

SINTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS EM FUNCIONÁRIOS DO UNIFAGOC: RESULTADOS DO PROJETO “RELAX COM A FISIO” EM 2024

João Pedro de Souza Simão¹, Grasiani Aparecida da Silva¹, Pedro Henrique dos Santos Moreira¹, Laura Beatriz de Assis Alves¹, Francielle de Assis Arantes¹

1- Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC, Ubá, Minas Gerais, Brasil

joaopedrodesouzasimao@gmail.com

A promoção da saúde no ambiente de trabalho é reconhecida como uma estratégia fundamental para a melhoria da qualidade de vida, prevenção de doenças e aumento da produtividade. A literatura aponta que fatores como estresse ocupacional, sobrecarga laboral e exposição prolongada a posturas inadequadas estão diretamente relacionados ao surgimento de sintomas musculoesqueléticos, configurando-se como uma das principais causas de afastamento do trabalho em escala mundial. Nesse contexto, programas de massoterapia, têm se mostrado eficazes na redução de tensões musculares, alívio da dor e melhora da saúde mental dos trabalhadores. O projeto de extensão “Relax com a Fisio”, desenvolvido pelo curso de Fisioterapia do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC, surge como uma iniciativa institucional de grande relevância. O apoio do UNIFAGOC a esse tipo de projeto reafirma o compromisso da instituição com a saúde e o bem-estar de seus colaboradores, ao mesmo tempo em que fortalece a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Para o curso de Fisioterapia, o projeto representa uma oportunidade formativa significativa, permitindo que os acadêmicos apliquem seus conhecimentos em um cenário real, desenvolvendo competências práticas e sociais. Investigar a prevalência de sintomas musculoesqueléticos entre funcionários participantes do projeto “Relax com a Fisio”, identificando as regiões corporais mais acometidas. Trata-se de um estudo descritivo, de delineamento transversal, realizado em 2024, com 70 funcionários de diferentes setores do UNIFAGOC. Os participantes foram avaliados por meio de anamnese inicial e aplicação do Questionário Nórdico de

Sintomas Musculoesqueléticos (QNSM). As análises seguiram abordagem descritiva, sendo calculados média e desvio-padrão (DP) para idade, distribuição percentual para sexo e frequências absolutas e relativas para sintomas musculoesqueléticos nas diferentes regiões corporais. A amostra apresentou idade média de $34,4 \pm 11,8$ anos, composta majoritariamente por mulheres (61,4%) e homens (22,9%). Com relação à presença de sintomas musculoesqueléticos, 28,6% dos participantes relataram sintomas nos últimos 7 dias, enquanto 37,1% referiram sintomas nos últimos 12 meses. Entre as regiões anatômicas mais acometidas, destacaram-se o pescoço (28,6% em 7 dias; 37,1% em 12 meses), a coluna lombar (22,9% em 7 dias; 41,4% em 12 meses) e a coluna torácica (12,9% em 7 dias; 30,0% em 12 meses). Em menor proporção, foram observados relatos em ombros, joelhos, tornozelos/pés, punhos/mãos, quadril/coxa e cotovelos. Os resultados evidenciam elevada prevalência de sintomas musculoesqueléticos entre os funcionários avaliados, com predomínio em regiões cervicais e lombares, tanto em períodos recentes quanto no histórico anual. Tais achados reforçam a necessidade de estratégias preventivas contínuas no ambiente de trabalho e sustentam a relevância de projetos de extensão como o “Relax com a Fisio”, que alia promoção da saúde e formação acadêmica. Além de favorecer o bem-estar físico e psicológico dos colaboradores, a iniciativa contribui para a consolidação da fisioterapia enquanto área estratégica na saúde ocupacional, fortalecendo o compromisso do UNIFAGOC com a qualidade de vida de sua comunidade e com a formação de profissionais socialmente responsáveis.

Palavras-chave: Fisioterapia; Saúde do Trabalhador; Sintomas Musculoesqueléticos; Massoterapia; Extensão Universitária.