

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DORES OSTEOMUSCULARES RELATADAS POR ADULTOS DURANTE A PANDEMIA DO SARS-COV-2

GERALDO, Laudeir Marcelino ¹ ; MOURA, Anselmo Gomes de ² ;
PEREIRA, Ana Amélia de Souza ³ ; LAVORATO, Victor Neiva ⁴



laudeirmarcelinogeraldo@hotmail.
victor.lavorato@unifagoc.edu.br

¹ Discente Graduação EDUCAÇÃO FÍSICA

² Docente Graduação EDUCAÇÃO FÍSICA

³ Docente Graduação EDUCAÇÃO FÍSICA

⁴ Docente Graduação EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física e dores osteomusculares em adultos da cidade de Ubá-MG durante o período de pandemia do SARS-CoV-2. Para isso, 18 avaliados (homens e mulheres) de 18 a 40 anos informaram o nível de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e relataram dores osteomusculares através do Questionário Nórdico de Dores Osteomusculares. Os resultados mostram que metade dos avaliados realizavam home office. A maior parte (83,3%) era fisicamente ativa ou muito ativa. As principais dores relatadas nas quatro perguntas do Questionário Nórdico de Dores Osteomusculares foram nos ombros, cotovelos, pescoço e parte inferior e superior das costas. Conclui-se que grande parte dos avaliados foi classificada como ativa, além da maior incidência de dores acometer ombros, cotovelos, pescoço e partes inferior e superior das costas.

Palavras-chave: *Nível de atividade física. Dores Osteomusculares. Adultos.*

INTRODUÇÃO

O sedentarismo é um grande problema de saúde pública, atingindo ampla parte da população. Dados de 2016 mostram que 47% dos brasileiros são classificados como sedentários (GUTHOLD et al., 2018). Diante disso, fazem-se necessários programas para estimulação da prática de atividade física para todos os grupos etários, desde as crianças até os idosos.

Os benefícios da atividade física são relacionados à promoção da saúde, redução de fatores de risco cardiovasculares, melhor da qualidade de vida, aumento da aptidão física, melhoria da capacidade funcional, dentre outros (LIMA et al., 2017; REIS et al., 2017; COSTA; SILVA; MACHADO, 2018). Além disso, tem sido observado que o aumento dos níveis de atividade física está relacionado à diminuição dos quadros de dores osteomusculares (SILVA; FERRETTI; LUTINSKI, 2017). O estudo de Massuda et al. (2017) mostrou que, em profissionais de enfermagem, o nível de atividade física influencia a ocorrência de lombalgia, a intensidade de dor e o índice de incapacidade funcional. Ademais, Souza, Hafele e Siqueira (2019) identificaram dores crônicas e o nível de atividade física em usuários das unidades básicas de saúde. Os autores verificaram que a

prevalência de dor crônica em usuários de unidades básicas de saúde foi elevada, sendo que a atividade física foi fator de proteção para o surgimento de dor crônica.

Dessa forma, torna-se relevante a investigação dos níveis de atividade física e da incidência de dores osteomusculares durante a pandemia do SARS-CoV-2, uma vez que o isolamento social pode reduzir a realização de atividades e aumentar o aparecimento das dores.

Assim sendo, o objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física e dores osteomusculares em adultos da cidade de Ubá-MG durante o período de pandemia do SARS-CoV-2.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal com abordagens de variáveis quantitativas. A população do estudo foi composta por um grupo de 18 adultos (9 homens e 9 mulheres), com idade de 18 a 40 anos. Foram excluídos do estudo os indivíduos que não responderam a alguma parte dos questionários aplicados.

Antes de iniciar a coleta, foi feito um convite via redes sociais e e-mails, informando o intuito da pesquisa. Para confirmação do interesse em participar voluntariamente, foi aplicado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aos participantes do estudo, obedecendo às normas para a realização de pesquisas em seres humanos, resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta) como instrumento para avaliar o nível de atividade física dos indivíduos. O questionário é constituído por perguntas compostas, cada uma, por números de 1 a 15. As perguntas estão relacionadas ao tempo que a pessoa dispense realizando atividade física na semana (MATSUDO *et al.*, 2001). O questionário classifica o indivíduo em: Sedentário (indivíduo que não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana); Irregularmente Ativo (indivíduo que realiza atividade física, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativo). Para obter-se essa classificação, somam-se a frequência e a duração das diferentes atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Esta categoria divide-se em dois grupos): Irregularmente Ativo A: indivíduo que atinge pelo menos um dos critérios de recomendação quanto à frequência (5 dias/semana) ou duração (150 minutos/semana) da atividade e Irregularmente Ativo B: indivíduo que não alcançou nenhum dos critérios da recomendação quanto à duração ou frequência de atividade; Ativo: indivíduo que atingiu as recomendações de atividade vigorosa (3 dias ou mais/semana e 20 minutos ou mais/sessão) ou atividade moderada ou caminhada (5 dias ou mais/semana e 30 minutos ou mais/sessão) ou qualquer atividade somada (caminhada + moderada + vigorosa) em 5 dias ou mais/semana e 150 minutos ou mais/semana); Muito Ativo: indivíduo que cumpriu as recomendações de atividade vigorosa (5 dias ou mais/semana e 30 minutos ou mais/sessão), atividade vigorosa (3 dias ou mais/

semana e 20 minutos ou mais/sessão + moderada e/ou caminhada em 5 dias ou mais/semana e 30 minutos ou mais/sessão).

Para a avaliação dos níveis de dor, foi aplicado o Questionário Nórdico de Dor (KUORINKA *et al.*, 1987), o qual indaga ao adolescente em quais articulações ou músculos estão ocorrendo dores. O adolescente somente deveria apontar na imagem do corpo humano, de acordo com a pergunta realizada, o local onde houve a dor.

Para análise estatística, foi utilizada estatística descritiva, e os dados foram apresentados como porcentagem simples. Todas as análises foram realizadas utilizando o software GraphPad Prism 8.1®.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a classificação etária dos participantes do estudo. Observou-se que a maior parte das mulheres tinham de 18 a 25 anos e a maior parte dos homens, de 31 a 35 anos.

Tabela 1: Idade dos participantes

	18 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 40 anos
Mulheres (n - %)	6 – 33,3%	0 – 0%	3 – 16,7%	0 – 0%
Homens (n - %)	2 – 11,1%	1 – 5,6%	4 – 22,2%	2 – 11,1%

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 2 apresenta perguntas relacionadas ao trabalho dos participantes do estudo.

Tabela 2: Perguntas relacionadas ao trabalho

	Sim	Não
Você trabalha? (n - %)	16 – 89,9%	2 – 11,1%
Você está em home office? (n - %)	9 – 50%	7 – 38,9%

Fonte: dados da pesquisa.

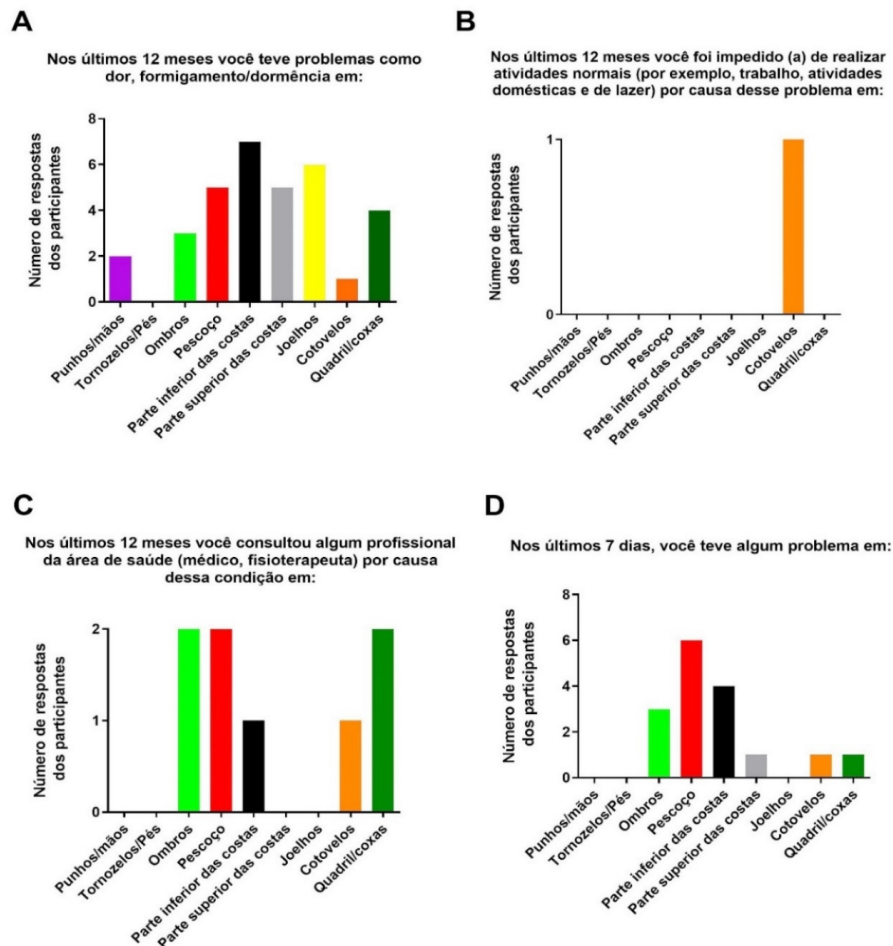
Os dados sobre o nível de atividade física dos avaliados estão apresentados na Tabela 3. Um grande número de participantes foi classificado como ativos ou muito ativos.

Tabela 3: Nível de atividade física dos avaliados

	Participantes (n - %)
Sedentário	2 - 11,1%
Insuficientemente ativo B	0 - 0%
Insuficientemente ativo A	1 - 5,6%
Ativo	10 - 55,6%
Muito ativo	5 - 27,7%

Fonte: dados da pesquisa.

Figura 1: Dor osteomuscular relatada pelos participantes do estudo



A: "Nos últimos 12 meses você teve problemas como dor, formigamento/dormência em:". B: "Nos últimos 12 meses você foi impedido(a) de realizar atividades normais (por exemplo, trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema em:". C: "Nos últimos 12 meses você consultou algum profissional da área de saúde (médico, fisioterapeuta) por causa dessa condição em:". D: "Nos últimos 7 dias, você teve algum problema em:".

Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física e dores osteomusculares em adultos da cidade de Ubá-MG durante o período de pandemia do SARS-CoV-2. Os principais achados do estudo mostram que metade dos avaliados realizavam home office, a maior parte eram fisicamente ativos e apresentavam dores nos ombros, cotovelos, pescoço e parte inferior e superior das costas.

Sabe-se que a atividade física e o exercício físico promovem benefícios físicos, psicológicos e sociais a indivíduos de diversas faixas etárias (LIMA *et al.*, 2017). Os participantes do nosso estudo, em grande parte, são ativos ou muito ativos. Portanto, é esperado que a prática de atividades físicas gere efeitos positivos a esses avaliados. Nesse sentido, já foi observado que estudantes e professores apresentam uma correlação positiva entre nível de atividade física e qualidade de vida (REIS *et al.*, 2017; COSTA; SILVA; MACHADO, 2018). Além disso, já foi verificado que idosas fisicamente ativas têm aumento de força muscular de membros inferiores em comparação a idosas sedentárias / insuficientemente ativas (OLIVEIRA *et al.*, 2017). Por fim, a prática de atividades físicas está intimamente associada à redução do risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas (LIMA *et al.*, 2017).

É provável que o grande número de indivíduos ativos no presente trabalho tenha colaborado para o reduzido número de queixas de dores osteomusculares. Essa relação entre dores e nível de atividade física foi investigada em trabalhadores rurais, mostrando que ocorre uma correlação negativa entre indivíduos ativos e a escala visual analógica de dor (SILVA; FERRETTI; LUTINSKI, 2017).

Parte das dores relatadas pelos avaliados são mencionadas no pescoço e partes inferior e superior das costas. Sabendo que metade dos participantes do estudo estavam em home office, presume-se que permaneçam sentados a maior parte do tempo de trabalho. Os problemas advindos da postura sentada podem ser explicados pelo aumento da compressão dos discos intervertebrais (aproximadamente 40% maior) na posição sentada que na posição em pé. Não somente as cargas que atuam sobre a coluna vertebral geram tais dores, mas também a manutenção da postura estática (REBOREDO; POLISSENI, 2006).

Dores na região dos ombros também foram muito mencionadas na pesquisa. Como metade dos avaliados estavam em home office e, provavelmente, trabalhando na posição sentada, essas dores podem estar ligadas a alguns fatores, como a inexistência de dimensões adequadas do suporte do teclado, promovendo abdução excessiva do ombro; acessórios distantes do alcance, precisando realizar movimentos amplos de flexão e abdução; além da altura da cadeira, onde o ombro pode ficar em um posicionamento elevado (REBOREDO; POLISSENI, 2006).

Ademais, atualmente, grande parte dos trabalhadores utilizam do celular como

fonte de comunicação para atividades trabalhistas e outras demandas. Para utilizar o celular, as pessoas o seguram e olham para baixo, estendendo os braços para frente a fim de observar a tela. Essas ações podem levar à fadiga e causar dores no pescoço, cotovelo e ombro (SÁ *et al.*, 2018).

É preciso ressaltar algumas limitações deste estudo. Primeiramente, não investigamos o tipo de trabalho exercido pelos avaliados, o que pode influenciar diretamente nas dores osteomusculares. Além disso, o número de participantes foi pequeno.

CONCLUSÃO

Conclui-se que grande parte dos avaliados foi classificada como ativa, além de a maior incidência de dores acometer ombros, cotovelos, pescoço e partes inferior e superior das costas. Novos estudos, principalmente realizando associações e correlações entre o nível de atividade física e dores osteomusculares, precisam ser realizados para melhor compreensão da temática.

REFERÊNCIAS

COSTA, P. H. V.; SILVA, F. S.; MACHADO, C. J. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, v. 2, n. 1, p. 46-53, 2018.

GUTHOLD R. *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population based surveys with 1.9 million participants. **Lancet Global Health**, v. 6, p. e1077-86, 2018.

KOUORINA, I. *et al.* Standardized Nordic questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms. **Applied Ergonomics**, v. 18, n. 3, p. 233-237, 1987.

LIMA, G. O. *et al.* Nível de atividade física e risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em acadêmicos do curso de educação física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 68, p. 542-549, 2017.

MATSUDO *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física de São Caetano do Sul. CEFAFISCS & Programa Agita São Paulo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, 2001.

MASSUDA, K. C. *et al.* Ocorrência de lombalgia segundo o nível de atividade física em trabalhadores hospitalares. **Rev. Dor. São Paulo**, v. 18, n. 1, p. 8-11, 2017.

OLIVEIRA, D. V. *et al.* Associação do índice de massa corporal, força muscular e nível de atividade física de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 15, n. 1, p. 417-427, 2017.

REBOREDO, M. M.; POLISSENI, M. L. C. Condição ergonômica dos postos de trabalho e dor percebida de trabalhadores em escritórios da Universidade Federal de Juiz de Fora. **Fisioterapia Brasil**, v. 7, n. 6, p. 418-

422, 2006.

REIS, A. S. F. *et al.* Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Arq. Ciênc. Saúde**, v. 24, n. 1, p. 75-80, 2017.

SÁ, J. G. A. *et al.* Prevalência de dores musculoesqueléticas em membros superiores e pescoço de acadêmicos que utilizam smartphone. **Fisioterapia Ser**, v. 13, n. 2, p. 153-157, 2018.

SILVA, M. R.; FERRETTI, F.; LUTINSKI, J. A. Dor lombar, flexibilidade muscular e relação com o nível de atividade física de trabalhadores rurais. **Saúde em debate**, v. 41, n. 112, 2017.

SOUZA, D. F. S.; HAFELE, V.; SIQUEIRA, F. V. Dor crônica e nível de atividade física em usuários das unidades básicas de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-10, 2019.