



## **ERGONOMIA PARTICIPATIVA: PERCEPÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DOS HÁBITOS POSTURAIS POR PARTE DO VENDEDOR DE LOJA DE SAPATOS**

**Ana Paula Gomes M. Pinto** reservas.cevar@gmail.com; Unilasalle- RJ

**Bruna Oliveira Telles da Silva** reservas.cevar@gmail.com; UVA - RJ

### **RESUMO**

O objetivo deste artigo é promover melhorias nos hábitos posturais do vendedor de loja de sapatos ao constatar que a prática laboral, com ênfase nos movimentos e posições inadequadas, pode ocasionar desconforto, dores e outros problemas de saúde. O recorte da área de estudo abrange quatro lojas situadas nas cidades de Niterói, Araruama e Cabo Frio, no Estado do Rio de Janeiro. Para análise dos dados, efetuou-se uma pesquisa de campo com aplicação do Questionário Nórdico dos Sintomas de Problemas Osteomusculares e, também, o registro de imagens da postura corporal no ambiente de trabalho. A partir da avaliação das posturas e esforços físicos, no contexto da ergonomia participativa, os vendedores identificaram os problemas ergonômicos e interagiram na busca por soluções, participando dos exercícios de fisioterapia sugeridos. O resultado revela que a percepção de bem-estar se estabelece quando ocorre a conscientização do condicionamento físico postural inicial.

**PALAVRAS-CHAVE:** ergonomia participativa; fenomenologia da percepção; hábitos posturais: fisioterapia.

### **ABSTRACT**

The aim of this article is to promote improvements in the postural habits of shoe shop salesmen upon observation that their work practices, with emphasis on unsuitable movements and positions, may cause discomfort, pain and other health problems. The study area delimited covers four shops situated in Rio de Janeiro State in the cities of Niterói, Araruama and Cabo Frio. For the purpose of data analysis, a field survey was conducted applying the Nordic Questionnaire about Symptoms of Osteomuscular Problems, and also images were collected of corporal posture in the work environment. Through evaluation of the postures and physical effort, in the context of participative ergonomics, the salesmen identified the

ergonomic problems and interacted in the search for solutions, participating in the prescribed physiotherapeutic exercises. The result reveals that the perception of well-being is established when there occurs awareness of the initial physical postural conditioning.

**KEYWORDS:** participative ergonomics; phenomenology of perception; postural habits; physiotherapy.

## 1. INTRODUÇÃO

No cenário mundial, de acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), de cada dez pessoas, oito terão dorsalgia<sup>1</sup> ao longo da vida. Até 2020, cogita-se que a dor lombar será o principal fator incapacitante. Atualmente, cerca de 80% da população mundial sofre com o sintoma, sendo quatro em cada cinco pessoas. (SECRETARIA DE PREVIDÊNCIA, 2018).

No Brasil, a dorsalgia foi a doença que mais afastou os brasileiros dos postos de trabalho, segundo os dados do Auxílio-Doença Previdenciário de 2017, sendo registrados 83,8 mil casos. Vale mencionar que, nos últimos dez anos, a enfermidade tem liderado a lista de doenças mais frequentes entre os auxílios-doença concedidos pelo INSS. (SECRETARIA DE PREVIDÊNCIA, 2018).

Em 2016, Viviane Forte, como coordenadora-geral de Fiscalização e Projetos do Ministério do Trabalho, enfatizou que “no comércio, a dorsalgia é comum nas pessoas que trabalham como estoquistas, porque elas levantam caixas, fazem movimentos de agachar e levantar e acabam não prestando atenção na postura”. (SECRETARIA DE PREVIDÊNCIA, 2017). Por verificar que tais problemas são extensivos aos vendedores de loja, mais especificamente os vendedores de lojas de sapatos, apresenta-se assim a relevância deste estudo para averiguar os hábitos posturais laborais.

Partindo da *Fenomenologia da Percepção* de Merleau-Ponty (1990 e 2006), indo de encontro à abordagem da ergonomia participativa (IMADA, 1991; NORO 1991), destaca-se a importância do vendedor como agente do processo em si mesmo, desde a percepção dos hábitos posturais, passando pela conscientização dos problemas e possíveis soluções.

---

<sup>1</sup> Dorsalgia é a dor localizada na região dorsal, conhecida popularmente como “dor nas costas”. Também é considerada toda dor localizada na região torácica, região cervical e lombar (DICIO, 2019).

Em um contexto mais amplo, “a experiência da percepção nos põe em presença do momento em que se constituem para nós as coisas, as verdades, os bens; que a percepção nos dá um logos em estado nascente, que ela nos ensina, fora de todo dogmatismo, as verdadeiras condições da própria objetividade.” (MERLEAU-PONTY, 1990, p. 63).

Imada (1991) considera a ergonomia como ciência intuitiva que, além de organizar o conhecimento dos trabalhadores, deve valorizar suas experiências acumuladas. Somado a isso, destaca a importância de apoiar e adotar soluções de coautoria dos trabalhadores a fim de aumentar a aceitação e implantação de mudanças. Deve também desenvolver e implementar a ação ergonômica para capacitar os trabalhadores a intervir positivamente no caso de futuros problemas dentro da dinâmica de sua realidade.

Noro (1991), assim como Imada (1991), ressalta que a ergonomia participativa caracteriza o trabalhador como fonte valiosa para solucionar os problemas. Desse modo, ao reconhecer as próprias competências aumenta a sua autoestima como pessoa, sendo este o objetivo central do estudo em questão.

## **2. MÉTODO**

Ao abordar a ergonomia participativa, verifica-se os aspectos positivos referidos anteriormente e ainda apresentam certas dificuldades, também apontadas por Tappin (2008), tais como: resistência a participação quando solicitado o registro fotográfico da postura laboral, falta de vontade ou de motivação para participar, maior necessidade de tempo e recursos, manter os níveis de participação e extrair informações úteis frente ao receio de comprometer o emprego.

Dos sete participantes, três permitiram o registro fotográfico da postura laboral e dois desses se propuseram a testar a aplicabilidade de uso do banco, cuja função é fornecer suporte postural e auxiliar a calçar os sapatos do cliente.

A dinâmica ocorreu no período de três dias, pois houve desistência de dois participantes, sendo necessário retornar ao campo para buscar outros. A delimitação espacial do estudo se deu em função da proximidade com o Centro de Estudos em Varejo (CEVAR), em Araruama, incluindo ainda as cidades de Cabo Frio e Niterói, situadas no Estado do Rio de Janeiro.

Como complementação da pesquisa de campo, foi aplicado o Questionário Nórdico Musculoesquelético (NMQ) para identificar os sintomas e problemas osteomusculares nos vendedores de loja de sapatos. Segundo Ferrari (2006), o NMQ é um dos principais instrumentos utilizados para analisar sintomas musculoesqueléticos em um contexto de saúde ocupacional ou ergonômico.

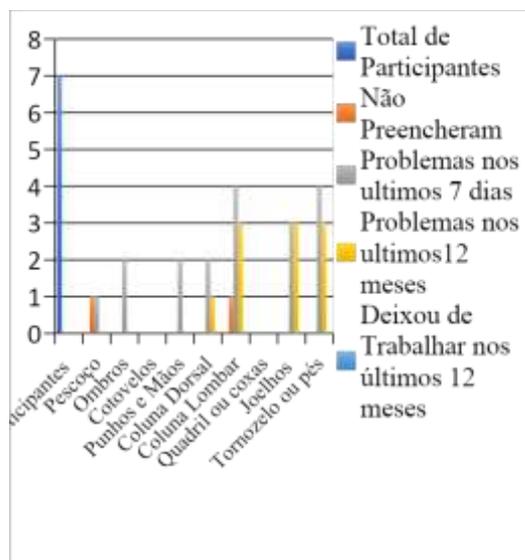
Além disso, foram formuladas perguntas fechadas com base na Escala de Borg para a avaliação e percepção subjetiva de esforço (BORG apud IIDA; BUARQUE, 2005, p. 86). Por fim, houve a proposição de exercícios de fisioterapia mediante a análise do referido questionário, visando o bem-estar dos participantes.

### 3. RESULTADOS

No que diz respeito aos dados dos entrevistados: seis são mulheres, sendo cinco solteiras e uma casada. Com idade média 28 anos, peso médio 64 kg e altura média 1,64 m. Somente um vendedor (sexo masculino) respondeu ao questionário. Esse participante tem 24 anos, altura 1,80 m e peso 83 kg. Apenas duas vendedoras que trabalham na mesma loja, os demais participantes são de lojas distintas.

O levantamento desses dados foi extraído do questionário NMQ, originando o Gráfico 1, abaixo.

**Gráfico 1** – Sintomas e problemas osteomusculares dos entrevistados.



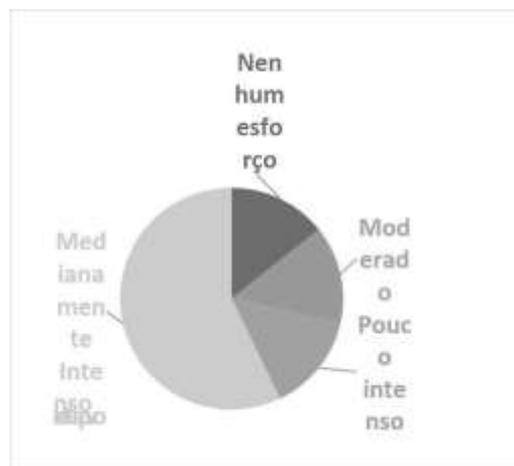
Fonte: Dados da Pesquisa, 2019.

O gráfico acima mostra que a maioria dos entrevistados apresenta dores ou desconforto na coluna lombar, tornozelo ou pés. Em escala menor, constata-se a presença de dores no joelho, coluna dorsal, punhos e mãos, ombros e, por último, pescoço.

Pode-se dizer que esses sintomas estão relacionados à observação de Iida e Buarque (2005) sobre a manutenção da postura em pé ser altamente fatigante. Portanto, por exigir contrações estáticas de uma série de grupos musculares das pernas, dos quadris, das costas e da região cervical, pode ocasionar e agravar as dores localizadas descritas pelos participantes.

O mesmo verifica-se na Escala de Borg, utilizada para avaliar a percepção subjetiva de esforço exercido durante o expediente de trabalho (Gráfico 2). Dentre as respostas, alguns entrevistados alegam que, o esforço pode ser acentuado, devido ao aumento no número de vendas realizadas em período de datas comemorativas. Um dos entrevistados, que trabalha em uma loja de shopping center, enfatiza que à jornada de trabalho é ainda mais intensa, por causa das horas extras trabalhadas aos *domingos e feriados*.

**Gráfico 2** – Intensidade de esforço.



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

Após a etapa do questionário, solicitou-se aos entrevistados que reproduzissem a postura cotidiana laboral com a finalidade de tomar consciência do processo em si mesmo e, assim, viabilizasse a adoção de uma nova postura.

Entende-se que postura é “uma posição ou atitude do corpo, o arranjo relativo das partes do corpo para uma atividade específica, ou uma maneira característica de alguém sustentar seu corpo.” (KISNER; COLBY, 1992, p. 434).

**Figuras 1 e 2 – Postura inadequada**

Fonte: Autores (2019).

Nas Figuras 1 e 2, observa-se que as funcionárias realizam o atendimento ao cliente com posturas inadequadas, que acarretam os sintomas e problemas osteomusculares já mencionados, portanto, sendo prejudicial à saúde.

Na Figura 1, percebe-se que a vendedora deposita todo o peso do corpo sobre os pés, e não mantém a coluna, devidamente alinhada. Na Figura 2, a vendedora mostra uma forma incorreta de se agachar, flexionando o tronco também de forma incorreta e sobrecarregando a coluna.

**Figuras 3 e 4 – Inclusão do banco na prática laboral.**

Fonte: Autores (2019).

**Figura 5** – Postura adequada com auxílio de banco.



Fonte: Google (2019).

Após a percepção e conscientização da prática da postura laboral inadequada, sugere-se, conforme mostra as Figuras 3 e 4, o auxílio de um banco de aproximadamente 30 cm de altura. Em lojas de sapato no exterior, o banco de apoio pode ser visto como instrumento de trabalho do vendedor (Figura 5), proporcionando mais conforto e minimizando os sintomas e problemas osteomusculares.

Sabe-se que “o hábito exprime o poder que temos de dilatar nosso ser no mundo ou de mudar de existência anexando a nós novos instrumentos.” (MERLEAU-PONTY, 2006, p. 199). Dessa forma, a mudança de hábito por intermédio de um novo instrumento – o banco – proporciona uma renovação dos movimentos corporais, ou seja, menos prejudicial à postura. Percebe-se que o tronco está mais alinhado, e os joelhos, flexionados, porém com uma menor carga de peso sobre eles. Com essa proposta é possível chegar ao final do turno de trabalho com uma redução das eventuais dores e desconfortos.

Quanto ao uso do banco de apoio, foram elaboradas as seguintes perguntas: “De que forma o banco poderia se tornar viável para o trabalho?” e “Qual a percepção de possíveis mudanças na postura laboral com o uso do banco?”.

As respostas revelam a conscientização dos participantes na melhoria da postura laboral, cuja maioria declara que o uso do banco pode auxiliar no atendimento e proporcionar benefícios à postura. Vale mencionar que, dos sete participantes, duas vendedoras se propuseram a participar dessa prática.

A percepção é considerada um juízo por Merleau-Ponty (2006, p. 72), o objeto percebido se dá como um todo e como uma unidade, sem que seja necessário apreender a sua lei inteligível.

Apresenta-se, a seguir, a fala dos participantes que não vivenciaram tal prática.

*“[...] facilitar o atendimento e na postura durante o mesmo, ainda mais que não temos o hábito de ficar prestando atenção na postura.”*

*“[...], porém eu acho que iria atrapalhar a hora do movimento da loja, mas iria melhorar a dor nos joelhos, por conta de flexionar os joelhos no chão.”*

*“[...] melhora a qualidade de trabalho e melhora a disposição física.”*

Em conformidade com o pensamento de Merleau-Ponty (2006), nota-se que a percepção dos participantes anteriores é partilhada por aqueles que vivenciaram a prática de uso do banco. Destacam-se as citações abaixo.

*“[...] banco facilita o atendimento e o vendedor tem a postura com melhor efeito.”*

*“[...] melhora a postura e adquire melhor atendimento.”*

Em face ao exposto, na percepção dos participantes, identifica-se semelhanças na prática de uso do banco com aqueles que não vivenciaram essa prática.

Por último, propôs-se uma série de exercícios de fisioterapia, essenciais para o aquecimento e relaxamento muscular. Importante para prevenir lesões e desconfortos musculares durante o expediente de trabalho, bem como recomenda-se o uso de roupas e sapatos confortáveis.

Em suma, tem a finalidade de proporcionar benefícios relacionados à disposição e preparação física dos vendedores ao realizar a atividade laboral. Para tanto, enfatizou-se as áreas de maior incômodo, como tornozelo e pés, flexão do tronco, alongamento de pernas e flexão dos joelhos.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O caminho percorrido na pesquisa de campo, mostra a relevância de abordagem das duas áreas de conhecimento: ergonomia participativa e fenomenologia da percepção.

Ambas prezam pela coparticipação do sujeito por considerá-lo peça-chave no processo de conscientização, descobertas e mudanças. Possibilita ao vendedor entender e pôr em prática novos hábitos posturais na sua jornada de trabalho, incluindo os exercícios de fisioterapia para o seu bem-estar.

Esse estudo, portanto, cumpre o seu propósito de colocar o vendedor da loja de sapatos como agente do seu processo preventivo de problemas posturais.

## REFERÊNCIAS

- FERRARI, A. L. *Adaptação transcultural do questionário “Cultural Study of Musculo-Skeletal and other symptoms and Associated Disability” CUPID questionnaire/ Andrea Lepos Ferrari – São Paulo, 2006.*
- DICIO. Dicionário Online de Português Significado de Dorsalgia. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/dorsalgia/>>. Acesso em: 04/02/2019.
- IMADA, A. S. The rationale and tools of participatory ergonomics. In: K. Noro and A. [mada (Eds.) *Participatory Ergonomics*. (pp. 30-49). London: Taylor & Francis, 1991.
- IIDA, I.; BUARQUE, L. *Ergonomia; projeto e produção*. São Paulo: Edgard Blucher, 2005.
- KISNER, C.; COLBY, L A. *Exercícios terapêuticos – fundamentos e técnicas*. São Paulo: Manole, 1992.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. *O primado da percepção e suas consequências filosóficas*. Campinas: Papyrus, 1990.
- \_\_\_\_\_. *Fenomenologia da Percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- NORO, K. The rationale and tools of participatory ergonomics. In K. Noro and A. Imada (Eds.) *Participatory Ergonomics*. (pp. 3-29). London: Taylor & Francis, 1991.
- SECRETARIA DE PREVIDÊNCIA. Saúde do trabalhador: *dor nas costas foi doença que mais afastou os trabalhadores em 2017*. Ministério da Economia, 08/03/2018. Disponível em: <<http://www.previdencia.gov.br/2018/03/saude-do-trabalhador-dor-nas-costas-foi-doenca-que-mais-afastou-trabalhadores-em-2017/>>. Acesso em: 20/01/2019.
- SECRETARIA DE PREVIDÊNCIA. *Dor nas costas é a maior causa de afastamento do trabalho*. Economia e Emprego, 26/04/2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2017/04/dor-nas-costas-e-a-maior-causa-de-afastamento-do-trabalho>>. Acesso em: 20/01/2019.
- TAPPIN, D. C. *Investigating musculoskeletal disorders in New Zealand meat processing using an industry-level participative ergonomics approach*. 2008. 382 f. Tese (Doutorado em Filosofia), Massey University, Palmerston North, 2008.