

## RELAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM DORES NA COLUNA VERTEBRAL EM EMPREGADAS DOMÉSTICAS

Ingrid de Assis Jorge<sup>1</sup>; Ricardo Asano<sup>2</sup>

1. Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: ingrid.assisj@outlook.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: ricardoasano1@gmail.com

Área do Conhecimento: **Educação Física**

**Palavras-chave:** atividade física; coluna vertebral; empregadas domésticas.

### INTRODUÇÃO

A atividade física é vista pela população em meios de comunicação como forma de solução para diversos problemas de saúde que atinge milhares de pessoas. De modo geral, a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em gastos energéticos (CASPERSEN, 1985). De acordo com Diniz (2013) a realização de uma atividade física com regularidade e uma alimentação correta, consiste nas principais bases para uma excelente manutenção da saúde em todas as idades. A atividade física, segundo Weineck (2003), é a forma básica do movimentar-se. Para ele, carência de movimento devido o descuido da musculatura, se torna causa de várias doenças hipocinéticas, consequência do baixo nível de exigência que é o sedentarismo. Mota (2014) cita que apesar de existir evidências científicas de possíveis patologias devido à inatividade física, uma grande parte da população possui um estilo de vida sedentário. Muitos adultos não possuem o hábito de praticar atividade regular. É importante salientar que as atividades físicas como atividades esportivas, devem ser orientadas; elas possibilitam o aumento da força geral e a profilaxia de problemas posturais, como doenças hipocinéticas (doenças do aparelho locomotor e da coluna vertebral) (WEINECK, 2003). Dores na coluna vertebral são um dos problemas de saúde mais comum que afetam adultos. Devido ao aumento da população idosa, estilo de vida sedentário, esses tipos de dor afetarão mais pessoas futuramente (STRIANO, 2015). No Brasil, as doenças relacionadas ao trabalho vêm sendo reconhecidas nos últimos 30 anos (DOMINGOS, 2016).

### OBJETIVO

Analisar a relação entre dores nas costas e nível de atividade física em empregadas domésticas.

### METODOLOGIA

Foram selecionados um grupo de 20 mulheres empregadas domésticas em Mogi das Cruzes, onde foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Protocolo de dores ocupacionais e IMC (índice de massa corporal). Todos os participantes do estudo receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Como critério de inclusão do estudo foram selecionadas empregadas domésticas com faixa etária acima de dos 30 anos; boa condição geral do estado de saúde; com capacidade básica de cognição para seguir simples comandos verbais e que assinaram o termo de consentimento. Foram excluídos os participantes portadores de patologias associadas (problemas respiratórios, cardiopatas, síndrome do imobilismo), deformidade ortopédica. O presente projeto foi submetido ao Comitê

de Ética e Pesquisa da Universidade Mogi das Cruzes. Aos participantes foram esclarecidos os objetivos da pesquisa e preenchido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todas as entrevistas foram realizadas em domicílio. Foram avaliados o índice de massa corporal, utilizando a balança e fita métrica e através do questionário de dor na coluna vertebral e Questionário Internacional de Atividade Física foram avaliados o nível de atividade física e o nível de dor na coluna vertebral. O tratamento estatístico foi realizado pelo teste de qui-quadrado e odds ratio com nível de significância adotado de  $p < 0,05$ .

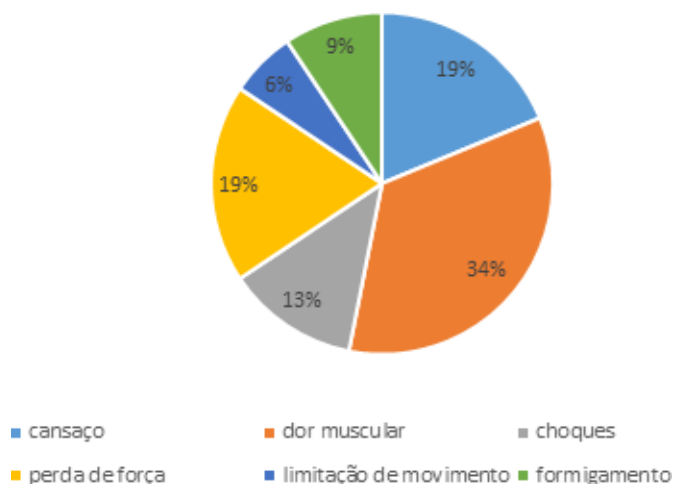
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta a caracterização da amostra, onde a idade média é de  $45,2 \pm 8,7$  anos, 68% das participantes iniciaram o trabalho de empregada doméstica antes dos 18 anos e em média trabalham  $7,2 \pm 0,9$  horas por dia.

**Tabela 1-** Caracterização da amostra.

	Idade	Idade de início do trabalho	Horas de trabalho por dia
<b>n=19</b>	$45,2 \pm 8,7$	68% < 18 anos	$7,2 \pm 0,9$

Do total das empregadas domésticas do estudo 89% relataram algum tipo de dor ou desconforto. Os tipos citados foram dor muscular (34%), limitação de movimento (6%), choques (13%), perda de força (19%), formigamento (9%) e cansaço (6%).



**Figura 1-** Tipos de dor ou desconfortos de empregadas domésticas.

Em relação a atividades no lazer, as empregadas que tem lazer ativo com a prática de esportes e atividades físicas relataram apenas dois fatores como dor muscular e perda de força, por outro lado as empregadas que são sedentárias relataram maior frequência e tipos de dor ou desconforto (figura 2).

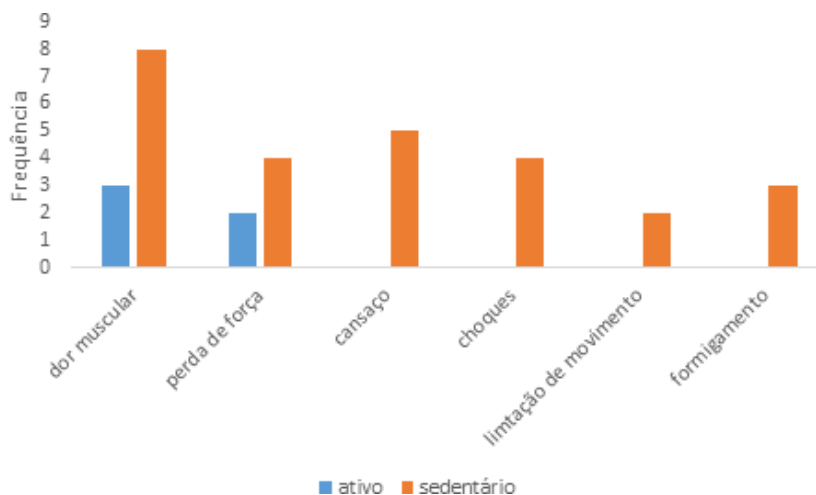


Figura 2. Frequência e tipo de dor ou desconforto de empregadas domésticas ativas e sedentárias no horário de lazer. Um dos achados do presente estudo foi que a maioria das participantes iniciaram o trabalho doméstico de empregada doméstica antes dos 18 anos, e em média trabalham entre sete a nove horas por dia. Embora seja considerado trabalhador doméstico, pessoas acima dos 18 anos que prestam serviço (MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO), muitas delas começaram cedo suas atividades domésticas, juntos com a má postura no trabalho. Em nosso estudo verificamos que grande parte das empregadas domésticas tiveram queixa de dor ou desconforto no serviço ou fora do horário de trabalho. Segundo Striano (2015), dores na coluna vertebral são um dos problemas de saúde mais comum que afetam adultos. Uma má postura nas atividades diárias, durante o serviço, modo de sentar, entre outros hábitos errados durante a vida acabam sendo fatores que ocasionam em um problema futuro na coluna vertebral. Das empregadas domésticas 34% relataram dor muscular durante o serviço e após as atividades domésticas, devido a movimentados errados realizados durante as tarefas e má postura imposta durante o serviço por um grande tempo, ocasionando em dor. Por fim, os resultados apontaram que o baixo nível de atividade física, tem mais chances de possuírem algum tipo de dor ou desconforto na coluna vertebral, devido á estilos de vida sedentários e por não possuírem hábitos de praticarem atividade regular.

## CONCLUSÃO

Com base nos dados obtidos, conclui-se que a pratica de atividade física é fundamental para a prevenção e tratamento de dores na coluna vertebral. Foi possível verificar que empregadas domésticas mesmo sendo ativas possuíam também algum tipo de dor ou desconforto, porém não na mesma quantidade em comparação a empregadas sedentárias. Portanto é possível afirmar que um nível de atividade física adequado, é importante para a manutenção e prevenção de possíveis doenças ou queixas ao longo da vida.

## REFERÊNCIAS

CASPERSEN, Carl j; POWELL, Kenneth E; CHRISTERSON, Gregory M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research Public Health Reports. V.100, n.2, p. 126-131, 1985.

DINIZ, Denise, Pará. Guia de qualidade de vida: saúde e trabalho. 2. Ed. Barueri: Nestor Schor, 2013.

DOMINGOS, Patricia. Risco osteomioarticular relacionado ao trabalho doméstico. 2015. 60 f. Dissertação (Mestrado em Gestão da Clínica) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2015.

GOMES, Renata, Silva. Qualidade de vida relacionada à carga de trabalho dos profissionais de saúde com enfoque nos problemas desencadeados. Id on Line Rev. Psic. V.10, N. 33. Janeiro/2017 - ISSN 1981-1179.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br). Acesso em set/2015.

KNOPLICH, José. Enfermidades da coluna vertebral. 4. Ed. Barueri: Manole, 2003.

MALUF, Sâmira, Amire. Movimento articular. 1. Ed. Barueri: Manole, 2012.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão á prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.5, n 1, p. 23-34, 2006.

STRIANO, Philip. Coluna saudável. 1. Ed. Barueri: Manole, 2015.

WEINECK, Jurgen. Atividade física e esporte pra quê? 1. Ed. Barueri: Manole, 2003