



## **8° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2017**

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

16 de setembro de 2017 – Araçatuba, Brasil

DOI:<http://dx.doi.org/10.21270/archi.v6i0.2286>

### **Nível de atividade física e distúrbios osteomusculares no setor administrativo de uma faculdade**

Mathaus Andrey Cândido Custódio, Luis Carlos Nobre de Oliveira, Ana Paula Tondato Nassif da Trindade

A atividade laboral pode acarretar no homem o desenvolvimento de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Programas preventivos, como ginástica laboral, diminuem os fatores desencadeantes dos DORT. Esse trabalho buscou avaliar o nível de atividade física e os DORT em funcionários administrativos do Centro Universitário do Planalto de Araxá - UNIARAXÁ. Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal e quantitativa. Participaram do estudo os funcionários com idade acima de 18 anos, jornada de 8 horas diárias e com vínculo empregatício a mais de um ano. Foram excluídos os trabalhadores que no período da coleta de dados estivessem ocupando cargos temporários ou que estivessem afastados por motivo de saúde ou com doenças osteomusculares prévias. Inicialmente aplicou-se o IPAQ, em seguida o Questionário Nórdico de Distúrbios Osteomusculares e por fim um questionário sócio demográfico adaptado. Observamos que a maioria da amostra eram mulheres 86,7%, idade média de 26,3±6,9 anos e com baixo absenteísmo. A maioria dos sintomas musculares nos últimos 12 meses foi em região de pescoço, 80% dos funcionários foram classificados como moderadamente ativo. Através desse estudo ressaltamos que a realização de um programa composto de estratégias de exercícios físicos e alongamento muscular poderá impactar positivamente na qualidade de vida do trabalhador, diminuindo consigo as queixas de DORT, resultando em ganhos para a instituição, como melhora na produção e para o trabalhador como melhora na qualidade de vida (Processo CEP: 44000/40).

**Descritores:** Transtorno Traumático Cumulativo; Exercício; Absenteísmo.