



PREVALÊNCIA DE ENCURTAMENTO MUSCULAR EM PROFISSIONAIS DA TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

Maria Mônica Siqueira de Alencar Almeida¹; Paulo Roberto Roseno Fernandes¹; Maria Emilena Sales Nunes¹; Tallyson Vieira Cazuza¹; Maria Vitória Diniz de Sousa¹; Raphaela Mota Feitosa Vasconcelos²

¹Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

²Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

Categoria: Fisioterapia Traumato-Ortopédica-Funcional.

RESUMO

Introdução: A área da Tecnologia da Informação (TI) assume um papel impactante nas organizações onde estão inseridas para que estas possam competir e se sobressair aos concorrentes. Os indivíduos que atuam nessa área permanecem longos períodos com a maior parte do corpo, principalmente coluna vertebral e membros inferiores, em posturas inertes, o que de acordo com a literatura atual, afetará as condições de saúde do trabalhador. O trabalho estático, sobretudo sentado, gera tensão muscular desfavorecendo o aporte sanguíneo com conseqüente prejuízo do bombeamento rítmico dos músculos esqueléticos, o que, pela prática constante e repetitiva, causará encurtamento muscular, além de excessiva carga biomecânica sobre os discos intervertebrais e fadiga. **Objetivo:** Verificar a prevalência de encurtamento muscular em profissionais da TI. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada no período de março a junho de 2017. Os dados foram coletados a partir de Testes Específicos a saber: Teste de Thomas; Teste de Ober; Teste de Elevação da Perna Estendida; Teste do Piriforme; Teste do Peitoral Maior e Menor; Teste do III Dedo ao Solo; Teste de Schober e Teste de Stibor. **Resultados:** Foram avaliados 15 profissionais do setor de TI do Centro Universitário Católica de Quixadá, sendo 13 homens e 2 mulheres, com idade entre 20 e 46 anos, que trabalhavam em média 8,5 horas por dia. Os principais achados incluem alta prevalência de contraturas em iliopsoas, sempre bilateral; em piriforme, predominantemente à direita e ainda de importantes encurtamentos da cadeia posterior. Vale ressaltar ainda que 87% dos avaliados apresentaram restrição na mobilidade articular da coluna vertebral. **Conclusão:** A atividade laboral exercida na postura sentada predominantemente estática, pode ser considerada um fator determinante para o aumento da prevalência de encurtamentos musculares e restrições de mobilidade na coluna vertebral. Destaca-se então, a importância da atenção fisioterapêutica para profissionais que adotam essa postura por longos períodos.

Palavras-chave: Avaliação. Postura. Contratura.