



12º Simpósio de Ensino de Graduação

ERGONOMIA, GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO PARA DONA DE CASA

Autor(es)

LIAMARA GABRIELA FERREIRA TREVISAN

Orientador(es)

ROBINSON LUIZ FRANCO DA ROCHA

Resumo Simplificado

A função da dona de casa não é formalmente reconhecida como profissão, embora exija esforço físico e mental, tenha tarefas que devem ser cumpridas dentro de um período de tempo, além de apresentar uma carga horária muitas vezes extrema. Tais atividades são feitas sem periodização o que leva ao enquadramento das donas de casa como sedentárias apesar do constante esforço físico. Isso se dá porque tais atividades não são programadas ou regulares, não levando assim a uma ativação metabólica constante. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera ativo aquele que pratica 30 minutos de atividade física diária por cinco ou mais dias da semana. Assim sendo, é importante que a execução das tarefas diárias sejam geridas da melhor forma, garantindo a qualidade de vida, a segurança e a saúde da dona de casa. Esse trabalho tem como objetivo a compilação de diretrizes que garantam tais condições e foi desenvolvido através de revisão bibliográfica com foco em anatomia, cinesiologia, ergonomia e biomecânica. Esses estudos demonstraram que a prática repetida de atividades em posição incorreta, sem periodização e fortalecimento devido dos grupos musculares envolvidos, bem como a ausência de compensação com alongamentos, períodos corretos de descanso e ainda tonificação dos músculos posturais pode levar a dores, desgaste, perda de rendimento e inclusive a lesões, situações que no mínimo diminuem a qualidade de vida podendo chegar a causar limitações de mobilidade e a situações crônicas. Portanto a proposição é o estudo dos padrões de atividade para a elaboração de exercícios específicos para as exigências físicas dos trabalhos de uma casa, bem como instruções sobre a melhor forma de realizar tais trabalhos, desde posturas a serem adotadas, posições do corpo em relação aos aparelhos e utensílios e ainda um estudo sobre altura e disposição de elementos da casa como pias, armários, tanque e etc. Atividades comuns como torcer panos são extremamente nocivas a articulação do pulso, assim como manter-se muito tempo em pé com os dois pés apoiados no solo levam a uma sobrecarga na coluna que pode ser aliviada ao apoiar um dos pés sobre uma superfície mais alta. Da mesma forma, a tonificação dos músculos abdominais e glúteos, bem como o alongamento dos músculos posteriores da coxa, especificamente o psoas maior que tem inserção no processo transverso das vértebras lombares, corpo e discos intervertebrais das últimas torácicas e todas lombares garantem uma melhor postura e conseqüentemente maior saúde da coluna, diminuindo as constantes dores lombares e reduzem os riscos de lesões. Com esse conhecimento, espera-se trabalhar na conscientização da importância do cuidado nas atividades de uma dona de casa e da implementação de práticas que assegurem uma melhor qualidade de vida, saúde e segurança as mesmas.