

DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS EM EDUCAÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DO BRASIL

JEFERSON SANTOS JERÔNIMO¹; SAMUEL VÖLZ LOPES²; MARIELE DOS SANTOS ROSA XAVIER³; MARCELO FRIO MARINS²; FERNANDO CARLOS VINHOLLES SIQUEIRA²; MARCELO COZZENSA DA SILVA⁴

¹Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFPel - jefersonsj@yahoo.com.br

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFPel - samuelvolzlopes@gmail.com

³Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos – UFPel - marii_xavier@hotmail.com

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFPel - marcelofriomarins@hotmail.com

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFPel - fcvsiqueira@uol.com.br

⁴Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFPel – cozzensa@terra.com.br

1. INTRODUÇÃO

A dor musculoesquelética (DME) é uma experiência sensorial relacionada a dano real ou potencial aos músculos, nervos, tendões, articulações e cartilagem, pode estar relacionada a sofrimento emocional ou incapacidade funcional, não sendo explicada por doença ou condição crônica (CELIK et al., 2018; HAEFFNER et al., 2018; TREEDE et al., 2019). Pode ser aguda, indicando um alerta para uma possível lesão ou doença, ou crônica, quando persiste por três meses ou mais (TREEDE et al., 2019).

No Brasil, as prevalências de DME variam entre 16% e 82% (AGUIAR et al., 2021), podendo gerar incapacidade física (OLIVEIRA et al., 2021) e ausência do trabalho (HAEFFNER et al., 2018). Problemas que atingem diferentes grupos ocupacionais, entre estes os trabalhadores de escritório, grupo que é acometido por dores na regiões do pescoço, ombros e lombar (CELIK et al., 2018; CRAWFORD; DAVIS, 2020; HOE et al., 2018). Segundo dados da previdência social brasileira, estes trabalhadores, foram o grupo ocupacional que apresentou maior número de dias de ausência no trabalho por esses problemas (HAEFFNER et al., 2018).

Portanto, o objetivo foi descrever as frequências de DME em uma amostra de servidores Técnico-Administrativos em Educação da Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

2. METODOLOGIA

Este estudo transversal descritivo se refere aos dados parciais (linha de base) do estudo de doutorado do autor, cujo o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) em fevereiro de 2020 (parecer: 3.934.418). Maiores detalhes já foram apresentados antes (JERÔNIMO et al., 2021).

Todos os Técnico-Administrativos em Educação (TAEs) foram convidados em abril de 2022 por e-mail institucional, pelo site e mídias sociais da UFPel, a responder um questionário on-line, autoaplicável através da plataforma REDCap - *Research Electronic Data Capture* (HARRIS et al., 2009, 2019), composto por variáveis demográficas, socioeconômicas e de saúde. A DME foi coletada através do Questionário Nôrdico para Sintomas Musculoesquelético (DE BARROS; ALEXANDRE, 2003), o qual mensura DME em nove regiões corporais, nos últimos doze meses e nos últimos sete dias. O instrumento foi adaptado para mensurar DME crônica (\geq a



3 meses). Os dados foram tabulados no programa Stata 14.0 (<https://www.stata.com/>) e apresentados em frequência (%) e desvio padrão (\pm).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total dos TAEs da UFPel, $n = 93$ responderam ao questionário, destes 61,3% eram mulheres; com média de idade de 41,5 ($\pm 8,7$) anos; 93,5% tinha cor pele da branca, 69,9% possuía companheiro(a) e 87,1% executavam trabalhos administrativos ou de escritório. Em relação à DME, 84,9% apresentaram queixa nos últimos doze meses; em 27,9% a sintomatologia foi crônica e 47,3% apresentaram DME nos últimos sete dias, em ao menos uma região corporal respectivamente. A Tabela 1 apresenta as frequências de DME em cada região corporal.

Tabela 1. Dor musculoesquelética em Técnico-Administrativos da UFPel (n=93).

Regiões corporais	12 meses (%)	≥ 3 meses (%)	7 dias (%)
Pescoço	46,2	6,4	18,3
Ombros	41,9	8,6	19,3
Costas superior	37,6	7,5	17,2
Cotovelos	12,9	2,1	5,4
Punhos/mãos	29,0	9,7	18,3
Lombar	60,2	14,0	29,0
Quadril/coxas	22,6	5,4	11,8
Joelhos	29,0	7,5	12,9
Tornozelos/pés	17,2	3,2	5,4

As regiões lombar, do pescoço, ombros, parte superior das costas e punhos/mãos, apresentaram as maiores frequências de DME, tanto nos últimos doze meses, quanto na dor crônica e nos últimos sete dias. Nos últimos doze meses 60% dos sujeitos apresentaram dor lombar, 29% nos últimos sete dias e 14% apresentaram dor crônica nesta região. Esses achados corroboram os resultados de outros estudos realizados com trabalhadores de escritório (CELIK et al., 2018; CRAWFORD; DAVIS, 2020; HOE et al., 2018), incluindo servidores de universidade (ALMEIDA; DUMITH, 2018).

Estima-se que 1,71 bilhão de pessoas apresentem problemas musculoesqueléticos em todo mundo (CIEZA et al., 2021). Em relação à população trabalhadora brasileira, dor lombar e cervical, estão entre as principais causas de incapacidade (GBD 2016 BRAZIL COLLABORATORS, 2018). De acordo com a Previdência Social, problemas musculoesqueléticos como dorsopatias (problemas nas costas), traumatismos de mão, punhos, joelhos e pernas são as causas mais prevalentes de incapacidade para o trabalho (OLIVEIRA et al., 2021).

Estes dados foram confirmados pelos resultados apresentados na Tabela 1, a qual mostra que, nos últimos doze meses, as regiões das costas (ombros, parte superior e lombar), punhos/mãos e membros inferiores (coxas, joelhos e tornozelos/pés), apresentaram maiores percentuais, o que é um alerta em relação à saúde desta população.

Neste estudo, 87,1% dos sujeitos eram trabalhadores de escritório. Sabe-se que nesta população, fatores relacionados ao seu estilo de vida e de trabalho, como tempo na posição sentada, posturas corporais inadequadas ao sentar, baixo nível de ativi-

dade física, obesidade e fatores psicossociais (estresse, suporte social e saúde mental), influenciam no surgimento ou na prevenção de DME (CELIK et al., 2018; CRAWFORD; DAVIS, 2020; HOE et al., 2018). Nesse contexto, o local de trabalho é um ambiente propício à ações para promoção da saúde e estilo de vida saudável, visando a prevenção ou redução da DME, as quais podem ser realizadas através de cursos, palestras e capacitações que abordem fatores que influenciam a DME em trabalhadores de escritório (EU-OISHA, 2019; OGATA, 2018).

A literatura mostra que ensaios clínicos randomizados realizados com trabalhadores de escritório, objetivando melhorias em comportamentos do estilo de vida, como a redução do tempo na posição sentada e o equilíbrio postural sentado durante o trabalho, podem diminuir a DME nas regiões lombar e do pescoço, nesta população (ALMHDAWI et al., 2020; BARONE GIBBS et al., 2018; BRAKENRIDGE et al., 2018; SIHAWONG; WAONGENNGARM; JANWANTANAKUL, 2021; SITTHIPORNVORAKUL et al., 2020). São necessários outros estudos com servidores(as) TAEs da UFPel, com amostras maiores e que avaliem fatores do estilo de vida que influenciam na redução da DME nas regiões lombar, cervical, ombros, parte superior das costas, punhos/mãos, coxas, joelhos e tornozelos/pés; principalmente em mulheres que trabalham em serviços administrativos ou de escritório.

4. CONCLUSÕES

Este trabalho mostrou frequências elevadas de DME em servidores(as) TAEs da UFPel, o que sugere a necessidade de implementação de ações de promoção da saúde, voltadas a redução da DME nesta população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR, D. P. et al. Prevalence of chronic pain in Brazil: systematic review. **Brazilian Journal of Pain**, v. 4, n. 3, p. 257–67, 2021.
- ALMEIDA, L. M. DA S.; DUMITH, S. DE C. Associação entre sintomas osteomusculares e estresse percebido em servidores públicos de uma Universidade Federal do Sul do Brasil. **Brazilian Journal of Pain**, v. 1, n. 1, p. 9–14, mar. 2018.
- ALMHDAWI, K. A. et al. Efficacy of an innovative smartphone application for office workers with chronic non-specific low back pain: a pilot randomized controlled trial. **Clinical Rehabilitation**, v. 34, n. 10, p. 1282–1291, out. 2020.
- BARONE GIBBS, B. et al. Reducing sedentary behaviour to decrease chronic low back pain: the stand back randomised trial. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 75, n. 5, p. 321–327, 2018.
- BRAKENRIDGE, C. L. et al. Evaluating Short-Term Musculoskeletal Pain Changes in Desk-Based Workers Receiving a Workplace Sitting-Reduction Intervention. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 9, p. 1975, 2018.
- CELIK, S. et al. Determination of pain in musculoskeletal system reported by office workers and the pain risk factors. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, v. 31, n. 1, p. 91–111, 2018.
- CIEZA, A. et al. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **Lancet**, v. 396, n. 10267, p. 2006–2017, 2021.

- CRAWFORD, J.; DAVIS, A. **Work-related musculoskeletal disorders: why are they still so prevalent? Evidence from a literature review.** Acesso em 6 dez. 2021. Online. Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/publications/work-related-musculoskeletal-disorders-why-are-they-still-so-prevalent-evidence/view>
- DE BARROS, E. N. C.; ALEXANDRE, N. M. C. Cross-cultural adaptation of the Nordic musculoskeletal questionnaire. **International Nursing Review**, v. 50, n. 2, p. 101–108, jun. 2003.
- EU-OSHA. EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK (EUROPEAN UNION). **Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders.** Safety and health at work EU-OSHA, 2019. Acesso em 6 dez. 2021. Online. Disponível em <https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders>
- GBD 2016 BRAZIL COLLABORATORS. Burden of disease in Brazil, 1990-2016: a systematic subnational analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. **Lancet**, v. 392, n. 10149, p. 760–775, 2018.
- HAEFFNER, R. et al. Absenteísmo por distúrbios musculoesqueléticos em trabalhadores do Brasil: milhares de dias de trabalho perdidos. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, p. e180003, 2018.
- HARRIS, P. A. et al. Research electronic data capture (REDCap)—A metadata-driven methodology and workflow process for providing translational research informatics support. **Journal of Biomedical Informatics**, v. 42, n. 2, p. 377–381, 1 abr. 2009.
- HARRIS, P. A. et al. The REDCap consortium: Building an international community of software platform partners. **Journal of Biomedical Informatics**, v. 95, p. 103208, 1 jul. 2019.
- HOE, V. C. et al. Ergonomic interventions for preventing work-related musculoskeletal disorders of the upper limb and neck among office workers. **The Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 10, n. 10, p. CD008570, 2018.
- JERÔNIMO, J. S. et al. Efeitos de uma intervenção de promoção da saúde e estilo de vida saudável na dor musculoesquelética de servidores técnico-administrativos de uma universidade do sul do Brasil: protocolo de pesquisa. In: **7^a SEMANA INTEGRADA UFPEL 2021. XXIII ENPÓS - ENCONTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO**, Pelotas, 2021. **Anais ENPOS 2021**, Pelotas: Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação, 2021, p. 1-4. Acesso em 31 jul. 2022. Online. Disponível em: https://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2021/CS_03789.pdf
- OGATA, A. J. N. Promoção da saúde no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. s1, p. 41–42, 2018.
- OLIVEIRA, P. R. A. et al. Nexo Técnico Epidemiológico Previdenciário (NTEP): risco das sete atividades econômicas e condições incapacitantes mais frequentes, Brasil, 2000-2016. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 5, p. e00191119, 2021.
- SIHAWONG, R.; WAONGENNGARM, P.; JANWANTANAKUL, P. Efficacy of risk factor education on pain intensity and disability in office workers with nonspecific neck or low back pain: A pilot cluster randomized clinical trial. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 34, n. 2, p. 251–259, 2021.
- SITTHIPORNVORAKUL, E. et al. The effects of walking intervention on preventing neck pain in office workers: A randomized controlled trial. **Journal of Occupational Health**, v. 62, n. 1, p. e12106, 2020.
- TREEDE, R.-D. et al. Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). **PAIN**, v. 160, n. 1, p. 19–27, 2019.