

173- ANÁLISE DA INCIDÊNCIA DE PONTOS DE DOR E DA INATIVIDADE FÍSICA DURANTE A JORNADA DE TRABALHO DE SEVIDORES DO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO

PAULA ALVARENGA LIMA, ANA FLÁVIA SILVA POSSIDÔNIO,
DAIANI MICHELI COSTA DAMIÃO, ELISÂNGELA SILVA,
JANUÁRIA ANDREA SOUZA REZENDE
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho, Minas Gerais, Brasil
paulalimamuz@hotmail.com

The lack of physical activity usually results in pain and discomfort. The aim of this study was to compare the incidence of pain points (DP) and physical inactivity (PI) during the working day of servers IFSULDEMINAS Campus Muzambinho. The sample consisted of 38 males (GSM) and 35 females (GSF). PD was used to identify the diagram painful areas. The IF was assessed by asking the question "How long you sit for a day's work". Most individuals GSF remain seated for a shorter time during working hours when compared with GSM. However, they reported an average incidence of PD significantly superior to GSM.

Introdução: a falta de atividade física dos indivíduos que permanecem por muito tempo sentado em sua jornada de trabalho, muitas vezes acaba ocasionando incômodos como dores, principalmente articulares e musculares. Objetivo: comparar a incidência de pontos de dor e da inatividade física durante a jornada de trabalho entre os servidores do IFSULDEMINAS-Campus Muzambinho do sexo masculino e feminino. Metodologia: a amostra foi composta por 38 indivíduos do sexo masculino (GSM); idade de 31,9+13,3; e 35 indivíduos do sexo feminino (GSF); idade de 41,7+12,6. Para identificação dos pontos de dor foi utilizado o Diagrama

de Áreas Dolorosas (CORLETT; MANENICA, 1980), o qual classifica o índice de desconforto do nível zero-"sem desconforto" até o nível sete-"extremamente desconfortável". A inatividade física durante a jornada de trabalho foi avaliada através da resposta a pergunta: "Quanto tempo você fica sentado durante um dia de trabalho? Para análise dos dados fez-se uso da estatística descritiva e do teste t para amostras independentes no SPSS 19. Resultados: verificou-se as seguintes respostas para questão 1 no GSM e GSF respectivamente: 7,9% e 11,8% não ficam sentados; 10,5% e 23,5% entre meia e duas horas; 13,2% e 5,9% entre duas e quatro horas; 52,6% e 41,2% entre quatro e sete horas; 15,8% e 17,6% mais de 7 horas. Dividindo os grupos em até quatro horas sentado tem-se: 31,6% para GSM e 41,1% para GSF; já os que ficam acima de quatro horas sentados correspondem a 68,4% para o GSM 58,8% para GSF ($p=0,596$). Em relação aos pontos de dor, o GSM apresentou 1,4+1,3 e o GSF apresentou 3,4+3,4 ($p=0,002$). Conclusão: a maioria dos indivíduos do GSF permanecerem por um menor tempo sentados durante a jornada de trabalho quando comparados com o GSM. No entanto, estes apresentaram uma incidência média de pontos de dor significativamente superior ao GSM.

Palavras chave: pontos de dor; inatividade física; jornada de trabalho.