

RELAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E DOR MUSCULOESQUELÉTICA: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Lívia Eduarda do Nascimento Dias¹; Jarlan Ferreira Diniz²; Rebeca Ferraz Medeiros³; Aristófanés Guglielmo Farias Ribeiro⁴; Pedro Henrique Angeli Slemmer⁵; Matheus Simões Cabral⁶; Bruno Daher Lino de Souza⁷; Miguel Gonzales Costa⁸; Matheus Melo de Figueiredo⁹; Yasmin Fontenele Nunes¹⁰

livia.eduardadias01@gmail.com

Introdução: A dor musculoesquelética é um problema musculoesquelético comum em adultos com obesidade (CHOU et al., 2016). Foi identificada como a principal causa de incapacidade em todo o mundo segundo o estudo Global Burden of Disease, com aumento dos encargos sociais e pessoais associados à dor, fazendo com que ela seja considerada um grande problema de saúde pública. Os distúrbios musculoesqueléticos (DME) têm causas multifatoriais, incluindo a biomecânica, alterações posturais e movimentos repetitivos, bem como fatores organizacionais: longas cargas de trabalhos. Os potenciais fatores de risco para essa condição incluem idade avançada, sexo feminino, menor nível de escolaridade, aumento de demanda física de trabalho e distúrbios emocionais. Também tem sido sugerido que o comportamento sedentário está associado a uma maior prevalência de dor musculoesquelética na população em geral. Alguns estudos evidenciam que adolescentes obesos apresentam maior prevalência de dor músculo-esquelética localizada, principalmente nos membros inferiores e região lombar, assim como alterações ortopédicas localizadas, tais como: genu valgo, genu varo, genu recurvatum e encurtamento de quadríceps. **Objetivo:** Analisar a relação entre o sedentarismo e a dor musculoesquelética. **Metodologia:** Foram consultadas as bases de dados SCIELO, MEDLINE, LILACS E BVS utilizando-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Sedentarismo” e “Dor musculoesquelética”, selecionando artigos publicados entre 2022 e 2026, em português, as publicações selecionadas e que estavam disponibilizadas gratuitamente foram lidas na íntegra. **Resultados e Discussão:** Após interpretação e estudo completo das literaturas selecionadas anteriormente, foi perceptível a relação entre o sedentarismo e a osteoartrose, principalmente a do joelho, que está bem demonstrada em vários estudos, tanto transversais como longitudinais, alguns deles com recurso a meios complementares de diagnóstico, como a ressonância magnética nuclear. Relativamente a outras articulações, como as da coluna lombar, das ancas, dos tornozelos e dos pés, é menor o número de estudos relacionando o sedentarismo à osteoartrose e os seus resultados revelam existir uma menor associação entre elas. O sedentarismo e excesso de peso, ao provocar rotura mecânica, incluindo a compressão da articulação e alterações do alinhamento, pode desencadear a osteoartrose. **Conclusão:** Os estudos analisados identificaram que existe uma associação positiva entre a dor músculo-esquelética e a osteoartrose da anca e do joelho nos indivíduos com excesso de peso e sedentários.

Palavras-chave: Sedentarismo; Obesidade; Dor musculoesquelética.

Área Temática: Temas livres em Medicina.