



ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO (AET) EM RECEPÇÃO DE ACADEMIA: IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E PROPOSTAS DE MELHORIA

VANESSA PAES FERNANDES; ANA CLARA VASCONCELLOS; FERNANDA COELHO;
KAROLAINY GOMES; MANUELA COUTO

Introdução: Esta análise foi conduzida por estudantes de Fisioterapia do Centro Universitário La Salle do Rio de Janeiro na disciplina de Projeto de Extensão voltado para a Saúde do Trabalhador, que focou na Análise Ergonômica do Trabalho (AET) para recepcionistas de uma academia. Sob a orientação da professora Vanessa Paes Fernandes, o objetivo foi aplicar conhecimentos da Norma Regulamentadora 17 (NR 17), que estabelece diretrizes ergonômicas para ambientes de trabalho. **Objetivo:** O estudo visou identificar e analisar os fatores de risco ergonômicos enfrentados pelas recepcionistas e propor medidas corretivas e preventivas para melhorar suas condições de trabalho. A meta era mitigar esses riscos, promovendo um ambiente mais seguro e saudável. **Descrição da Experiência:** Duas recepcionistas foram entrevistadas utilizando questionários adaptados e ferramentas como OWAS, DASH, LEFS, NDI e Roland-Morris para avaliar a qualidade de vida, postura, queixas de dores e incapacidade. A funcionária mais antiga mostrou maior comprometimento, exigindo atenção imediata. As recepcionistas enfrentam uma jornada de 6 horas por dia, 6 dias por semana, muitas vezes com horas extras, e permanecem em posturas desconfortáveis durante todo o turno. Problemas de saúde ocupacional foram identificados, relacionados a má postura, movimentos repetitivos, desconforto lombar, ruído excessivo e estresse causado por música repetitiva. **Conclusão:** A análise ergonômica revelou que o ambiente de trabalho não atendia às normas da NR17, resultando em desconforto, fadiga muscular e possíveis lesões musculoesqueléticas. Foram recomendadas diversas medidas corretivas, incluindo ajuste da altura do balcão, controle do volume sonoro, melhorias na iluminação, pausas regulares, e conscientização sobre postura. Além disso, sugeriu-se a implementação de programas de treinamento ergonômico e estratégias para gerenciar o estresse. Essas ações visam melhorar a saúde, o bem-estar e a produtividade das recepcionistas, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

Palavras-chave: **SAUDE DO TRABALHADOR; NR 17; SAUDE OCUPACIONAL; FISIOTERAPIA NO TRABALHO; QUALIDADE DE VIDA**