



PREVALÊNCIA DE SINTOMAS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS EM COLABORADORES ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

Ana Laura Cavalheiro¹ e Alessandra Benatti Burkle².

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI- UniCesumar. a.laura.c18@gmail.com.

²Orientadora Mestre, Docente no Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. alessandra.burkle@unicesumar.edu.br.

RESUMO

A dor lombar de origem postural é uma queixa frequente entre trabalhadores, especialmente aqueles que permanecem sentados por longos períodos ou adotam posturas inadequadas no ambiente de trabalho. Essa condição compromete a funcionalidade, a produtividade e a qualidade de vida, sendo considerada um problema de saúde pública. A hidroterapia tem se destacado como uma abordagem terapêutica eficaz por oferecer um meio de baixo impacto que favorece a reeducação postural, o alívio da dor e a melhora da mobilidade. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da hidroterapia na dor lombar postural e na qualidade de vida de trabalhadores adultos. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quali-quantitativa, com delineamento quase-experimental, intervencionista e analítico, realizada na clínica escola de fisioterapia da faculdade. Participarão trabalhadores com idade entre 18 e 65 anos, com dor lombar crônica de origem postural. Os instrumentos de avaliação incluirão a Escala Visual Analógica (EVA), o questionário Roland-Morris, o WHOQOL-BREF e uma ficha de avaliação fisioterapêutica. O protocolo de intervenção consistirá em sessões de hidroterapia semanais, durante 5 semanas, com exercícios de mobilidade, fortalecimento, relaxamento e alongamento. Os dados serão analisados por meio de estatística descritiva e inferencial, utilizando o Teste t pareado ou Wilcoxon ($p < 0,05$). Espera-se que os resultados apontem redução da dor, melhora da mobilidade funcional e impacto positivo na qualidade de vida dos participantes, contribuindo para o embasamento científico da hidroterapia como recurso terapêutico eficaz na fisioterapia ocupacional.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do Trabalhador; Dor Musculoesquelética e Ergonomia.

1 INTRODUÇÃO

As dores musculares e articulares são queixas comuns entre trabalhadores de diversas áreas, impactando diretamente sua produtividade, qualidade de vida e bem-estar. Esses distúrbios osteomusculares representam um problema de saúde pública mundial, pois reduzem a capacidade para o trabalho e comprometem a qualidade de vida dos indivíduos (ZAVARIZZI, 2018). Dentre suas diversas causas, a lombalgia de origem postural destaca-se como um fator significativo, especialmente entre trabalhadores que mantêm posições inadequadas por longos períodos, como postura sentada prolongada ou levantamento incorreto de cargas

A permanência prolongada na posição sentada, especialmente quando associada à má postura e à ausência de ergonomia, pode gerar alterações biomecânicas como fadiga dos músculos extensores espinhais, redução da mobilidade articular e instabilidade da coluna, favorecendo o desenvolvimento de dor lombar crônica. Tais distúrbios são considerados fatores etiológicos importantes da lombalgia em trabalhadores que exercem atividades laborais sentados por longos períodos (Barros, Ângelo & Uchôa, 2011).

Nesse contexto, diversas abordagens terapêuticas têm sido investigadas para mitigar esses sintomas, dentre as quais a hidroterapia tem se destacado como uma alternativa segura e acessível no tratamento de dores musculoesqueléticas e por seus efeitos na redução da dor e na melhora da mobilidade. Apesar de seus benefícios, ainda há escassez de evidências científicas consolidadas sobre a eficácia da hidroterapia na prevenção e no tratamento da dor lombar postural. Diante disso, este estudo propõe-se a



investigar os efeitos da hidroterapia no tratamento da dor lombar postural em trabalhadores, com o objetivo de ampliar as opções terapêuticas baseadas em evidências, além de promover maior conscientização sobre sua aplicação prática. Espera-se que a intervenção contribua para a redução da dor, melhora da funcionalidade e, conseqüentemente, para a qualidade de vida desses indivíduos.

A dor lombar de origem postural é uma condição cada vez mais comum entre trabalhadores, em virtude de fatores como ergonomia inadequada, jornadas prolongadas e sedentarismo. Essa condição compromete não apenas o desempenho profissional, mas também a saúde física e emocional do indivíduo, refletindo diretamente na sua qualidade de vida. Apesar da ampla utilização de tratamentos convencionais, a hidroterapia tem se destacado como uma abordagem eficaz e segura para o alívio da dor, melhora da mobilidade e reeducação postural. A realização desta pesquisa é relevante, pois busca ampliar o conhecimento científico sobre os benefícios da hidroterapia no tratamento da dor lombar de origem postural, oferecendo suporte para a adoção de intervenções mais humanizadas e eficazes dentro da fisioterapia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa observacional, descritiva e de abordagem quantitativa, com delineamento transversal, com o objetivo de investigar a prevalência de sintomas musculoesqueléticos entre colaboradores administrativos de uma instituição de ensino superior. O delineamento adotado visa proporcionar uma visão ampla e objetiva sobre a ocorrência de queixas musculoesqueléticas, permitindo a identificação de possíveis relações com fatores ocupacionais.

A população-alvo será composta por 80 colaboradores administrativos vinculados à secretaria acadêmica da referida instituição. A amostragem será não probabilística por conveniência, incluindo todos os funcionários que aceitarem participar voluntariamente da pesquisa. Para garantir representatividade estatística, será considerado um nível de confiança de 95% e margem de erro de 10%. Com base na população total de 80 colaboradores, o tamanho mínimo da amostra será de 44 participantes. No entanto, busca-se alcançar o maior número possível de respostas voluntárias, visando ampliar a validade dos resultados. A participação será condicionada à leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), apresentado na primeira etapa do formulário digital, em conformidade com os princípios éticos da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Foram estabelecidos critérios específicos para garantir a adequação da amostra à proposta do estudo. Os critérios de inclusão contemplaram os colaboradores administrativos da instituição que estivessem em atividade há, no mínimo, três meses, garantindo familiaridade com as rotinas laborais. Foram excluídos da pesquisa os colaboradores afastados do trabalho por motivo de licença médica, licença maternidade/paternidade ou férias durante o período de coleta de dados. Além disso, aqueles que apresentaram respostas incompletas ou inconsistentes nos instrumentos aplicados, comprometendo a validade da análise.

A coleta de dados será realizada de forma remota, por meio da aplicação de um questionário online, elaborado na plataforma Google Forms. O formulário será estruturado em três partes: a primeira parte abordará informações sociodemográficas e ocupacionais, como idade, sexo, tempo de trabalho na instituição, jornada semanal, frequência de pausas, postura predominante no trabalho (sentado/em pé), prática de atividade física e percepção de estresse. A segunda parte será composta pelo questionário Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire (CMDQ), instrumento amplamente utilizado em pesquisas ergonômicas para avaliar a presença, frequência e intensidade de desconfortos



musculoesqueléticos em diferentes regiões do corpo. Desenvolvido por Hedge et al. (1999), o CMDQ permite identificar áreas corporais afetadas pela dor, sua gravidade e o impacto funcional no desempenho das tarefas laborais, sendo uma ferramenta prática e eficaz no contexto da saúde do trabalhador.

A terceira parte consistirá na aplicação do QuickDASH (Quick Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand), um questionário de autorrelato que avalia a função física e sintomas relacionados aos membros superiores (ombros, braços e mãos). Composto por 11 itens, o QuickDASH é amplamente validado e útil para mensurar limitações em atividades diárias, esforço físico, dor e dormência, sendo especialmente relevante em populações que realizam tarefas repetitivas e com uso intensivo de computador (SILVA, N. C. da et al., 2020).

O link para o formulário será enviado aos participantes por e-mail institucional ou outro canal de comunicação previamente autorizado pela gestão da instituição. A participação será voluntária e as respostas coletadas permanecerão anônimas, garantindo-se o sigilo e a confidencialidade das informações, conforme os princípios éticos da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Após o encerramento da coleta, os dados serão exportados para planilhas eletrônicas e analisados com o auxílio do software Microsoft Excel. Será realizada análise estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas e relativas. Os resultados obtidos serão apresentados por meio de tabelas e gráficos, permitindo a visualização clara das regiões corporais mais acometidas e possíveis associações com fatores ocupacionais.

Essa metodologia visa, além de identificar a prevalência de sintomas musculoesqueléticos, subsidiar futuras ações fisioterapêuticas e ergonômicas que possam contribuir para a saúde e bem-estar dos trabalhadores administrativos no ambiente acadêmico.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se identificar uma alta prevalência de sintomas musculoesqueléticos entre os colaboradores administrativos, principalmente em regiões como pescoço, ombros, coluna lombar e punhos, associados a fatores ocupacionais como postura sentada prolongada, ausência de pausas e mobiliário inadequado.

Os questionários CMDQ e QuickDASH deverão revelar tanto a frequência e intensidade dos desconfortos, quanto às limitações funcionais nos membros superiores. Também se espera verificar associações com variáveis sociodemográficas e comportamentais, como idade, sexo e prática de atividade física.

Com base nesses dados, o estudo busca subsidiar estratégias fisioterapêuticas e ergonômicas que promovam a saúde ocupacional e a qualidade de vida no ambiente acadêmico.

REFERÊNCIAS

CASSOL, J. I. Análise ergonômica das condições de trabalho dos técnicos administrativos da Reitoria da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM - RS. 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/8177>. Acesso em: 18 set. 2025.

LOPES, A. R. et al. Fatores associados a sintomas osteomusculares em profissionais que trabalham sentados. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 1–10, 2021. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rsp/article/view/183903>. Acesso em: 18 set. 2025.

OLIVEIRA, E. M. de. Análise da sintomatologia dolorosa osteomuscular nos técnicos administrativos de uma instituição pública de ensino superior de Campina Grande - PB.



2019. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/21959>. Acesso em: 18 set. 2025.

SILVA, A. L. da; ANDRADE, M. R. de. A atuação da fisioterapia na saúde do trabalhador: prevenção e reabilitação de disfunções musculoesqueléticas. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 45, p. 1–9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/TQGSmZ3tsR7m5hbDzMtYmyk/>. Acesso em: 18 set. 2025.

SILVA, N. C. da et al. Reliability, validity and responsiveness of the Brazilian version of QuickDASH. *Musculoskeletal Science and Practice*, v. 46, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2020.102163>. Acesso em: 18 set. 2025.