

## RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA EM AÇÃO COLETIVA COM AGRICULTORAS

Report of Experience on the Action of Physiotherapy in Collective Action With Agriculturalists

Xavéle Braatz PETERMANN<sup>1</sup>

### Resumo

Este trabalho teve como objetivo descrever a experiência de atuação da Fisioterapia em ação coletiva com agricultoras em um município do Sul do Brasil. Trata-se de um relato de experiência acerca de uma atividade desenvolvida no ano de 2018 por uma Fisioterapeuta no “1º Encontro de Integração da Mulher Rural”, totalizando 44 participantes. A ação foi dividida em três momentos – dinâmica do espelho, palestra sobre prática corporal/atividade física/postura corporal e atividade prática. A avaliação da ação foi realizada por meio do relato das participantes. As participantes avaliaram positivamente a palestra e a troca de saberes e ficaram surpreendidos com os dados epidemiológicos sobre o nível de atividade física da população brasileira. A maioria das integrantes não praticava atividade física e não cuidava da sua postura durante as atividades laborais, dentre as justificativas encontravam-se desconhecimento, falta de tempo e inexistência de espaço apropriado. As queixas de dores musculoesqueléticas foram relatadas pela maioria das agricultoras, influenciando de maneira negativa na sua qualidade de vida. Conclui-se que a ação contribuiu para a sensibilização das agricultoras para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Educação em saúde. Agricultor. Mulheres.

### Abstract

This study aimed to describe the experience of physical therapy in collective action with women farmers in a municipality in the South of Brazil. This is an experience report about an activity developed in 2018 by a Physical Therapist at the "1st Meeting of Integration of Rural Women", totaling 44 participants. The action was divided into three moments - mirror dynamics, lecture about body practice / physical activity / body posture and practical activity. The evaluation of the action was performed through the participants' report. The participants positively evaluated the lecture and exchange of knowledge and were surprised by the epidemiological data on the level of physical activity of the Brazilian population. Most of the members did not practice physical activity and did not take care of their posture during the work activities, among the justifications were lack of knowledge, lack of time and lack of adequate space. The complaints of musculoskeletal pain were reported by the majority of women farmers, influencing negatively their quality of life. It is concluded that the action contributed to the sensitization of the farmers to the adoption of healthier life habits.

**Key words:** Physical Therapy Specialty. Health Education. Farmers. Women

## INTRODUÇÃO

O Brasil caracteriza-se como o maior exportador mundial de tabaco e o Estado do Rio Grande do Sul como o maior produtor brasileiro (BIOLCHI, 2003). Essa cultura tem como principal característica concentrar-se em pequenas propriedades rurais e com o regime de agricultura familiar (BIOLCHI, 2003), sendo uma importante fonte de renda para milhares de famílias (SILVA E FERREIRA, 2006).

As atividades laborais relacionadas ao cultivo do fumo são realizadas manualmente, exigindo movimentos repetitivos e adoção de posturas inadequadas por longos períodos (RIQUINHO E HENNINGTON, 2012). Nesse contexto, as pessoas envolvidas são submetidas a cargas de trabalho que podem levar ao adoecimento (RIQUINHO E HENNINGTON, 2012). Os principais problemas de saúde dos fumicultores são a doença do tabaco verde, problemas respiratórios, intoxicação por pesticidas e lesões musculoesqueléticas (RIQUINHO E HENNINGTON, 2012).

Heemann (2009) em estudo realizado com agricultores em Santa Cruz do Sul - RS descreve uma taxa significativa de queixas de dores musculares na coluna vertebral, ombros e coxas relacionadas às condições laborais na fumiicultura. Outro estudo semelhante realizado em São Lourenço do Sul - RS identificou a associação entre lombalgia crônica e atividades que exigem esforço físico e adoção de posturas forçadas (MEUCCI ET AL., 2015). Essas queixas ocorrem em função do trabalho manual, da adoção de posturas inadequadas (posições agachadas e curvadas), levantamento de peso, intenso esforço físico, principalmente na colheita, carregamento/descarregamento da estufa e enfardamento (REIS, 2017).

Diante disso, existe a necessidade de uma atuação intersetorial e interdisciplinar na prevenção e tratamento de doenças ocupacionais dos fumicultores (RIQUINHO E HENNINGTON, 2014). A promoção de mudanças no estilo de vida contribui diretamente para a prevenção de diversas doenças. A atuação dos profissionais de saúde na promoção de ambientes saudáveis torna-se de extrema relevância, pois a compreensão dos condicionantes do processo saúde-doença oferece meios para a adoção de novos hábitos de vida (ALVES, 2005).

Na promoção da saúde do trabalhador, o fisioterapeuta possui competências e habilidades para o planejamento e implantação de programas destinados à prevenção de acidentes, doenças ocupacionais e educação em saúde (COFFITO, 2003).

Dentre a adoção de novos hábitos, a prática corporal e atividade física caracterizam-se como um importante meio para a promoção da saúde dos trabalhadores (BRASIL, 2010). A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema musculoesquelético que resulta em gasto energético (CASPERSEN, POWELL E CHRISTENSON, 1985). Recomenda-se para adultos (18 e 64 anos de idade) no mínimo 150 minutos de exercícios aeróbicos de intensidade moderada por semana (OMS, 2004). Essas atividades incluem o lazer (dança, caminhada, jardinagem, natação), o transporte (caminhar ou andar de bicicleta), as brincadeiras, os jogos, o esporte, entre outras atividades (HARATI, 2010).

Os benefícios da atividade física são a redução de doenças crônicas, a diminuição do peso, a redução de doenças cardiovasculares (HARATI, 2010; ZHAO et al., 2014). Entretanto, os dados sobre o baixo nível de atividade física e a inatividade física são preocupantes, em especial no Brasil, pois havia 26,1% de pessoas inativas na população (GUTHOLD et al. 2008).

Ressalta-se que durante as atividades laborais e físicas a consciência da postura corporal diminui os riscos de desenvolver problemas, como dores, lesões musculares e articulares, particularmente na coluna vertebral. As orientações posturais promovem melhor compreensão da importância da harmonia do movimento e da conscientização corporal (TSUKIMOTO et al., 2006).

Este estudo teve como objetivo descrever a experiência de atuação da Fisioterapia em ação

coletiva com agricultoras em um município do Sul do Brasil. Após esta introdução, será descrito o método, os resultados e a discussão e, por fim, as considerações finais deste estudo.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência acerca de uma atividade desenvolvida no ano de 2018 por uma Fisioterapeuta no “1º Encontro de Integração da Mulher Rural” em um município do Sul do Brasil, totalizando 44 participantes. O município em que foi realizada a atividade caracteriza-se por uma predominância da população no meio rural (população total: 12.648 habitantes; população no meio rural: 6.686 habitantes), tendo o tabaco a principal fonte de renda.

A ação consistiu em um encontro no ginásio da comunidade, com duração de 90 minutos, que visou à promoção da saúde, pautando-se, especialmente, na saúde da trabalhadora.

Portanto, a ação foi dividida em três momentos:

1- Dinâmica do espelho: para esta atividade, o material usado foi uma caixa e um espelho. O responsável por aplicar a dinâmica começou mostrando a caixa fechada e explicou que ali dentro tinha uma foto de uma pessoa extremamente importante para o grupo. Assim que a primeira pessoa que foi à frente para realizar a dinâmica, o responsável solicitou que ela não revelasse o que estava vendo e, assim, todos os participantes olharam a imagem dentro da caixa. O objetivo da atividade foi sensibilizar as agricultoras sobre o autocuidado.

2- Apresentação sobre atividade física e postura corporal: através de uma palestra, com base nas recomendações da OMS (2004) sobre atividade física e orientações sobre posturas mais adequadas durante as atividades laborais das participantes. Teve como objetivo estimular o movimento corporal e o cuidado com a postura corporal.

3- Atividade prática: foram realizados alongamentos corporais, com base em KISNER e KOLBY (2009).

Por fim, foi realizada uma avaliação da prática foi realizada por meio do relato das participantes, realçando os pontos positivos e outros que precisam ser trabalhados no contexto da saúde das agricultoras. Ressalta-se que no decorrer da atividade, as participantes tinham a liberdade de participar e sanar suas dúvidas.

O presente relato de experiência está de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, pois foram respeitados a confidencialidade e sigilo das informações, bem como nenhuma integrante foi submetida a qualquer tipo de experimentação.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Notou-se que as participantes avaliaram positivamente a palestra e a troca de saberes e ficaram surpreendidos com os dados epidemiológicos sobre o nível de atividade física da população brasileira.

Observou-se, a partir das narrativas, que a maioria das integrantes não praticava atividade física e não cuidava da sua postura durante as atividades laborais, dentre as justificativas encontravam-se desconhecimento, falta de tempo e inexistência de espaço apropriado.

Os relatos deste estudo vão de encontro com os dados do Ministério do Esporte (BRASIL, 2019), que revelam que 45,9% da amostra pesquisada eram sedentárias. Quando questionados sobre o risco do sedentarismo, 80,4% tinham consciência dos riscos da vida sedentária, no entanto, afirmaram que não tinham tempo, não possuíam condições financeiras e/ou não gostavam de praticar atividades físicas (BRASIL, 2019).

As queixas de dores musculoesqueléticas foram relatadas pela maioria das agricultoras, influenciando de maneira negativa na sua qualidade de vida.

Silva et al. (2017) descreveram que dos agricultores pesquisados, 98,3% relataram algum sintoma de dor lombar, sendo presente em 100% das mulheres. Ferreira (2011) realizou estudo semelhante na região sul do Brasil e identificou prevalência de 63% de dores na coluna vertebral, sendo a região lombar a mais referida.

Estudo sinaliza que a adoção de uma vida ativa constitui-se como um fator de proteção para uma vida saudável, ou seja, quanto mais ativo um indivíduo for, menor o número de doenças (VIDMAR et al., 2011). **Silva et al. (2017) descrevem que manter-se ativo são fatores que protegem a saúde dos indivíduos, mas as atividades físicas não gerem sobrecarga e que sejam realizadas com orientações para evitar lesões.**

Silva et al. (2017) observou que há uma deficiência de conhecimento dos agricultores quanto aos riscos em função do seu trabalho com o tabaco. No caso de dores na coluna vertebral, programas como escola postural e grupos para agricultores podem se constituir em estratégias eficazes para diminuir os índices de dor lombar.

Korelo et al. (2013) descrevem que a intervenção terapêutica em grupo de cinesioterapia e Escola de Postura possibilita a diminuição do quadro álgico e melhora da capacidade funcional de indivíduos com dor lombar.

Foi possível perceber pelos depoimentos que a atividade contribuiu para a sensibilização das agricultoras para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis. A Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2007) tem como objetivo o estímulo à prática corporal e atividade física, como caminhadas, práticas lúdicas, esportivas e de lazer, na rede básica de saúde, voltadas tanto para a comunidade como um todo quanto para grupos vulneráveis.

Friedrich et al. (2018) descrevem que ações coletivas para a promoção da saúde apresentaram impacto positivo sobre as condições clínicas, sociais e afetivas dos sujeitos. Petermann et al. (2019) também relatam que atividades coletivas compreendem um importante meio para a promoção da saúde e para o cuidado integral.

Destaca-se o papel da Atenção Básica para a promoção da saúde da comunidade rural de acordo com as necessidades locais. A Atenção Básica considera a pessoa em sua singularidade e inserção sociocultural, buscando produzir um cuidado integral por meio de ações de promoção, prevenção, proteção, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos, cuidados paliativos e vigilância em saúde (BRASIL, 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em função da experiência descrita, observou-se que a atuação fisioterapêutica em ação coletiva com agricultoras contribuiu para a troca de saberes, adoção de hábitos de vida mais saudáveis e sensibilização para o autocuidado.

Sugere-se a criação de grupos de promoção da saúde nas comunidades com enfoque na saúde das agricultoras, pois os métodos usados para a atividade descrita foram de baixo custo e trouxeram impactos positivos na saúde das participantes, principalmente na prevenção de doenças musculoesqueléticas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Vânia Sampaio. A health education model for the Family Health Program: towards

- comprehensive health care and model reorientation. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 9, n. 16, p. 39-52, 2005.
- BIOLCHI, Marilza Aparecida. Contexto rural: a cadeia produtiva do fumo. **Departamento de Estudos Sócio-Econômicos Rurais. (DESER) Revista do Departamento de Estudos Sócio-Econômicos Rurais**, v. 3, n. 4, 2003.
- BRASIL. Ministério do Esporte.** A prática de esporte no Brasil. 2019
- BRASIL. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário oficial da União**, 2017.
- BRASIL. Portaria nº 687, de 30 de MARÇO de 2007. Aprova a Política Nacional de Promoção da Saúde, instituindo Comitê Gestor da Política Nacional de Promoção da Saúde. **Diário oficial da União**, 2007.
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
- COFFITO. Resolução nº. 259, de 18 de dezembro de 2003. Dispõe sobre a Fisioterapia do Trabalho e dá outras providências. DOU nº 32 – de 16/02/2004, Seção I, Pág. 66.
- FERREIRA, Gustavo D. et al. Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do Sul do Brasil: estudo de base populacional. **Rev bras fisioter**, v. 15, n. 1, p. 31-6, 2011.
- FRIEDRICH, Thaís Lopes et al. Motivações para práticas coletivas na Atenção Básica: percepção de usuários e profissionais. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, 2017.
- GUTHOLD, Regina et al. Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American journal of preventive medicine*, v. 34, n. 6, p. 486-494, 2008.
- HARATI, Hadi et al. Reduction in incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention in a middle eastern community. **American journal of preventive medicine**, v. 38, n. 6, p. 628-636. e1, 2010.
- HEEMANN, Fabiane. O cultivo do fumo e condições de saúde e segurança dos trabalhadores rurais. 2009.
- KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. In: **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 2009. p. 1000-1000.
- KORELO, Raciele Ivandra Guarda et al. Efeito de um programa cinesioterapêutico de grupo, aliado à escola de postura, na lombalgia crônica. **Fisioterapia em Movimento**, v. 26, n. 2, 2017.
- MEUCCI, Rodrigo D. et al. Chronic low back pain among tobacco farmers in southern Brazil. *International journal of occupational and environmental health*, v. 21, n. 1, p. 66-73, 2015.
- PETERMANN, Xavéle Braatz et al. DINÂMICA DE UM GRUPO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: PERCEPÇÃO DE USUÁRIOS E PROFISSIONAIS. **Saúde (Santa Maria)**, v. 45, n. 1, 2019.
- REIS, Marcelo Moreno dos et al. Conhecimentos, atitudes e práticas de agricultoras sobre o processo de produção de tabaco em um município da Região Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, p. e00080516, 2017.
- RESOLUÇÃO, Nº. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (2012). **Diretrizes e normas**.
- RIQUINHO, Deise Lisboa; HENNINGTON, Élide Azevedo. Cultivo do tabaco no sul do Brasil: doença da folha verde e outros agravos à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 4797-4808, 2014.
- RIQUINHO, Deise Lisboa; HENNINGTON, Elida Azevedo. Health, environment and working conditions in tobacco cultivation: a review of the literature. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, n. 6, p. 1587-1600, 2012.
- SILVA, Marcia Regina da; FERRETTI, Fátima; LUTINSKI, Junir Antonio. Dor lombar, flexibilidade muscular e relação com o nível de atividade física de trabalhadores rurais. *Saúde em Debate*, v. 41, p. 183-194, 2017.

SILVA, SS da; FERREIRA, Patrícia Aparecida. A fumicultura no Brasil: um estudo exploratório sobre os impactos da Convenção-Quadro para o controle do tabaco e o posicionamento do Governo Federal. **XXVI Encontro Nacional de Engenharia de Produção-ENEGEP**, 2006.

TSUKIMOTO, Gracinda Rodrigues et al. Avaliação longitudinal da Escola de Postura para dor lombar crônica através da aplicação dos questionários Roland Morris e Short Form Health Survey (SF-36). *Acta fisiátrica*, v. 13, n. 2, p. 63-69, 2006.

VIDMAR, Marlon Francys et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Revista saúde e Pesquisa*, v. 4, n. 3, p. 417-424, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Global strategy on diet, physical activity and health. 2004.

ZHAO, Guixiang et al. Leisure-time aerobic physical activity, muscle-strengthening activity and mortality risks among US adults: the NHANES linked mortality study. **Br J Sports Med**, v. 48, n. 3, p. 244-249, 2014.