

PO28

Qualidade do sono e dor lombar inespecífica em trabalhadores portugueses

Paula Almeida^{1*}, Benedita Figueiras¹, Mariana Silva¹, Brígida Faria¹, Lucimére Bohn^{2,3}, Leonor Miranda^{1*}

¹Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

²Universidade Lusófona, Faculdade de Psicologia, Educação e Desporto, Porto, Portugal

³Faculdade de Desporto, CIAFEL, Universidade do Porto, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ terapeutapaulaalmeida@gmail.com; lmiranda@ess.ipp.pt

Resumo

Introdução: O sono tem um papel fundamental na saúde e no desempenho das atividades de vida diária, tal como o trabalho, e podem ser comprometidos pela dor. A dor lombar inespecífica tem sido referida como uma das maiores justificações para a incapacidade no trabalho. **Objetivo:** Comparar a qualidade do sono entre trabalhadores com e sem dor lombar (DL) dentro de um grupo de trabalhadores por turnos e dentro de outro grupo de trabalhadores que não trabalham por turnos; verificar se as variáveis idades, sexo, índice de massa corporal (IMC), tipo de trabalho (com e sem turnos) e DL podem prever a qualidade de sono (QS). **Métodos:** Estudo observacional, analítico transversal. Recolha de dados mediante questionário *online* (sociodemográfico, questionário Nórdico Musculo Esquelético (QNM) e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP). A análise estatística incluiu teste Mann-Whitney e regressão linear múltipla (método stepwise). **Resultados:** A amostra (n=99) maioritariamente feminina (71,7%) e com idade média de 29,69(±6,73) anos, apresentou pobre qualidade de sono (5,48±7,63). Existem diferenças significativas entre a qualidade de sono de trabalhadores com e sem queixas de dor lombar, tanto no grupo dos trabalhadores sem turnos (p=0,042), como no grupo com turnos (p=0,033), sendo que estes apresentam pior qualidade de sono. A variância da qualidade do sono pôde ser explicada em 18% (r quadrado ajustado=0,180; Durbin Watson=2,065; Z=7,865; p<0,001) pela variância da dor lombar (Beta=0,336; p<0,001), sexo (Beta=-0,239; p= 0,014) e IMC (Beta=0,201; p=0,038). **Conclusão:** Este estudo sugere alguma influência da dor lombar na qualidade de sono de trabalhadores com e sem turnos, e também sugere que o aumento do IMC, ser do sexo feminino e apresentar dor lombar podem prever uma pobre qualidade do sono em trabalhadores.

Palavras-chave: Sono, lombalgia, trabalho por turnos, IMC.

Referências bibliográficas:

[1] Acosta MT. Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina (B Aires)*. Suppl 3:29-32. Spanish. PMID: 31603840, 2019.

[2] Dall'Ora C, Ejebu O-Z, Ball J, Griffiths P. Shift work characteristics and burnout among nurses: cross-sectional survey. *Occupational medicine (Oxford, England)* 199–204, 2023.

[3] Agnus Tom A, Rajkumar E, John R, Joshua George A. Determinants of quality of life in individuals with chronic low back pain: a systematic review. *Health Psychol Behav Med*. PMID: 35003902, 2022.

PO29

Dor musculoesquelética lombar e qualidade de vida em praticantes de musculação

André Alves^{1*}, Mariana Silva¹, Ana Nascimento¹, Lucimére Bohn^{2,3}, Leonor Miranda^{1*}

¹Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

²Universidade Lusófona, Faculdade de Psicologia, Educação e Desporto, Porto, Portugal

³Faculdade de Desporto, CIAFEL, Universidade do Porto, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ 10190754@ess.ipp.pt lmiranda@ess.ipp.pt

Resumo

Introdução: A prática de musculação aparece ligada a benefícios para a saúde e bem-estar, mas também surge associada a queixas de dor musculoesquelética lombar (Scriven *et al.*, 2004), podendo estas ter impacto na participação ocupacional e na qualidade de vida (QdV). A terapia ocupacional, tanto numa perspetiva de prevenção como de intervenção, visa a promoção da participação ocupacional e da qualidade de vida (Gomes *et al.*, 2004). **Objetivos:** Comparar a Qualidade de vida (QdV) entre adultos praticantes de musculação com e sem queixas de dor lombar e, ainda, verificar se as variáveis, idade, IMC, sexo, duração do sono, hábitos tabágicos, bebidas alcoólicas e intensidade da dor lombar podem prever o Domínio Físico da QdV, em praticantes de musculação. **Material e Métodos:** Estudo quantitativo analítico observacional transversal; a recolha de

dados ocorreu através de um questionário online: WHOQOL-BREF e Questionário Nórdico-Musculoesquelético (QNM). Análise estatística com teste t student; *Mann-Whitney*; Qui-Quadrado ; regressão linear múltipla (*stepwise*). **Resultados:** A amostra (n = 80) é constituída principalmente pelo sexo feminino (80%), com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos. Verificou-se um número elevado de participantes com queixas de dor lombar e horas de sono abaixo do recomendado. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os scores da QdV dos participantes com e sem dores lombares ($p > 0,05$). A duração do sono ($B=3,372$; $p = <,001$) e a idade ($B=0,341$; $p = 0,032$) são preditores significativos do Domínio Físico da QdV (R^2 ajustado = 0,183). **Conclusões:** Não foram encontradas diferenças na QdV entre praticantes de musculação com e sem queixas de dores lombares. Verificou-se que a duração do sono e a idade contribuem significativamente para predizer o Domínio Físico da QdV em praticantes de musculação. Este estudo poderá chamar a atenção para o papel da terapia ocupacional na prevenção da dor lombar e higiene do sono em praticantes de musculação.

Palavras-chave: Lombalgia, qualidade de vida, musculação, participação ocupacional.

Referências bibliográficas:

- [1] Scriven A, Atwal A. Occupational therapists as primary health promoters: opportunities and barriers. *British Journal of Occupational Therapy*. 67; 10:424–429, 2004.
- [2] Gomes, D., Teixeira, L., & Ribeiro. J.. Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional: Domínio & Processo 4ªEdição. Versão Portuguesa de Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process 4th Edition (AOTA - 2020). Politécnico de Leiria, 2021.