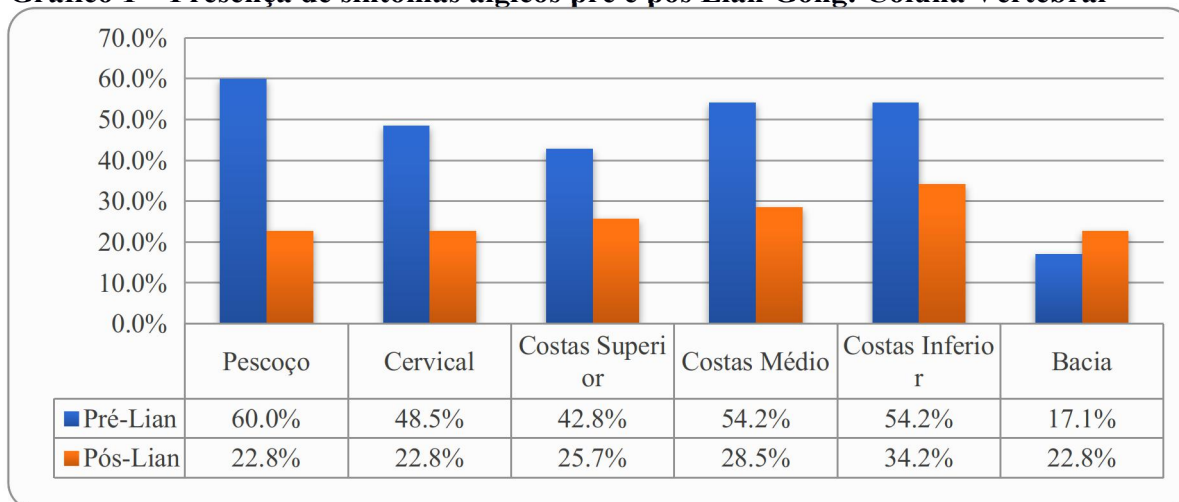
Dos 35 participantes que responderam o questionário, 32, ou seja, 91,4% apontaram sentir dor ou desconforto em um ou mais segmentos corporais, demonstrando aumento no percentual dos participantes que referem dor, em comparação as respostas obtidas no questionário sócio demográfico quando questionados sobre esse ponto, podendo ser explicado pelo fato do Diagrama proporcionar, de uma maneira didática, que o indivíduo avalie cada segmento corporal separado e minuciosamente.

As atividades desempenhadas pelos funcionários que trabalham em depósitos, onde é necessário realizar tarefas como recebimento de mercadoria, conferência, embalagem e armazenagem requerem dos funcionários manutenção da postura hora em pé, hora agachado, como também o levantamento de cargas, muitas vezes excessivas, de maneira inadequada, sobrecarregando a sistema musculoesquelético, levando a altos índices de dor osteomuscular (MINAYO; MACHADO; PENA, 2011; SOUZA, 2012).



Artigo

Gráfico 1 – Presença de sintomas álgicos pré e pós Lian Gong: Coluna Vertebral



Fonte: Própria pesquisa, 2013.

Analisando a presença de sintomas álgicos pré e pós Lian Gong na coluna vertebral, de acordo com o Gráfico 1, é possível constatar, através da comparação dos valores percentuais pré e pós-intervenção, uma diminuição considerável do número de casos de dor nos segmentos da coluna vertebral referidos pelos participantes do estudo após a prática do Lian Gong.

Alguns valores merecem destaque, dentre eles a região do pescoço sendo a mais afetada pela dor nesse grupo de trabalhadores antes da intervenção. Em segundo lugar estão às costas no seu terço médio e inferior, seguida pela região cervical.

Essa região é citada na literatura como uma das mais afetadas pelos distúrbios osteomusculares, principalmente o pescoço e a coluna lombar, aqui denominada de costas inferior. Nos estudos realizados por Branco et al. (2011) e Gomes-Neto, Sampaio e Santos (2016), o pescoço e a região lombar apresentaram a maior porcentagem de queixas entre os participantes.

A porcentagem na região do pescoço que correspondia a 60%, o equivalente a 21 sujeitos passou para oito pessoas (22,8%) após a intervenção, tendo redução de 37,2% do número de participantes acometidos por dor ou fadiga; as costas no seu terço médio com 19 sujeitos (54,2%), bem como a região cervical com 48,5% a qual



Artigo

representa 17 participantes reduzindo 25,7% do número de casos atingindo 10 pessoas (28,5%) e oito pessoas (22,8%) respectivamente após a prática dos exercícios.

A bacia foi o único segmento nessa região que apresentou pequeno aumento nos seus valores após a intervenção, a porcentagem que antes do Lian Gong era de seis participantes (17,1%) subiu para oito (22,8%) após os exercícios tendo um acréscimo na quantidade de casos de 5,7% o equivalente a duas pessoas com os sintomas de dores osteomusculares.

Com base nessa análise, percebe-se que a prática do Lian Gong é extremamente eficaz na redução dos sintomas álgicos na região da coluna vertebral. Experiências clínicas acerca da utilização do Lian Gong como instrumento terapêutico e preventivo dos distúrbios musculoesqueléticos demonstrou eficácia na ausência ou melhoria do quadro clínico de pessoas com dores no pescoço, ombros, cintura e pernas com um índice acima de 90% de participantes referindo melhora dos sintomas (FRANCO; LIVRAMENTO, 2010).

Efeitos da ginástica laboral baseado no método do Lian Gong no setor administrativo de uma unidade de cuidados, uma redução de 63,1% no índice de dor/desconforto, 21% não apresentou mudança e 15,7% apresentaram um aumento no número de casos de dor/desconforto em diversos segmentos corporais (GOUVEIA, 2011).

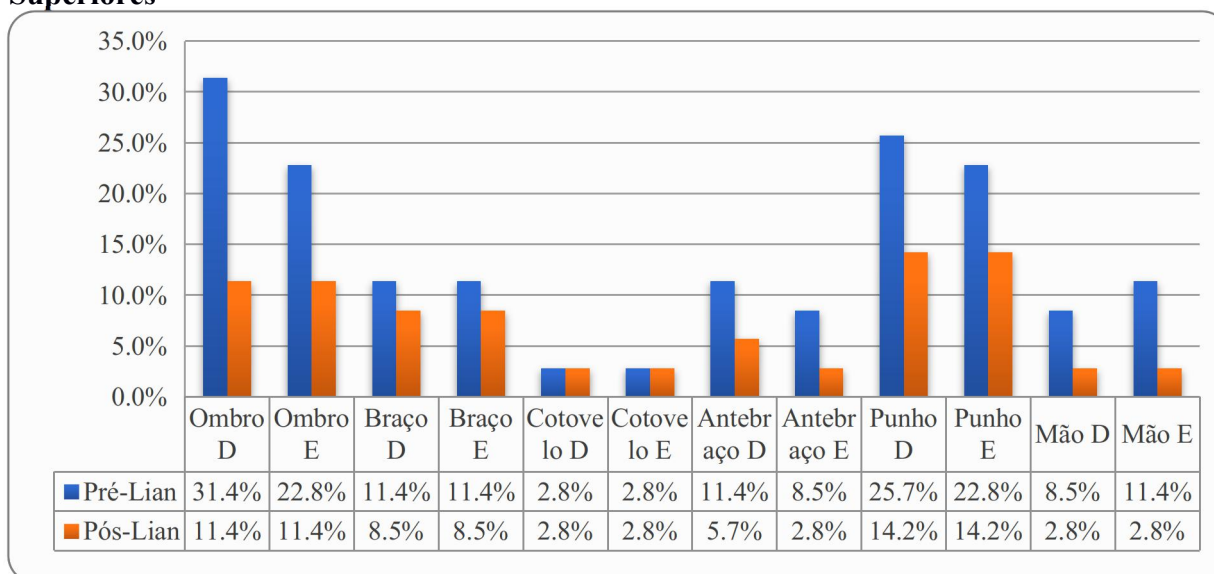
A soma do percentual de casos dos trabalhadores que referiram sentir alguma dor ou desconforto nos gráficos ultrapassa os 100% pelo fato de que cada participante tinha a possibilidade de apontar mais de um local no Diagrama de Corlett.

Nos gráficos que se seguem aparecem as letras D e E nas identificações dos segmentos corporais, onde D significa lado direito do corpo e a letra E significa lado esquerdo do corpo.



Artigo

Gráfico 2 – Presença de sintomas álgicos pré e pós Lian Gong: Membros Superiores



Fonte: Própria pesquisa, 2013.

Em relação à presença de sintomas álgicos pré e pós Lian Gong nos membros superiores, vistos no Gráfico 2, os dados evidenciam os benefícios da prática do Lian Gong na prevenção e tratamento das dores causadas pelos distúrbios osteomusculares. As regiões do ombro direito em primeiro lugar, do punho direito em segundo e do ombro esquerdo em terceiro, foram as mais atingidas e ao mesmo tempo as que mais se destacaram com relação aos efeitos positivos do desenvolvimento da atividade proposta, tendo uma diminuição de sete pessoas (20,0%); quatro participantes (11,5%) e quatro sujeitos (11,4%) respectivamente no índice de dor ou desconforto osteomuscular.

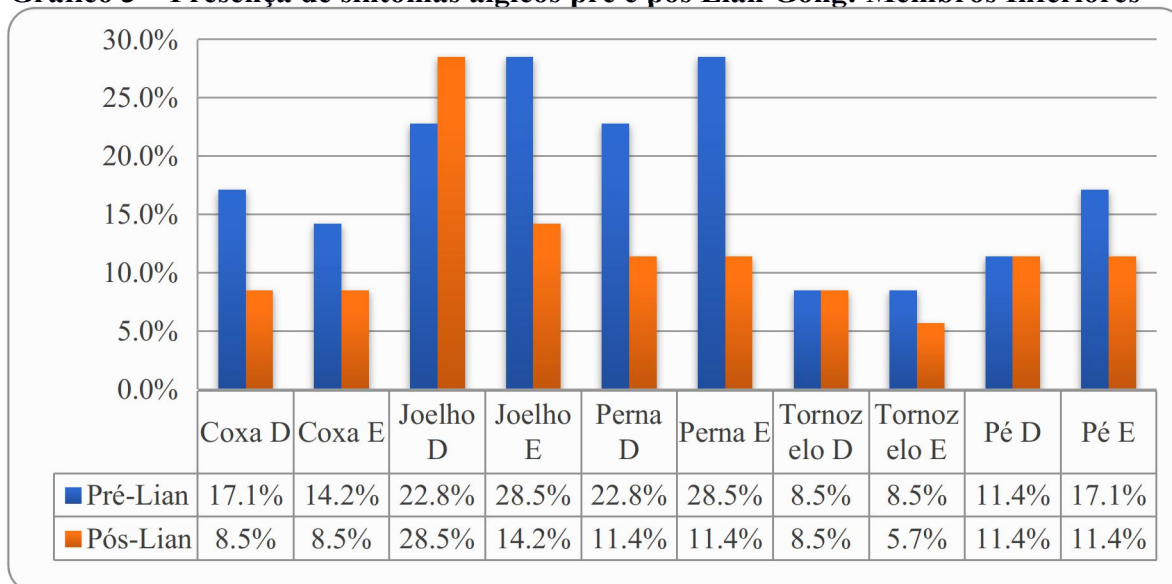
Esses dados são corroborados pelos achados da pesquisa de Gouveia (2011) em que as principais regiões mencionadas pelos pesquisados foram à parte inferior das costas, os ombros, o pescoço e os punhos. Sendo os punhos o local de maior significância com relação à eficácia do Lian Gong em 18 Terapias Anterior.

Apenas na região dos cotovelos direito e esquerdo não ocorreram alterações permanecendo um percentual de 2,8% apenas um sujeito antes e após a prática do Lian Gong em 18 Terapias Anterior.



Artigo

Gráfico 3 – Presença de sintomas álgicos pré e pós Lian Gong: Membros Inferiores



Fonte: Própria pesquisa, 2013.

Nos membros inferiores também foi possível observar a ação benéfica dos sintomas álgicos pré e pós Lian Gong na maior parte dos segmentos, de acordo com o Gráfico 3, porém de maneira menos expressiva se comparado as regiões analisadas.

A diminuição mais expressiva ocorreu na perna esquerda, visto que antes da prática do Lian Gong apresentava valores de 28,5% correspondentes a 10 participantes e após as sessões assumiu valores de 11,4% o equivalente a quatro pessoas, significando uma diminuição de 17,1%, ou seja, 06 sujeitos. Logo em seguida, o joelho esquerdo apresentou uma redução em cinco pessoas (14,3%), pois de um total de 28,5%, ou seja, 10 participantes passaram para apenas cinco sujeitos (14,2%). Outro segmento que merece destaque é a perna direita que em um primeiro momento atingia oito participantes (22,8%) e ao final da pesquisa apresentou um percentual de 11,4% referente a quatro pessoas, evidenciando, portanto, uma queda de 11,4%, ou seja, uma redução de quatro casos de dor ou desconforto osteomuscular.

No tornozelo direito e no pé direito não houve alterações, porém no joelho direito percebeu-se um aumento no número de indivíduos com queixas de dor, visto que



Artigo

de um total de oito pessoas (22,8%) antes da aplicação do Lian Gong subiu para 10 pessoas (28,5%) após os exercícios. Sendo, porém, uma diferença pouco significativa, devendo ser analisados outros fatores que possam ter interferido no desempenho das atividades tal como questões ergonômicas e a sobrecarga psicológica a qual os funcionários podem ter sido submetidos.

Após apreciação de todos os achados dessa pesquisa e com base na literatura existente sobre os distúrbios osteomusculares e a aplicação de técnicas de trabalho corporal, em especial o Lian Gong em 18 Terapias, apesar de existirem poucos estudos na área específica do Lian Gong, verificou-se que os benefícios proporcionados pela sua prática são de fato importantes na promoção do bem-estar dos trabalhadores.

CONCLUSÃO

Mediante os achados provenientes da pesquisa é possível compreender que os sintomas álgicos decorrentes das Lesões por Esforço Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares (LER/DORT) em diversos segmentos corporais são uma realidade no cotidiano laboral do grupo da pesquisa, sendo este prioritariamente masculino e jovem.

A inserção do Lian Gong em 18 Terapias Anterior proporcionou inúmeros benefícios para os participantes, visto que após a sua prática, as queixas de dor e desconforto osteomusculares diminuíram de maneira considerável. Nessa perspectiva é possível afirmar que os efeitos do Lian Gong refletem positivamente no desempenho das atividades laborais daqueles que o praticam, pois um corpo saudável permite um melhor rendimento e produtividade dos funcionários que, por sua vez, menos suscetíveis a lesões, com uma vida mais saudável.

Considerando a constante presença de sintomas de dor nos sujeitos pesquisados comprova-se a necessidade de uma manutenção das atividades que ofereçam melhorias no quadro clínico dos participantes, salientando a importância de atividades multiprofissionais e não apenas tratamento medicamentoso, sendo necessário introduzir estratégias preventivas e terapêuticas que permitam a recuperação da capacidade vital dos indivíduos.

Neste sentido, as empresas devem incentivar a continuidade da prática constante do Lian Gong para que seus funcionários sejam beneficiados, sendo



Artigo

importante difundir os conhecimentos acerca das vantagens da prática de baixo custo, acessível, de fácil assimilação, proporcionando saúde e bem-estar físico-psíquico.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados quanto à aplicabilidade do Lian Gong em 18 Terapias Anterior, visto que a maior limitação durante a pesquisa foi à escassez de trabalhos acerca da temática.

Este estudo de grande significância permitiu maior aproximação com a saúde coletiva, a saúde do trabalhador e a enfermagem do trabalho, através do contato direto com os sujeitos da pesquisa podendo sentir a adesão e a satisfação dos participantes a cada encontro, em fazer parte de um estudo de tal importância social.

REFERÊNCIAS

BRANCO, J. C.; SILVA, F. G.; JANSEN, K. et al. Prevalência de sintomas osteomusculares em professores de escolas públicas e privadas do ensino fundamental. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 2, p. 307-14, 2011.

COSME, I.; PIRES, R.; GALVÃO, M. B. et al. Aplicação de rotatividade de função em uma célula de confecção geradora de lesões por esforço repetitivo: estudo de caso. **Iberoamerican Journal of Industrial Engineering**, v. 4, n. 7, p. 18-31, 2012.

FRANCO, T.; LIVRAMENTO, A. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. **RBSO**, v. 35, n. 121, p. 74-86, 2010.

FREITAS, F.C. T. **A ginástica Laboral na redução de queixas de estresse ocupacional e dor osteomuscular em funcionários administrativos de uma universidade pública**. 2011. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

GOMES-NETO, M.; SAMPAIO, G. S.; SANTOS, P. S. Frequência e fatores associados a dores musculoesqueléticas em estudantes universitários. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 6, n. 1, p. 26-34, 2016.



Artigo

GOUVEIA, R. M. L. A. **Efeitos de um programa de ginástica laboral baseado na metodologia de Lian Gong em 18 terapias**-Um estudo em trabalhadores administrativos de uma unidade de cuidados de saúde. 2011. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto. Disponível em: < <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/57172/2/Tese%20Rafaela%20Gouveia.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2017.

HINTERHOLZ, B. **Análise acerca da percepção sobre os riscos no trabalho com colaboradores de uma indústria moveleira da região oeste do Paraná**. 2013. 64 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013.

MAENO, M.; SALERNO, V.; ROSSI, D. et al. **Lesões por esforços repetitivos (LER), distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), dor relacionada ao trabalho: protocolos de atenção integral à Saúde do trabalhador de complexidade diferenciada**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

MINAYO, C.; MACHADO, J. M. H.; PENA, P. G. L. **Saúde do trabalhador na sociedade brasileira contemporânea**. 2011. p. 539.

OLIVEIRA, L. A. G. **DORT's**–Aspectos Clínicos na Tendinite de Ombro. **Especialize On-line**, p. 1-14, 2010. Disponível em: <<http://www.bussinesstour.com.br/uploads/arquivos/4f9e0be5b4ad86e6d237382b36d32062.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2017.

RIBEIRO, M. C. S. **Enfermagem e trabalho: fundamentos para a atenção à saúde dos trabalhadores**: Martinari, 2008.

RODRIGUES, R. B. **Análise ergonômica do setor de classificação e embalagem do ramo ceramista: um estudo de caso**. 2013.

SOUZA, C. B. M. **Incidência de lombalgia na movimentação manual de cargas na indústria química de base de pequeno porte**. 2012.



Artigo

SILVA, E. P.; MINETTE, L. J.; SOUZA, A. P. ET AL. Psychosocial and organizational factors associated with risk of LER/DORT in operators of forest harvesting machines. **Revista Árvore**, v. 37, n. 5, p. 889-95, 2013.

