



ERGONOMÍA PARTICIPATIVA: PERCEPCIÓN Y CONCIENCIA DE LAS PERSONAS HÁBITOS POSTURAS POR PARTE DEL VENDEDOR EN ALMACENAR EN ZAPATOS

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

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

RESUMEN

El objetivo de este artículo es promover mejoras en los hábitos posturales de los vendedores de tiendas de alimentación. Se realizó una práctica mano de obra, con énfasis en ciertos movimientos en posiciones inadecuadas, que puede causar molestias, dolor y otros problemas de salud. El recorte de la zona de estudio cubre cuatro tiendas ubicadas en las ciudades de Niterói, Araruama y Cabo Frio, en el Estado de Rio de Janeiro. Para el análisis de los datos se realizó una investigación de campo con aplicación del Cuestionario Nórdico de Síntomas de Problemas Musculoesqueléticos y también se grabaron imágenes de la postura corporal en el lugar de trabajo. De la evaluación de las posturas se observó esfuerzos físicos, en el contexto de la ergonomía participativa, los vendedores identificaron los problemas ergonómicos e interactuaron en la búsqueda de soluciones, participando de los ejercicios de fisioterapia sugeridos. El resultado revela que la percepción de bienestar se establece cuando ocurre la conciencia de condicionamiento físico postural inicial.

PALABRAS CLAVE: Ergonomía Participativa, Fenomenología desde la Percepción, Hábitos Posturales: Fisioterapia.

1. INTRODUCCIÓN

En el escenario mundial, según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en cada diez gente, ocho tendrá dolor de espalda ¹ hacia lejos desde el vida. Hasta 2020, se considera que El

El dolor lumbar será el principal factor incapacitante. Actualmente, alrededor del 80% de la población En todo el mundo sufre este síntoma, siendo cuatro de cada cinco personas. (SECRETARIA DE PENSIÓN, 2018).

En Brasil, el dolor de espalda era la enfermedad que más alejaba a los brasileños del trabajo. trabajo, según datos de la Prestación de Enfermedad de la Seguridad Social de 2017, con 83,8 afiliadosmil casos. Cabe mencionar que, en los últimos diez años, la enfermedad ha encabezado la lista de enfermedades más frecuentes entre las prestaciones de enfermedad concedidas por el INSS. (SECRETARIA DE PENSIÓN, 2018).

En 2016, Viviana Fuerte, como Coordinador general en Vigilancia Es Proyectos del Ministerio de Trabajo, enfatizó que “en el comercio, el dolor de espalda es común en personas que trabajan como almacenistas, porque levantan cajas, se agachan y levantarse y terminar sin prestar atención a su postura”. (SECRETARÍA DE PENSIONES, 2017). Por verificar qué semejante problemas ellos son extenso hacia vendedores en almacenar, más específicamente vendedores de zapaterías, la relevancia de este estudiar para determinar el hábitos posturales de trabajo.

Partiendo de *la Fenomenología de la percepción de Merleau-Ponty* (1990 y 2006), pasando de cumpliendo con el enfoque de ergonomía participativa (IMADA, 1991; NORO 1991), el importancia del vendedor como agente del proceso mismo, desde la percepción de hábitos postura, incluida la conciencia de los problemas y posibles soluciones.

En un contexto más amplio, “la experiencia de la percepción nos pone en presencia de momento en que se constituyen para nosotros las cosas, las verdades, los bienes; que nuestra percepción da un logos en estado naciente, que nos enseña, fuera de todo dogmatismo, la verdadera condiciones desde el propia objetividad”. (MERLEAU-PONTY, 1990, p. 63).

Imada (1991) considera la ergonomía como una ciencia intuitiva que, además de organizar el conocimientos de los trabajadores, deben valorar sus experiencias acumuladas. Agregado a esto, destaca la importancia de apoyar y adoptar soluciones en coautoría de los trabajadores para aumentar la aceptación e implementación de los cambios. También debe desarrollar e implementar el acción ergonómica que permita a los trabajadores intervenir positivamente en caso de futuros problemas dentro de dinámica en su realidad.

¹ La dorsalgia es un dolor localizado en la región dorsal, conocido popularmente como “dolor de espalda”. También se considera todo dolor localizado en región región torácica cervical Es lumbar (DICIO, 2019).

Noro (1991), así como Imada (1991), reflejan que el ergonomía participativo caracteriza al trabajador como una fuente valiosa para la solución de problemas. De esta manera, cuando reconocer las propias habilidades aumenta tu autoestima como persona, que es la meta central para el estudio en cuestión.

2. MÉTODO

Hacia acercarse el ergonomía participativo, asegurarse de que los aspectos positivos referidos anteriormente y aún presentan ciertas dificultades, también señaladas por Tappin (2008), semejante como: resistencia a la participación cuando solicitado o el registro fotográfico desde la postura de trabajo, falta de voluntad o motivación para participar, mayor necesidad de tiempo y recursos, mantener los niveles de participación y extraer información útil ante el miedo a comprometer el trabajo.

De los siete participantes, tres permitieron el registro fotográfico de su postura de trabajo y dos de estos propusieron probar la aplicabilidad del uso del banco, cuya función es brindar apoyo posturales y asistente al ponerse los zapatos del cliente.

A dinámica ocurrió en el período en tres días, entonces había retirado en dos participantes, siendo necesario regresar al campo en busca de otros. La delimitación espacial del estudio se debió a la proximidad al Centro de Estudios del Comercio Minorista (CEVAR), en Araruama, incluido también las ciudades de Cabo Frio y Niterói, ubicadas en el Estado de Río de Janeiro.

Como complemento a la investigación de campo se aplicó el Cuestionario Nórdico Musculoesquelético (NMQ) para identificar síntomas y problemas musculoesqueléticos en vendedores en almacenar en zapatos. Segundo Ferrari (2006), el NMQ es uno de los principales instrumentos utilizados para analizar los síntomas musculoesqueléticos en un contexto sanitario, ocupacional o ergonómico.

Además, se formularon preguntas cerradas basadas en la Escala de Borg para evaluación y percepción subjetiva del esfuerzo (BORG apud IIDA; BUARQUE, 2005, p. 86). Por fin, había la proposición en ejercicios en fisioterapia a través de un análisis del referido prueba, apuntando al bienestar de los participantes.

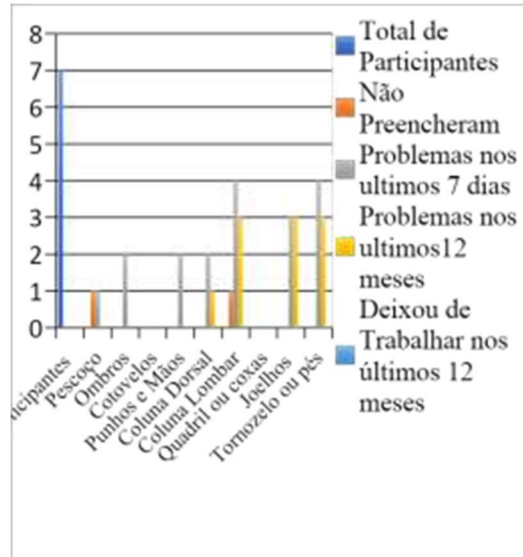
3. RESULTADOS

En el que dice respecto a los datos del entrevistado: seis ellos son mujer, ser cinco soltero y uno casado. Con una edad promedio de 28 años, peso promedio de 64 kg y altura promedio de 1,64 m. Sólo un vendedor (hombre) respondió al cuestionario. Este participante tiene 24 años, altura 1,80 m y peso 83 kg. Sólo dos vendedores que trabajan en la misma

tienda, el demasiado los participantes son en diferentes tiendas.

La recogida de estos datos se extrajo del cuestionario NMQ, dando origen al Gráfico 1, abajo.

Gráfico 1 - Síntomas Es problemas Trastornos musculoesqueléticos de los entrevistados.



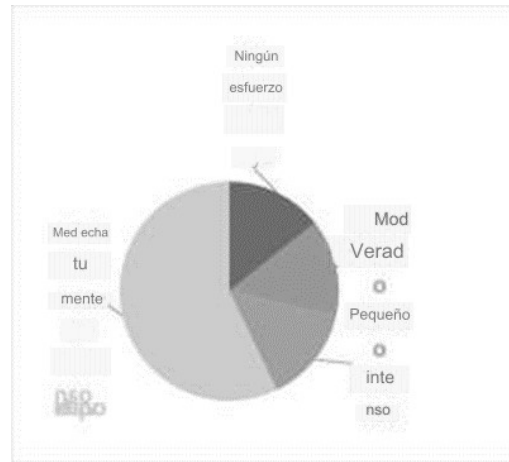
Fuente: Datos de Investigación, 2019.

Oh gráfico arriba espectáculo qué El mayoría del entrevistado presenta dolor o Molestias en la columna lumbar, tobillo o pies. En menor escala, la presencia de dolor rodilla, columna espalda, muñecas y manos, hombros y, por último, cuello.

Se puede decir que estos síntomas están relacionados con la observación de Iida y Buarque. (2005) acerca de que mantener una postura de pie es muy fatigante. Por lo tanto, al exigir contracciones estáticas de una serie de grupos de músculos en las piernas, caderas, atrás y desde el región cervical, él puede causa y agravar hacia dolor ubicaciones descritas por el Participantes.

Lo mismo puede verse en la Escala de Borg, utilizada para evaluar la percepción subjetiva de esfuerzo realizado durante la jornada laboral (Gráfico 2). Entre las respuestas, algunas Los entrevistados afirman que el esfuerzo puede verse acentuado por el aumento del número de ventas realizadas durante fechas conmemorativas. Uno de los entrevistados, que trabaja en una tienda de un centro comercial, destaca que la jornada laboral es aún más intensa, causa de horas extras trabajadas para *domingos Es vacaciones*.

Gráfico dos – Intensidad en esfuerzo.



Fuente: Datos de buscar (2019).

Después El escenario del prueba, solicitado hacia entrevistado qué reproducir El postura de trabajo diaria con el objetivo de tomar conciencia del propio proceso y, así, haría posible adopción de uno nuevo postura.

Se entiende por postura “una posición o actitud del cuerpo, la disposición relativa de partes de cuerpo para una actividad específica, o una forma característica en que alguien para mantener su cuerpo.” (KISNER; COLBY, 1992, pág. 434).

Cifras 1 y 2 – Postura inadecuado



Fuente: Autores (2019).

En las Figuras 1 y 2 se puede observar que los empleados brindan servicio al cliente. con posturas inadecuado, qué implicar tú síntomas Es problemas musculoesquelético ya mencionado, por lo tanto, es perjudicial para el salud.

En la Figura 1 se puede observar que la vendedora pone todo el peso de su cuerpo sobre sus pies, yno mantiene la columna vertebral correctamente alineada. En la Figura 2, la vendedora muestra una forma forma incorrecta de hacer sentadillas, flexionando también el tronco de forma incorrecta y sobrecargando el columna.

Cifras 3 Es 4 – Inclusión del Banco en la práctica mano de obra.



Fuente: Autores (2019).

Cifra 5 – Postura adecuado Con ayuda en Banco.



Fuente: Google (2019).

Luego de la percepción y concientización sobre la práctica de posturas de trabajo inadecuadas, sugerimos si, como se muestra en las Figuras 3 y 4, la ayuda de un banco de aproximadamente 30 cm de altura. En las zapaterías del extranjero, el banco de apoyo puede verse como un instrumento de trabajo del vendedor (Figura 5), brindando mayor comodidad y minimizar los síntomas y problemas musculoesquelético.

Se sabe que “el hábito expresa el poder que tenemos para expandir nuestro ser en el mundo o para cambiar nuestra existencia adjuntándonos nuevos instrumentos”. (MERLEAU-PONTY, 2006, p. 199). De esta forma, cambiar hábitos a través de un nuevo instrumento –el banco– Proporciona una renovación de los movimientos corporales, es decir, menos perjudicial para la postura. Se nota que el tronco está más alineado y las rodillas flexionadas, pero con menos carga de peso sobre ellos. Con esta propuesta es posible llegar al final de la jornada laboral con una reducción de posible dolor y malestares.

Respecto al uso del banco de apoyo, se formularon las siguientes preguntas: “¿Qué ¿Cómo podría el banco volverse viable para trabajar?” y “¿Cuál es su percepción de posibles

cambios en postura ¿empleo con el uso del banco?”.

Hacia respuestas revelar El conciencia del Participantes en mejora desde el postura mano de obra, la mayoría de los cuales declaran que el uso del banco puede ayudar con el servicio al cliente y proporcionar beneficios El postura. DE ACUERDO mencionar qué, del Siete Participantes, dos vendedores si propuesto El para participar de esta práctica.

A percepción Es consideró uno juicio por Merleau-Ponty (2006, PAG. 72), oh objeto percibido ocurre como un todo y como una unidad, sin que sea necesario comprender su ley inteligible.

regalos, El seguir, discurso de participantes que no experimentado tal práctica.

“[...] facilitar oh servicio y postura durante el mismo, más aún sitenemos oh hábito en quedarse prestar atención a postura.”

“[...] a pesar de I Creo qué Yo iría Molestar El hora del movimiento desde el almacenar, pero Yo iríamejorar El dolor a nosotros rodillas, por cuenta en Doblar tú rodillas en el suelo.”

“[...] mejora El calidad en trabajar Es mejora El disposición físico.”

En conformidad con oh pensamiento en Merleau-Ponty (2006), se observa qué El La percepción de los participantes anteriores es compartida por aquellos que experimentaron la práctica de usar desde el banco. Destacar las citas a continuación.

“[...] el banco facilita el servicio y el vendedor tiene la mejor actitud.”“[...] mejora el postura Es mejorar servicio.”

En vista de lo anterior, en la percepción de los participantes se identifican similitudes en la práctica de usar del banco con aquellos que no he experimentado eso práctica.

Por último, propuesto uno serie en ejercicios en fisioterapia, básico para oh calefacción Es relajación músculo. Importante para para prevenir lesiones Es malestares músculos durante las horas de trabajo, así como el uso de ropa y zapatos cómodo.

En definitiva, pretende proporcionar beneficios relacionados con la prestación y preparación física de los vendedores para el desempeño de las actividades laborales. Para ello se hizo hincapié en la zonas de mayor malestar, como el tobillo y los pies, flexión del tronco, estiramiento de las piernas y flexión de las rodillas.

4. CONSIDERACIONES FINALES

El camino recorrido en la investigación de campo muestra la relevancia de abordar dos Areas de conocimiento: ergonomía participativo Es fenomenología desde el percepción.

Ambos valoran la coparticipación del sujeto al considerarlo un actor clave en el proceso. conciencia, descubrimientos y cambios. Habilita hacia vendedor comprender y por en práctica nuevo hábitos posturales en su viaje en trabajar, incluido tú ejercicios en fisioterapia para tu bienestar.

Eso estudiar, por lo tanto, cumple oh su objetivo en poner oh vendedor desde el almacenar enzapatos como agente de tu proceso preventivo en problemas posturales.

5. REFERENCIAS

- 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 conseqüências filosóficas*. Campinas: Papirus, 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.