

## IFCOMBATE: LER/DORT

“extensão em andamento”

**Autores :** Ricardo Henrique da SILVA<sup>1</sup>, Vladimir Schuindt da Silva<sup>2</sup>

**Identificação autores:** <sup>1</sup>Bolsista de Extensão; <sup>2</sup>Orientador IFC Campus Fraiburgo – Curso Técnico em Informática.

**Introdução.** A incidência de Lesão por Esforços Repetitivos (LER)/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) tem aumentado nos últimos anos no mundo, que contribuem ao absenteísmo por adoecimento e elevado custos aos cofres públicos, caracterizando um problema de saúde pública (FERNANDES, 2004). Assim sendo, o objetivo do presente projeto é promover a promoção da saúde no trabalho visando a prevenção de comorbidades musculoesqueléticas e atenuar as situações de absenteísmo-doença.

**Materiais e Métodos.** As atividades são compostas por orientações de proposições de atividades físicas no ambiente laboral, de três sessões semanais, de 10 a 30 minutos, em Fraiburgo/SC, voltado aos servidores do IFC - Campus Fraiburgo e trabalhadores do comércio/ indústria de Fraiburgo/SC, acompanhados do coordenador e do bolsista. Os voluntários são inicialmente autoavaliados, pelos instrumentos: “*Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)*” (CSEP, 1994) e “*International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*” (MARSHALL; BAUMAN, 2001), e, a partir disso, prescritos/ orientados os treinamentos de atividades físicas compostos de exercícios físicos de resistência aeróbia, força e flexibilidade.

**Resultados esperados.** A proposta extensionista, até o momento, após a divulgação do projeto na comunidade e a capacitação do aluno bolsista, está em desenvolvimento, conforme planejamento inicial, e espera-se como resultado a aceitação do projeto junto à comunidade pela participação do maior número de pessoas, envolvimento do aluno bolsista; e em médio/longo prazos da melhora nos hábitos do estilo de vida dos participantes, e a efetividade do “Projeto IFCombate: LER/DORT” na manutenção e desenvolvimento do bem estar físico e psíquico dos praticantes e atenuar as situações de absenteísmo-doença.

### Referências

CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY (CSEP). *PAR-Q and You*. Ontario: Autor, 1994.

FERNANDES, R. *Distúrbios músculo-esqueléticos e trabalho industrial*. 2004. 287 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2004.

MARSHALL, A.; BAUMAN, A. *The International Physical Activity Questionnaire*. Summary Report of the Reliability & Validity Studies. Produzido pelo Comitê Executivo do IPAQ. Summary, March, 2001.