RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

ANÁLISE DE ALGIAS EM PROFISSIONAIS QUE PERMANCEM EM SEDESTAÇÃO POR UM LONGO PERÍODO DE TEMPO

ANALYSIS OF ALGIA IN PROFESSIONALS WHO STAY IN SEDSTATION FOR A LONG PERIOD OF TIME

Tayná Santos Rodrigues[1], Patrícia Brandão Amorim[2]

Submetido em: 19/09/2021 e210797
Aprovado em: 29/10/2021 https://doi.org/10.47820/recima21.v2i10.797

RESUMO
A postura de profissionais que permanecem em sedestação é notório que eles gastam menos energia para executar suas tarefas, em contraponto, realizam movimentos repetitivos e geralmente estáticos, assim sobrecarregando o mesmo grupo muscular, levando a uma má postura, originando doenças relacionados ao trabalho como os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Diante disso, o estudo tem como objetivo explanar as patologias que podem advir em decorrência da postura sentada, sobre as algias em profissionais que permanecem em sedestação por um longo período de tempo, fundamentando a incidência do DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Em função disso, foi elaborado o questionário nórdico de sintomas musculoesquelético, sendo uma pesquisa descritiva de metodologia mista usando o procedimento Survey através da plataforma digital Google Form. Os resultados mostram que o questionário foi respondido por 31 trabalhadores, sendo 66,7% mulheres e 32,3% por homens entre 19 e 48 anos de idade, indicando que a má postura, movimentos repetitivos e imobiliários inadequados dificultam a vida do profissional, em destaque os profissionais de escritório que são muito afetados pelo DORT e as patologias como por exemplo a lombalgia. Concluiu-se que a ergonomia é a forma de tratamento adequada, no qual visa a prevenção das doenças ocasionadas no setor citado acima de forma a melhorar a qualidade de vida dos profissionais.

PALAVRAS-CHAVE: Postura Sentada. DORT. Ergonomia.

ABSTRACT
The posture of professionals who remain seated is notorious that they spend less energy to perform their tasks, in contrast, they perform repetitive and generally static movements so about carrying the same muscle group leading to poor posture causing work-related illnesses such as Musculoskeletal Disorders Related to Work (DORT). Therefore, the study aims to explain the pathologies that can arise as a result of the sitting posture, on pain in professionals who remain seated for a long period of time, supporting the incidence of WMSD (Work-Related Musculoskeletal Disorders). As a result, the Nordic musculoskeletal symptoms questionnaire was developed, being a descriptive research of mixed methodology using the Survey procedure through the digital platform Google Form. The results show that the questionnaire was answered by 31 workers, 66.7% women and 32.3% by men between 19 and 48 years of age, showing that poor posture, repetitive movements and inadequate real estate make life difficult for the professional, highlighted office professionals who are very affected by DORT and pathologies such as low back pain. Therefore, it was concluded that ergonomics is the appropriate

[1] Graduanda em Fisioterapia pela Fundação Educacional de Caratinga e Centro Universitário de Caratinga Campus de Nanuque-MG.
[2] Doutora em Saúde Pública pela Universidade Americana - Paraguai. Possui mestrado em Meio Ambiente e Sustentabilidade e graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Caratinga (2001); Especialização em Autogestão em Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz e Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher pela Universidade Gama Filho. Atualmente é coordenadora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Caratinga, na Unidade de Nanuque/MG e professora titular nos demais cursos da área da saúde. Tem experiência na área de Fisioterapia, com ênfase em Fisioterapia Dermatofuncional e Uroginecologia.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

form of treatment, which aims to prevent diseases caused in the sector mentioned above in order to improve the quality of life of professionals.

***KEYWORDS**: Sitting posture. DORT. Ergonomics*

INTRODUÇÃO

Fisiologicamente existe uma postura ideal para cada indivíduo, porém existem características que definem uma boa ou má postura corporal, assim, a postura ideal está relacionada com a capacidade do indivíduo de realizar atividades diárias de forma eficiente sem gastar uma quantidade alta de energia ou esforço, em contraponto, a má postura está associada a falta de harmonia das estruturas de sustentação do corpo onde as mesmas tendem a sofrer uma sobrecarga (MARQUES et al., 2010).

Quando se associa postura com profissionais de escritório, nota-se que grande parte realiza menos esforço para executarem suas tarefas, porém os movimentos são repetidos e geralmente estáticos, fazendo com que haja uma sobrecarga maior sobre o mesmo grupo muscular, juntamente com a má postura, podendo levar ao desenvolvimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionado ao Trabalho, conhecido como DORT (VITTA et al., 2012).

Devido a isso, existe diversas patologias decorrentes da posição sentada como por exemplo, hérnia de disco, nervo ciático, lombalgia, síndrome do piriforme, cervicalgia, hipercifose entre outras. Com base nas informações descritas acima, o presente estudo discorre sobre a ocorrência de algias em profissionais que permanecem sentados por um longo período de tempo (SALVE; BANKOFF, 2003).

Observando acerca do que foi descrito, o estudo fundamenta sobre a incidência do DORT em funções das patologias apresentadas por profissionais de escritório, baseando-se no questionário nórdico de sintomas musculoesqueléticos (NMQ) em profissionais a partir de 19 anos, com intuito de informar a respeito da posição sentada e dores apresentadas pela mesma, explicando o que é DORT destacando as possíveis patologias relacionadas a posição sentada e a ergonomia como forma de tratamento.

Postura é o posicionamento que o corpo adota no espaço e tempo para desempenhar atividades recorrentes, se ajustando e modificando de acordo a realidade de cada indivíduo, habitualmente a postura sentada é utilizada pela maioria das pessoas por amplo período de tempo (CARVALHO; LESSA, 2021).

Segundo MARQUES et al., (2010) observa-se que a posição mais adotada no setor trabalhista é a sentada, também encontrada em escolas e atividades de lazer. A adoção dessa condição de forma desapropriada promove sobrecargas no sistema musculoesquelético. Braccialli e Vilarta (2000) fundamentam que a coluna do ser humano não foi criada para permanecer na mesma

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

posição por longos períodos, nesse caso a posição sentada, pois ela mantem posturas fixas e repetitivas.

Ainda que exista muitas referências clínicas que estudem a formação de uma boa postura, pouco se sabe sobre os métodos que à compõe, a postura adequada é aquela que os movimentos compensatórios são impedidos de apresentar-se, tendo uma distribuição adequada das cargas. Durante o período de sedestação o peso corpóreo é redirecionado para o assento uma vez que sentar é uma ação dinâmica vista como um comportamento e não apenas como condição estática (MARQUES et al., 2010).

Diante disso, a região lombar (região da cintura) é onde se recebe maior parte das cargas direcionada ao corpo enquanto sentados, em vista disso, estima-se que 80% das pessoas irão apresentar dor crônica, sendo a dor lombar a segunda causa mais comum de afastamento do trabalho e das tarefas de vida diária (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2019).

O que é DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho)

Atualmente grandes problemas estão sendo gerados na classe dos trabalhadores havendo uma elevada incidência de doenças ocupacionais, tais doenças são associados ao ofício do trabalhador e suas condições de trabalho. Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) encontram-se como um dos principais indicadores de doenças ocupacionais, em evidência na saúde dos trabalhadores. Posturas inadequadas adotadas, razões psicossociais e emocionais que levam a posturas estáticas prolongadas (posturas de proteção), excesso de movimentos repetitivos, ausência de descanso e pausa no trabalho, jornadas de trabalho excessivas, são fatores que impulsionam tal distúrbio, de forma que suas razões são multifatoriais (RENNER, 2006).

As condições mobiliarias de forma desapropriada, repetitividade agregando-se com ritmo acelerado de trabalho e descansos insatisfatórios, podem contribuir para a geração das doenças, exemplo disso é a prolongação do período de sedestação tende a limitar a circulação do retorno venoso dos membros inferiores, gerando edema nos músculos inferiores e, também, acarreta desconfortos na região dos membros superiores disseminando para o pescoço. As condições mobiliarias de forma desapropriada, repetitividade agregando-se com ritmo acelerado de trabalho e descansos insatisfatórios, podem contribuir para a geração das doenças (PINTO, 2021).

Patologias associadas a postura sentada

No âmbito trabalhista a recorrência de afastamento devido a dor lombar tem crescido constantemente. De acordo com Sociedade Brasileira de Reumatologia (2019, p.1) **"**A lombalgia é um problema extremamente comum, que afeta mais pessoas do que qualquer outra afecção, sendo a segunda causa mais comum de consultas médicas gerais, só perdendo para o resfriado comum**"**.

A região lombar tem por função acomodar as cargas resultantes do peso corporal, da ação muscular e das forças empregues externamente, devendo ser forte e rígida para suportar as

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

estruturas intervertebrais e protegendo os elementos neurais, podendo também ter flexibilidade articular. A dor lombar tem etiologia multifatorial de causas biomecânicas, atributos individuais e fatores ocupacionais, quando compelida a condições inapropriadas a postura corporal é diretamente afetada, como por exemplo longos períodos na posição sentada (FREITAS et al., 2011).

A estadia do indivíduo na posição sentada pode gerar uma semi-retificação da curvatura lombar e em consequência originar uma lombalgia, uma das razões que dão origem a lombalgia é a hérnia de disco lombar, que se caracteriza pela deformidade do disco intervertebral e o mesmo se responsabiliza pela mobilidade e atenua o impacto da gravidade a que se é submetido (ALMEIDA et al., 2014).

A SPE (Síndrome do Piriforme Encurtado) está associada a uma compreensão do nervo isquiático por meio do músculo piriforme ocasionando dores intensas na região glútea irradiando para a parte posterior da coxa e em alguns casos até o pé. Permanecer sentado por um extenso período em cadeiras desconfortáveis (cadeiras duras), adotar posturas inadequadas, overuse (trauma repetitivo) são um dos fatores que desencadeiam a compreensão do nervo, promovendo a síndrome (BORGA et al., 2007).

Ergonomia

Entende-se que ergonomia é um conjunto de princípios que estuda a relação do indivíduo com seu ambiente de trabalho, a mesma sobreveio como uma forma de auxiliar a saúde do trabalhador no âmbito trabalhista proporcionando condições de conforto, segurança e esquivando-se das doenças que podem se manifestar (SATO, 2019).

Um dos motivos que cooperam para o aumento dos problemas posturais é a ausência de conhecimento ergonômico perante os empregadores. A desatenção com o setor mobiliário do local de trabalho, excesso de tempo sentado e má postura são um conjunto de fatores que contribuem para aparição de doenças ocupacionais, tornando-se habitual a busca por licenças médicas e afastamentos (CARVALHO; LESSA, 2021).

A ergonomia antes associada apenas a processos industriais empregou-se também no amoldamento postural no setor trabalhista, no qual, visa esquivar-se de doenças ocasionadas pelas não condições naturais de trabalho, levando em consideração um melhor planejamento dos mobiliários evitando futuras lesões na coluna e patologias correlacionadas com a mesma (CANÊLLAS et al., 2010).

Na atualidade muito se fala sobre ginástica laboral, que se baseia em exercícios preparatórios e compensatórios dentro do âmbito trabalhista. A ginástica preparatória são exercícios realizados no início da jornada de trabalho, enquanto a compensatória é durante o trabalho. Essa atividade tem por finalidade controlar a amplitude de movimento, reduzir encurtamentos musculares, repetitividade, erros posturais, movimentos compensatórios especialmente em indivíduos que ficam na mesma posição por muito tempo, como na posição sentada, além disso, trabalha a interação

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

pessoal entre os colaboradores, evita doenças ocupacionais e melhora o conforto durante o expediente (FREITAS; BARBOSA, 2011).

MATERIAL E MÉTODO

A metodologia abordada pelo presente trabalho tem por finalidade básica, tendo em vista, o aprofundamento de conhecimento dos impactos causados pela permanência em estado de sedestação por um longo período de tempo em profissionais no seu ambiente de trabalho. A pesquisa teve forma descritiva, utilizando ferramentas de metodologia mista, sendo usado o procedimento Survey através da plataforma digital Google Form onde os entrevistados responderam o questionário digital.

O presente questionário foi respondido por homens e mulheres, com idade entre 19 e 48 anos, que trabalham em escritórios, supermercados e lojas na cidade de Pinheiros- ES. Contendo informações dos participantes (nome, idade, data de nascimento, sexo, lado dominante, altura, peso e estado civil), dados profissionais (tempo de atuação na profissão; quantas horas por dia trabalha, menos de 4 horas, de 4 a 8 horas ou mais de 8 horas); como se sente fisicamente ao final da jornada de trabalho (bem, um pouco cansado, cansado, muito cansado ou exausto) e se exerce algum tipo de atividade física.

Seguindo as perguntas acima, foi apresentado uma imagem para melhor percepção das regiões de dor: região cervical, ombros, braço, cotovelo, antebraço, punhos, mãos, dedos, região dorsal, região lombar, quadril e membros inferiores, tendo como alternativas as opções: não, raramente, com frequência ou sempre.

Dentre as perguntas elaboradas, foi colocado o tempo de duração da dor sendo classificado em dias, meses e anos, se a mesma foi decorrente com a sua atividade na empresa, intensidade da dor (fraca, média ou forte), se essa dor é constante e se utiliza algum recurso em função da mesma (pomada/gel, recursos a base de calor ou frio, massagem, acupuntura, medicamentos, fisioterapia). Por fim o questionário foi apresentado 03 questões amplas, em relação a posição que o trabalhador permanece por mais tempo, se já precisou tirar alguma licença devido a dor e se já realizou alguma cirurgia por causa da mesma.

RESULTADOS

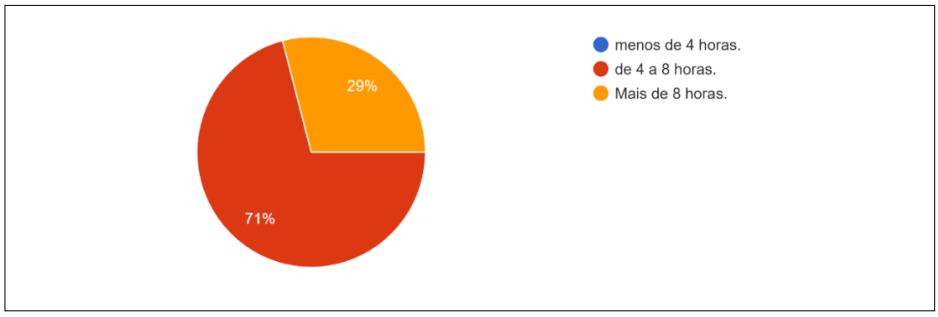
A seguinte pesquisa foi realizada com 31 trabalhadores, sendo 66,7 % de mulheres e 32,3% por homens. A altura dos entrevistados contemplou 50% da amostra entre 1,57 e 1,69, 40% de 1,70 à 1,78 e 10% com 1,81 de altura; constou-se ainda que 35,45% apresentou peso e 50 a 65 kg, 38,76 % de 67 à 75kg e 25,67% de 78 a 87 kg. Quanto ao estado civil 35,5% dos participantes são casados e 64,5% solteiros, no qual 100% têm seu lado direito como dominante.

Quanto as questões trabalhistas, observou-se que 12,84% atuam na empresa de 1 ano a 1e 8 meses, 35,42% de 2 a 3 anos, 38,64% de 4 a 8 anos e 19,92% acima de 10 anos. Questionou-se aos mesmos quantas horas por dia atuam em sua respectiva área. Nota-se no gráfico a seguir que

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

71% dos profissionais possuem uma jornada de trabalho acima de 8 horas, enquanto 29% dos trabalhadores atuam entre 4 e 8 horas, sendo que nenhum trabalha menos que esse tempo.

Gráfico 1- Duração da jornada de trabalho



Fonte: Dados da pesquisa

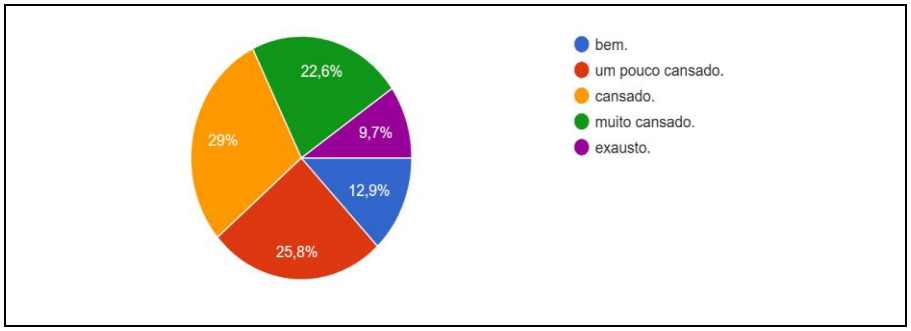
Nota-se que 71% dos profissionais possuem uma jornada de trabalho acima de 8 horas, enquanto 29% dos trabalhadores atuam entre 4 e 8 horas, sendo que nenhum trabalha menos que esse tempo. É multifatorial os motivos que geram a fadiga no ambiente de trabalhista, dentro deles se encontra desprimorosas condições de trabalho e seus horários diante a jornada de trabalho. A organização dos horários no setor trabalhista promove melhores condições de trabalho estabelecendo resultados no bem-estar físico e social dos trabalhadores (MORENO; FISCHER; ROTENBERG, 2003).

Cerca de 58,1% dos profissionais praticam atividade física durante 3 dias ou mais na semana com uma estimativa mínima de 30 minutos, de outro modo que 41,9% não se interessam pela mesma, onde os participantes demonstram estar bem, um pouco cansado, cansado, muito cansado e exausto após a jornada de trabalho. A inatividade física tem sido um dos pilares para a crescente onda de problemas na saúde pública, a prática da mesma auxilia no tratamento de doenças e dificulta o aparecimento de algumas (GUALANO; TINUCCI, 2011).

De acordo com o gráfico abaixo, 12,9% dos participantes responderam que se sentem bem após a jornada de trabalho, 25,8% apresentaram um pouco cansaço, 29% cansado, 22,6% muito cansado e 9,7% exausto. A maioria dos participantes afirmaram que em sua jornada de trabalho permanecem sentados por um longo período, manifestando dor em regiões do corpo, no entanto foi questionado se em algum momento houve a necessidade de se ausentar do trabalho por conta da mesma ou por precisar fazer cirurgia para tratá-la e 100% dos entrevistados responderam que não para as duas perguntas.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Gráfico 2- Como o profissional se sente fisicamente ao final da jornada de trabalho.



Fonte: Dados da pesquisa

Na atualidade, uma das motivações do afastamento do trabalho é a ocorrência de uma postura inadequada, movimentos repetitivos em conjunto com as pressões mentais ocasionadas no setor terciário da economia do país, onde se encontra o elevado número de trabalhadores comerciais. Dentro do setor previdenciário os distúrbios osteomusculares têm contribuindo para o crescente número de beneficiados pelo auxilio doença do país sendo direcionados a um afastamento (SECRETÁRIA DE PREVIDÊNCIA SOCIAL, 2020).

A tabela apresentada a seguir mostra a frequência que ocorre dor, dormência, formigamento ou desconforto de acordo com a divisão das regiões (cervical, ombros, braços, cotovelos, antebraços, punho/mãos/dedos, dorsal, lombar e quadril/MMII) em cima disso foi dividido a eventualidade que se apresentam (não, raramente, com frequência e sempre). A região da cervical mostrou que 32,5% não apresentou nenhuma dor, 35,5% raramente, 29% com frequência e 3% sempre. Os ombros, 22,6% não apresentaram nenhum desconforto, 32,6% raramente, 38,7% com frequência e 6,4% sempre sentem algo. Os braços, 44,2% correspondem a não sentir dor, 34,5% raramente, 18,4% com frequência e 2,9% sentem sempre algum dor ou desconforto. A região de cotovelo mostra que 71% dos participantes não reagem nada, 22,6% raramente, 0,4% com frequência e 6,0% sempre. Os antebraços notaram-se que 67,7% não apresentaram nenhuma dor, 16,1% raramente, 16,1% com frequência e apenas 0,1% sempre. Punhos/mãos/dedos mostraram que 32,3% não manifestam dor, 19,4% raramente, 38,7% com frequência e 9,6% sempre apresentam incomodo. Cerca de 29% não apresentam dor ou incomodo na região dorsal, sendo que 48,4% sentem raramente, 19,4% com frequência e 3,2% sempre. Na região lombar, 29% dos participantes não sentem dor, enquanto 48,4% raramente presenciam esses momentos de dor, 19,4% se incomodam com frequência e 3,2% sempre apresentam algo. O quadril e MMII nota-se que 22,6% não apresentam nada, 25,8% raramente, a maioria apresenta com frequência dor (incomodo) representado por 45,2% dos participantes e 6,4% sempre.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Tabela 1- Frequência de dor, dormência, formigamento ou desconforto

Regiões	Não	Raramente	C/ frequência	Sempre
Cervical	32,5 %	35,5 %	29,0 %	3,0 %
Ombros	22,6 %	32,6 %	38,7 %	6,4 %
Braços	44,2 %	34,5 %	18,4 %	2,9 %
Cotovelos	71,0 %	22,6 %	0,4 %	6,0 %
Antebraços	67,7 %	16,1 %	16,1 %	0,1 %
Punho/mãos/dedos	32,3 %	19,4 %	38,7 %	9,6 %
Dorsal	29,0 %	48,4 %	19,4 %	3,2 %
Lombar	29,0 %	48,4 %	19,4 %	3,2 %
Quadril/MMII	22,6 %	25,8 %	45,2 %	6,4 %

Fonte: dados da pesquisa

Através do avançar tecnológico é notório o aparecimento gradativo de indisposições físicas e sociais, no setor trabalhista, por exemplo, se tem reclamações de grau simples ao grau elevado podendo ser comparado por uma leve dor de cabeça até o aparecimento de doenças osteomusculares (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2013). Em lugares que possuem computador a queixa de desconfortos nos ombros, cotovelos punhos e mãos é frequente e, de acordo com os dados demonstrados, 45,2% dos participantes relatam sentir dor com frequência no quadril e MMII.

De acordo com as informações abaixo é relatado o período em que a dor ocorre no participante, sendo distribuído em dias, meses, anos e não sentir nada. Região cervical foi notado que 9,7% sentem em dias, 16,1% em meses, 19,4% por anos, e a maioria não sentem nada durante nenhum período, equivalente à 54,8%. Nos ombros 9,7% em dias, 35,2% meses, 9,7% em anos e por fim 48,4% não sentem nenhum período. Nos braços 16% sentem dor durantes dias, 5% em meses, 5% por anos e 74% não apresentaram em nenhum momento. Nos cotovelos 9,7% dos participantes da pesquisa sentem por dias e a maioria não sente nada (90,3%), já nos antebraços 19,4% apresentam dor por dias, 22,5% em meses, 19,4% anos e 38,7% não sente nenhum desconforto. Nos membros punho/mão/dedos um grande número de participantes sente dor por dias (32,2%), 12,9% por meses, 22,5% por anos e 32,3% não sentem nada. Na região dorsal é mostrado que 22,5% representam o período de dor por dias, 29% por meses, 26% por ano e 22,5% representam os que não sente incomodo em nenhum tempo. A lombar por sua vez, relatou-se que 6,5% dos entrevistados sentem dor por dias, 22,6 por meses enquanto que 16,1% em anos, de acordo que a maioria (54,8%) não apresentam dor. Por fim, o quadril/MMII 9,7% relatam sentir dor por dias, 16,1% por meses, 19,4% por anos e 54,8% não se queixam de sentir nada.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Tabela 2-Período de dor				
Regiões	Dias	Meses	Anos	Não sinto
Cervical	9,7 %	16,1 %	19,4 %	54,8 %
Ombros	9,7 %	32,2 %	9,7 %	48,4 %
Braços	16,0 %	5,0 %	5,0 %	74,0 %
Cotovelos	9,7 %	0,0 %	0,0 %	90,3 %
Antebraços	19,4 %	22,5 %	19,4 %	38,7 %
Punho/Mãos/Dedos	32,3 %	12,9 %	22,5 %	32,3 %
Dorsal	22,5 %	29,0 %	26,0 %	22,5 %
Lombar	6,5 %	22,6 %	16,1 %	54,8 %
Quadril/MMII	9,7 %	16,1 %	19,4 %	54,8 %

Fonte: dados da pesquisa

Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) implicam em constantes afastamentos do setor trabalhista por curtos e/ou longos períodos é a segunda maior causa da utilização do auxílio-doença na previdência social devido a dores ocasionadas no local de trabalho, no qual, tem origem multifatorial (cognitivos, sensoriais, biomecânicas) (ZAVARIZZI; ALENCAR, 2018).

A tabela abaixo representa a intensidade de dor que os participantes sentem, dividida em regiões (cervical, ombros, braços, cotovelos, antebraços, punho/mão/dedos, dorsal, lombar, quadril/MMII) e classificando a intensidade em fraca, média, forte e não sinto. A maior parte julgou a dor ser fraca na cervical (35,5%), 19,4% média, 12,9% de intensidade forte e 32,2% não sentiu nada. Nos ombros, 35,5% a dor é de intensidade fraca, 29% de grau médio, 3,2% forte e 32,3% não sentem nada, os braços 74,2% não sentem incomodo, 16,1% sentem de grau fraco, 9,7% de intensidade média. Na região dos cotovelos mostram que 4,3 é de forma fraca, 4,6% média, 4% forte e 87,1% não sentem nenhuma dor. Os punhos/mãos/dedos, a intensidade fraca é representada por 22,6%, 32,6% média, 6,4% forte e 38,7% dos participantes da pesquisa. É demonstrado que 38,7% nível fraco de dor na região dorsal, 19,4% média, 3,2% forte e 38,7 não tem reclamações sobre essa parte do corpo. Na lombar, 16,1% correspondem a intensidade forte de dor enquanto 35,7% é direcionado a fraca, 25,8% média e 22,4% não sente. Os membros inferiores e quadril, 35,5% dos indivíduos da pesquisa responderam que a intensidade é fraca, 19,4% média, 12,9% de grau forte e por fim 32,2% não sente dor.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

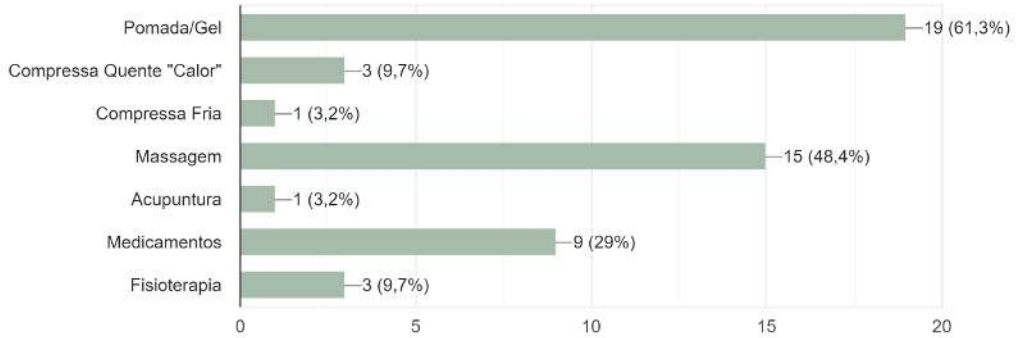
Tabela 3-Intensidade da dor				
Regiões	Fraca	Média	Forte	Não sinto
Cervical	35,5 %	19,4 %	12,9 %	32,2 %
Ombros	35,5 %	29,0 %	3,2 %	32,3 %
Braços	16,1 %	9,7 %	0,0 %	74,2 %
Cotovelos	4,3 %	4,6 %	4,0 %	87,1 %
Antebraços	-	-	-	-
Punho/Mãos/Dedos	22,6 %	32,3 %	6,4 %	38,7 %
Dorsal	38,7 %	19,4 %	3,2 %	38,7 %
Lombar	35,7 %	25,8 %	16,1 %	22,4 %
Quadril/MMII	35,5 %	19,4 %	12,9 %	32,2 %

Fonte: dados da pesquisa

A dor é algo que faz parte da vida do ser humano desde o seu princípio até o fim, cada indivíduo utiliza o termo dor através de suas experiências. A dor é subdivida em graus, são eles: agudo, crônico e recorrente. A aguda se apresenta momentaneamente por um período curto de tempo, de minutos a semanas por lesões afiliadas à traumatismos, infecções e inflamações desaparecendo quando tratado adequadamente. A dor crônica é duradoura, com intensidade de meses a anos, sendo correlacionada com lesões anteriores, normalmente doenças crônicas são exemplo dela dor por esforços repetitivos durante o trabalho, dor nas costas e outras. As recorrentes são de breve duração, porém, com periodicidade sem necessariamente estar agregada a uma patologia (GUIMARÃES, 2008).

As informações presentes abaixo mostram a diversidade de recursos a disposição para alívio da dor sendo ela imediata ou não. Os dados mostram que 61,3% dos participantes fazem uso da pomada/gel, 9,7% compressa quente, 3,2% compressa fria, 48,4% de massagem, 3,2% acupuntura, 29% de medicamentos e se encerra com 9,7% que fazem fisioterapia.

Gráfico 3- Recursos utilizados para abolir ou aliviar a dor.



Fonte: Dados da pesquisa

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Atualmente se tem uma vasta dimensão de tratamentos terapêuticos, que tem como propósito aliviar as algias presentes nas pessoas, de forma que melhore sua qualidade de vida, tendo a prevenção uma das mais eficazes (PRUDENTE, 2020).

CONCLUSÃO

Em virtude dos aspectos abordados no presente trabalho, notou-se a variedade de doenças que podem ser geradas através da posição sentada, sendo enfatizados os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho que é um dos principais causadores de doenças ocupacionais, as posturas inadequadas, excesso de movimentos repetitivos, razões emocionais que levam a chamada postura de proteção, são alguns dos aspectos desse distúrbio, tendo uma variedade de fatores que o compõe. Os achados sugerem cervical, ombros e quadril/MMII são as regiões de grande queixa devido a postura que os mesmos adotam, dispondo de tratamentos recorrentes e de baixa eficácia. Perante isso, salienta-se o importante papel da ergonomia para prevenção de doenças ocupacionais, onde concentra-se em uma melhor qualidade de vida dentro do ambiente trabalhista, elaborando diretrizes que reduzem erros posturais, movimentos repetitivos e movimentos compensatórios.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. R. S. H. *et al.* Hérnia de disco lombar: riscos e prevenção. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, v. 12, n. 2, 2014. Disponível em: http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/H--rnia-de-disco-lombar-PRONTO.pdf

BASTOS, Victor Hugo. Alongamento estático como recurso cinesioterapêutico na síndrome do piriforme encurtado. **Fisioterapia Brasil**, v. 8, n. 4, p. 278-282, 2007. Disponível em: https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1790/2914

BRACCIALLI, Lígia Maria Presumido; VILARTA, Roberto. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. **Rev. Paul. Educ. Fís**, v. 14, n. 2, p. 159-71, 2000. Disponível em: http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v14%20n2%20artigo5.pdf

CAÑELLAS, Kátia; FORCELINI, Franciele; ODEBRECHT, Clarisse. A evolução dos postos de trabalho: aspectos ergonômicos dos escritórios em Blumenau/SC. **Actas de Diseño**, v. 9, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/FrancieleForcelini/publication/334544950_A_evolucao_dos_postos_de_trabalho_aspectos_ergonomicos_dos_escritorios_em_BlumenauSC/lin

CARVALHO, Thiara Nunes; LESSA, Melquíades Rebouças. Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. **Revista Eletrônica Saber**, v. 23, n. 1, p. 1-12, 2014. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_28_1390227380.pdf

DE FREITAS, Francisco Bruno Queirós; BARBOSA, Maria Udete Facundo. Ginástica laboral: influência na saúde funcional de discentes do curso de odontologia em uma IES. **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)**, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: file:///D:/Backup/Download/4089-12481-1-PB.pdf

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

DE PAULA PRUDENTE, Marcella et al. Tratamento da dor crônica na atenção primária à saúde. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 49945-49962, 2020. Disponível em: file:///D:/Backup/Download/13724-35607-1-PB.pdf
file:///D:/Backup/Download/DialnetAInfluenciaDeUmProgramaDeGinasticaLaboralSobreADim-4923712.pdf

FREITAS, Kate Paloma Nascimento et al. Lombalgia ocupacional e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral. **Revista Dor**, v. 12, n. 4, p. 308-313, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rdor/a/D9ZPTygLn8hwCBNcXyCGDmN/?lang=pt

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. SPE, p. 37-43, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/?lang=pt&format=pdf

GUIMARÃES, Marcos Antônio Teixeira. A influência de um programa de ginástica laboral sobre a diminuição da intensidade da dor corporal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEX)**, v. 2, n. 7, p. 6, 2008. Disponível em: file:///D:/Backup/Download/DialnetAInfluenciaDeUmProgramaDeGinasticaLaboralSobreADim-4923712%20(1).pdf

MARQUES, Nise Ribeiro; HALLAL, Camilla Zamfolini; GONÇALVES, Mauro. Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 17, n. 3, p. 270-276, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fp/a/g4gQsmPNDqMKnFyQ8kHkm6F/?lang=pt

MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL. **Boletim Informativo Quadrimestral sobre Benefícios por Incapacidade**, v. 1, p. 10, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/noticias/previdencia/beneficios/saude-e-seguranca-do-trabalho-estudo-da%20previdencia-social-indica-mudanca-nas-causas-de-afastamento-do-trabalho

MORENO, Claudia Roberta de Castro; FISCHER, Frida Marina; ROTENBERG, Lúcia. A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. **São Paulo em perspectiva**, v. 17, n. 1, p. 34-46, 2003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/spp/a/QBknckVzzpKN33rZpTYDYhM/?lang=pt&format=pdf

NASCIMENTO, A. C. M.; OLIVEIRA, F. B. Prevalência de sintomas osteomusculares em colaboradores de tecnologia da informação de uma cidade do centro-oeste brasileiro. **Centro de Ensino Superior de Catalão**, n. 29, p. 134-144, 2013. Disponível em: http://www.portalcatalao.com/painel_clientes/cesuc/painel/arquivos/upload/downloads/e5c7b999c58879950930c12ec7bf387b.pdf

PINTO, Poliana Regina. **Saúde do trabalhador na atenção básica**: a experiência de implantação de um grupo de coluna em um centro de saúde de Campinas. Campinas**:** Secretária Municipal de Campinas, 2016. p. 1, Disponível em: https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/coluna.htm

RENNER, Jacinta Sidegun. Prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Boletim da saúde**, v. 19, n. 1, p. 73-80, 2005. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/boletim_saude_v19n1.pdf#page=68

SALVE, Mariângela Gagliardi Caro; BANKOFF, Antonia Dalla Pria. Postura corporal: um problema que aflige os trabalhadores. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 28, p. 91-103, 2003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbso/a/snFvdv5nSC4CPrFFFpJ5wxQ/?lang=pt

SATO, Aline Ribeiro Ferraz. **Aspectos ergonômicos**: doenças ocupacionais e o trabalhador da área da educação. 2019. Artigo (Graduação em Engenharia) – UNICESUMAR, Maringá, 2019. Disponível em:

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/4644/1/ALINE%20RIBEIRO%20FERRAZ%20SATO.pdf

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Doenças Reumáticas**: Lombalgia. São Paulo: SBR, 2019. p. 1. Disponível em: https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/lombalgia/

VITTA, Alberto de et al. Prevalência e fatores associados à dor musculoesquelética em profissionais de atividades sedentárias. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, p. 273-280, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fm/a/hfkDVbnhbhqKRLTr9HLCMst/?format=pdf&lang=pt

ZAVARIZZI, Camilla de Paula; ALENCAR, Maria do Carmo Baracho de. Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/Dort. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 113-124, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/mnXwX4JczSp54MzsNJyTCPr/?format=pdf&lang=pt