



## HÁBITOS DE VIDA E SINTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS DE FUNCIONÁRIOS ADMINISTRATIVOS DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO

Tiago Hitoji WAKISAKA<sup>1</sup>  
Mateus Oliveira da COSTA<sup>2</sup>  
Alessandra Madia MANTOVANI-FABRI<sup>3</sup>

**Introdução:** O hábito de vida sedentário, o qual corresponde a falta de atividade física e longo período sentado, é um comportamento que prejudica a saúde. Em situação de difícil mudança desse cenário, como no ambiente ocupacional, é preciso investigar toda condições biopsicossocial para pensar em soluções assertivas.

**Objetivo:** Avaliar o nível de atividade física, sedentarismos e sintomas musculoesqueléticos de funcionários administrativos de um centro universitário.

**Metodologia:** Estudo transversal observacional, aprovado pelo comitê de ética (CAEE: 58820822.5.0000.8132). A avaliação foi composta por uma entrevista sobre dados gerais e antropométricos, aferição da pressão arterial, informações sobre a presença de doenças crônicas, tabagismo, testes de flexibilidade da cadeia posterior pelo Banco de Wells e teste funcional de sentar e levantar. Aplicou-se o questionário de comportamento sedentário, questionário de Baecke para atividade física e questionário de sintomas musculoesqueléticos para identificação de dor, formigamento ou dormência em diferentes regiões do corpo. **Resultados:** Participaram do estudo 16 profissionais de ambos os sexos atuantes em funções administrativas de um centro universitário. Em média apresentavam idade de  $33,75 \pm 9,67$  anos e 81% eram mulheres com índice de massa corporal de  $29,54 \pm 6,23$  kg/m<sup>2</sup>, relação cintura-quadril média de  $0,87 \pm 0,15$  cm e valores de pressão arterial sistólica  $116,87 \pm 9,45$  mmHg e pressão arterial diastólica  $73,75 \pm 8,85$  mmHg. Em média, os participantes trabalham por  $38,75 \pm 5,0$  horas/semana e a maioria possui ensino superior completo (69%). Houve um relato de um caso de hipertensão arterial, três casos de lombalgia e um de depressão dentre as doenças crônicas investigadas (hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes mellitus, infarto do miocárdio, osteoporose, lombalgia e depressão). Nos testes clínicos, nota-se um desempenho médio no teste de flexibilidade com o banco de Wells de  $25,19 \pm 7,1$  cm e, no teste sentar e levantar, em média realizaram  $26,94 \pm 9,19$  repetições. Sobre o comportamento sedentário, apresentou mediana de 10(62.5%) em assistir televisão todos ou quase todos os dias ( $138 \pm 47$  minutos), dentre eles, 6 (37,5%) utilizam computador em casa ( $185 \pm 170$  minutos) e 7 (43.75%) estudam além do trabalho ( $180 \pm 76$  minutos). O tempo sentado no trabalho foi de  $371 \pm 128$  minutos e em meios de transporte foi  $68 \pm 66$  minutos. Seis participantes (38%) realizam, atualmente, alguma prática esportiva sendo um de intensidade leve, quatro de intensidade

<sup>1</sup> Discente do 3º ano do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente. tiagowakisaka@toledoprudent.edu.br.

<sup>2</sup> Discente do 3º ano do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente. mateuso.costa09@gmail.com. Bolsista do Programa de Iniciação Científica em Saúde – GECS.

<sup>3</sup> Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente. Doutora em ciências da motricidade pelo Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista. coord.saude@toledoprudente.edu.br. Orientadora do trabalho.



moderada e um de intensidade elevada. Em relação a atividade física ocupacional, 93% relatam ser moderadamente ativos. Acerca de sintomas dolorosos nos últimos 12 meses, 50% na área inferior do tronco, 31% relatam dor no pescoço, 25% no ombro, 12,5% no punho, 12,5% no quadril, 12% na área superior do tronco, 6,3% no joelho, 18,8% no tornozelo. **Conclusão:** A amostra apresenta-se sedentária e com atividade física ocupacional moderadamente ativa. Metade refere dor na área inferior do tronco, portanto, é importante o estímulo de exercício físico na melhora do perfil de saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Hábitos de vida. Saúde. Atividade física. Sedentarismo. Sintomas musculoesqueléticos.