XII SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço: SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

A RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE PSICOLÓGICO E TENSÕES MUSCULARES: IMPLICAÇÕES PARA FISIOTERAPIA

Jorge Gabriel de Oliveira Lima Bandeira[1]
Mikeli Silva Lima[2]
Vitor Guimarães Rodrigues[3]
Jean Regis Michel Mendes
Amanda Aleyne de Oliveira Nunes

RESUMO

O estresse psicológico pode causar mudanças significativas no corpo, especialmente no sistema músculo-esquelético, o que pode levar ao surgimento de dores e estresse muscular. O objetivo deste estudo foi examinar a conexão entre o estresse psicológico e as mudanças físicas, enfatizando o papel da fisioterapia nesse cenário. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, utilizando estudos disponíveis nas plataformas SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Os descritores "estresse psicológico", "tensão muscular", "dor musculoesquelética" e "fisioterapia" foram empregados, vinculados pelos operadores booleanos AND e OR. As pesquisas examinadas indicaram que períodos prolongados de estresse estão associados ao aumento da tensão muscular, dores no pescoço e na região lombar, cansaço e diminuição da mobilidade. Também foram observados benefícios fisioterapêuticos na diminuição dos sintomas e na melhora funcional dos pacientes. Podemos concluir que a fisioterapia desempenha um papel fundamental no tratamento das alterações musculoesqueléticas relacionadas ao estresse, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse psicológico; Sistema musculoesquelético; Tensão muscular; Fisioterapia

[1] Discente do 5º semestre de Fisioterapia, FACULDADE VIDAL: e-mail: jorgegolbandeira@gmail.com

[2] Discente do 5º semestre de Fisioterapia FACULDADE VIDAL: e-mail: vitorglegal@outlook.com

[3] Discente do 5º semestre de Fisioterapia FACULDADE VIDAL: e-mail: mikelisilvalima@gmail.com

4 Professor co-orientador; Me. em Saúde e Sociedade; FACULDADE VIDAL: e-mail: jeanmendesfisio@gmail.com

5 Professora orientadora; Dra. em Saúde Pública; FACULDADE VIDAL: email: amandaaleyne@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O estresse psicológico tem se tornado cada vez mais frequente na vida cotidiana das pessoas, sendo causado por fatores emocionais, profissionais, acadêmicos e sociais. Quando é intenso ou prolongado, pode causar mudanças significativas no corpo, impactando diretamente a saúde física e mental. Um dos efeitos mais comuns é a tensão muscular, que se caracteriza pela contração constante dos músculos, resultando em dores, cansaço e sensação de desconforto, principalmente em áreas como pescoço, ombros e coluna vertebral (ROSADA, 2023).

Muitas pessoas experimentam esses sintomas diariamente sem relacioná-los ao desgaste emocional. É normal que os alunos sintam dores no pescoço durante épocas de exames ou que os funcionários relacionem tensão muscular após longas jornadas de trabalho e situações de pressão constante.

De acordo com León González e Fornés Vives (2015), há uma relação direta entre o estresse psicológico e o aumento de sintomas musculoesqueléticos, especialmente nas áreas lombares e cervicais. Os autores destacam que altos níveis de estresse elevam consideravelmente o risco de estresse muscular crônico.

Silva e Barra (2012) notaram que pacientes submetidos a altos níveis de estresse aprestavam uma maior incidência de dores musculares e restrições funcionais. As autoras ressaltam que aspectos emocionais podem ter um impacto direto no agravamento dos sintomas físicos.

Nesse cenário, a fisioterapia se destaca como um recurso relevante para prevenção e reabilitação. Métodos de relaxamento muscular, alongamentos, terapia manual e exercícios terapêuticos térmicos para o controle da dor e recuperação funcional dos pacientes. (SILVA; BARRA, 2012).

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e descritiva, baseada na análise de artigos científicos que abordam o estresse psicológico, tensões musculares e de atuação fisioterapêutica.

Os materiais foram pesquisados nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os termos “estresse psicológico”, “tensão muscular”, “dor musculoesquelética” e “fisioterapia”, combinados com os operadores booleanos AND e OR.

Foram escolhidos estudos publicados em português, inglês e espanhol que abordam o tema proposto. Depois de ler e analisar os materiais encontrados, selecionamos os artigos que consideramos mais importantes para a elaboração da pesquisa.

As informações coletadas foram organizadas e comparadas com o objetivo de entender os efeitos do estresse psicológico no sistema musculoesquelético e o papel da fisioterapia nesses casos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As pesquisas examinadas mostraram uma conexão significativa entre estresse psicológico e dores musculares. Silva e Barra (2012) notaram que pacientes ortopédicos com altos níveis de estresse relataram uma maior incidência de dores no pescoço e na região lombar, além de desconfortos musculares persistentes.

Rosada (2023) ressalta que longos períodos de pressão emocional tendem a intensificar a contração muscular, especialmente em áreas como pescoço, ombros e coluna vertebral. A autora também observa que a permanência contínua da musculatura em tensão pode levar à fadiga e à limitação funcional.

León González e Fornés Vives (2015) descobriram que mais de 80% dos estudos examinados confirmaram uma ligação entre estresse psicológico e problemas musculoesqueléticos. Os autores destacam que trabalhadores expostos a ambientes com alta exigência emocional têm maior probabilidade de desenvolver sintomas dolorosos.

Outro aspecto relevante que foi descoberto é o papel do cortisol em situações de estresse que se prolongam no tempo. A produção excessiva desses hormônios mantém o corpo em um estado permanente de alerta, o que aumenta a sensibilidade à dor e dificulta o relaxamento dos músculos (ANTUNES, 2019).

Em vários casos, os pacientes levam tempo para buscar atendimento. A princípio, as dores eram consideradas apenas uma consequência do cansaço diário, mas afetavam diretamente o sono, a concentração e as atividades diárias. (SILVA; BARRA, 2012).

As abordagens fisioterapêuticas foram eficazes, especialmente por meio de alongamentos, exercícios terapêuticos, manipulação manual e técnicas de relaxamento muscular. Uma pesquisa revelou que, após o acompanhamento fisioterapêutico, houve uma melhoria na mobilidade, diminuição das dores e aumento do conforto corporal (SILVA; BARRA, 2012).

Além disso, foi notado que pacientes com maior consciência corporal eram capazes de reconhecer comportamentos relacionados em sua rotina, como tensão muscular , excesso de peso e má postura. Esse reconhecimento contribuiu para uma recuperação mais eficaz e uma melhor adesão ao tratamento.

Embora os estudos revisados confirmem a conexão entre estresse psicológico e tensão muscular, percebe-se que ainda há limitações na produção científica sobre o assunto, especialmente pela visão de pesquisas focadas especificamente na intervenção fisioterapêutica. estudos tratam dos sintomas musculoesqueléticos Muitos de maneira geral, sem explorar os impactos emocionais presentes no quadro clínico dos pacientes. Além disso, uma parcela das investigações é baseada em amostras reduzidas, o que limita a possibilidade de generalizações. Mesmo assim, os resultados obtidos enfatizam a importância de uma integração entre a saúde física e emocional, valorizando o papel da fisioterapia não apenas na reabilitação muscular, mas também na promoção da qualidade de vida e na prevenção de agravamentos futuros.

CONCLUSÃO

As pesquisas examinadas possibilitaram entender que o estresse psicológico está diretamente relacionado ao aparecimento e intensificação de tensão muscular, especialmente

em áreas como pescoço, ombros e coluna vertebral. Os sintomas apresentados incluem dores constantes, musculares e restrições nas atividades cotidianas.

Além disso, os estudos demonstraram que intervenções fisioterapêuticas podem ajudar a aliviar esses desconfortos, melhorando a funcionalidade e a mobilidade dos pacientes.

Além dos efeitos físicos, muitos não percebem de imediato como o desgaste emocional afeta seu corpo, o que pode atrasar a busca pelo tratamento.

Nesse sentido, é fundamental ampliar as pesquisas sobre a conexão entre o estresse psicológico e as mudanças musculoesqueléticas, a fim de desenvolver estratégias terapêuticas mais eficientes e entender melhor os efeitos do estresse no corpo.

REFERÊNCIAS

SILVA, Margareth Maria Martinho da; BARRA, Luana de La. Fisioterapia e estresse: incidência de estresse em pacientes ortopédicos e sua comparação entre no pré e pós-tratamento fisioterapêutico. Revista FT, 2012. Acesso em: https://revistaft.com.br/fisioterapia-e-estresse-incidencia-de-estresse-em-pacientes-ortopedicos-e-sua-comparacao-no-pre-e-pos-tratamento-fisioterapeutico/.

ROSADA, Mariana. A relação entre o estresse e as lesões musculoesqueléticas. De Olho no Movimento, 2023. Acesso em: https://deolhonomovimento.com.br/a-relacao-entre-o-estresse-e-as-lesoes-musculoesqueleticas/.

ANTUNES, José. Estresse e doença: o que diz a evidência? Revista Portuguesa de Clínica Geral, Lisboa, v. 35, n. 3, 2019. Disponível em: https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=

LEÓN GONZÁLEZ, Marta; FORNÉS VIVES, Joana. Estrés psicológico y problemática musculoesquelética: revisión sistemática. Enfermería Global, Murcia, v. 14, n. 38, 2015. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200015