

AS DORES DA VÊNUS DOS TEMPOS MODERNOS: INCIDÊNCIA DA LOCALIZAÇÃO DAS DORES

Frederico Lochaidy de Lima, Valdenice Burguês, Carlos Ap. Zamai

UNICAMP/FEF/Programa Mexa-se Unicamp

e-mail: lap@fef.unicamp.br

DOI: 10.20396/simtec.v3.2010.10436

RESUMO: Neste trabalho pretende-se apresentar um dos grandes dilemas enfrentados pela mulher moderna; trata da prevalência das dores e desconfortos que o corpo demonstra em virtude das injúrias provocadas pelo excesso de trabalho, e até mesmo pelas condições não ideais encontradas neste ambiente. A metodologia usada foi de pesquisa de campo com o uso de entrevista semi-estruturada baseada no questionário PAR-Q (Questionário de Prontidão para Atividade Física). O grupo foi composto por 72 mulheres com idade média de 45 anos, todas praticantes regulares de atividade física no Programa Mexa-se no ano de 2009, em sua maioria funcionárias da Unicamp. Observaram-se nestas mulheres problemas articulares localizados (tendinites, bursites, desgastes ósseos) e sintomas de doenças crônico-degenerativa. Apresentaram incidência de dores 23% na região lombar, 19,3% nos ombros e 7,7% no punho. Pode-se cogitar que os relatos de dores decorrem principalmente das condições de trabalho, pois a maioria destas mulheres trabalha em ambiente administrativo, onde suas rotinas são realizadas sentadas em frente a computadores, com pouca ou nenhuma atividade que possa aliviar as tensões geradas. Deve-se levar em consideração ainda a ergonomia do ambiente e em muitos dos casos a falta de educação postural que leva ao agravamento do quadro. Diante do exposto sugere-se a inclusão de práticas de ginástica laboral e se possível aulas de alongamentos e relaxamento de maior duração no ambiente de trabalho, bem como palestras de conscientização sobre a importância da prática de atividade física ou laboral com o intuito de melhorar a qualidade de vida desta população.

PALAVRAS-CHAVE: Ergonomia, Lombalgia, Tendinites, Dor