

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA E DA CAPACIDADE FUNCIONAL DA COLUNA VERTEBRAL EM ADULTOS JOVENS EM HOME OFFICE

Beatriz Baio Zamberlan¹, Kariza Romagna Nardi², Priscilla Hellen MartinezBlanco Kashiwakura³

¹Acadêmica do curso de Fisioterapia, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar- UNICESUMAR. biabzamberlan@gmail.com

²Acadêmica do curso de Fisioterapia, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar-UNICESUMAR. karizanardi@outlook.com

³Orientadora e docente do Curso de Fisioterapia. Campus Maringá/PR, UNICESUMAR. priscilla.blanco@unicesumar.edu.br

RESUMO

Com o isolamento social devido ao novo coronavírus, o Covid-19, muitos trabalhadores tiveram que se adaptar ao modo home office para conseguir trabalhar. Por conta do home office, muitas pessoas têm se queixando de estresse, dores e péssima qualidade de vida. Então por esse motivo, o objetivo dessa pesquisa foi quantificar através do Questionário de Qualidade de Vida SF-36 e do Ronald Morris de incapacidade funcional da coluna o impacto do home office em adultos jovens com idade entre 19 a 24anos. As mulheres nesta pesquisa, foram as mais afetadas pela prática de home office e também foram as que mais apresentaram interferência na questão da presença da dor lombar e em seu desempenho laborale familiar. Porém, este fato, não é suficiente para afirmar que as mesmas são as mais afetadas, pois neste trabalho dentro da amostra, as mulheres foram o público maior, portanto, não pode-se correlacionar a presença de dor lombar entre os sexos e com a prática de home office.

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; Dor lombar; Medicina do trabalho.

1 INTRODUÇÃO

A organização mundial da saúde (OMS), no final de dezembro de 2019 declarou osprimeiros casos de covid-19 e em março de 2020 a doença já tinha se espalhado pelo mundo todo, sendo denominada uma pandemia. A COVID-19 é gerada pelo vírus SARS-CoV-2, que é um vírus aerossol, ou seja, pode ser transmitido pelo ar durante um espirro, uma tosse, um contato próximo ou uma conversa (SOUTO, 2020).

Devido ao coronavírus, muitas pessoas ficaram em isolamento no intuito de prevenir que esse vírus se espalhasse mais. Por isso, tiveram que aderir ao trabalho em casa, ou mais popularmente dito, home office. O home office significa escritório em casa, assim as tarefas que antes eram feitas nas empresas passaram a ser realizadas em casa de forma remota através de computadores, notebooks, tablets e celulares utilizando uma rede de internet. Desta forma, vários trabalhadores permanecerão em casa por mais tempo e tiveram que se adaptar ao trabalho em home office com a estrutura de sua casa, não sendo, na maioria das vezes, o local mais adequado para a realização da atividade laboral (BRIDI *et al.*, 2021).

O fato de executar a atividade laboral no ambiente domiciliar, impactou diretamente na vida e na rotina diária das pessoas, excedendo a discussão em relação a qualidade devida. Sabe-se que a qualidade de vida pode ser compreendida como uma sensação de comodidade, de bem-estar e de sucesso na execução das funções físicas, mentais e psicológicas do dia a dia no ambiente familiar ou em comunidade. Quando uma pessoa não está com uma boa qualidade de vida, vários problemas começam a aparecer, trazendo um desequilíbrio global do corpo, como o aparecimento de dores na coluna devido ao mau posicionamento e o estresse emocional e físico (VERARDI *et al.*, 2012).

Desta forma, pensando no cenário atual vivenciado em nosso país devido a pandemia do covid-19, esta pesquisa buscou avaliar o impacto do trabalho Home office.

Espera-se que os resultados avaliados aqui, possam tornar-se base para se traçar um plano de orientações direcionada não somente para o público da pesquisa, mas também para trabalhadores em home office de todas as idades. Além disso, contribuir para futuras pesquisas relacionadas à qualidade de vida e a capacidade funcional da coluna vertebral em indivíduos em home office. Portanto, o objetivo geral da pesquisa foi avaliar o impacto da realização do home office na qualidade de vida e na função da coluna vertebral.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Para alcançarmos os objetivos gerais e específicos da pesquisa se optou por uma pesquisa uma análise descritiva e quantitativa através da aplicação de um questionário on-line. Esta pesquisa foi realizada na cidade de Maringá-PR durante os meses de Maio a Julho de 2021, com uma amostra de 50 adultos jovens, na faixa de 19 a 24 anos, com carga horária home office superior a 50%, homens e mulheres e que aceitaram participar desta pesquisa de forma voluntária.

Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Centro Universitário de Maringá- Unicesumar (CAAE: 46872921.2.0000.5539), o questionário online foi divulgado através das redes sociais, permanecendo disponível para a coleta de dados por 20 dias entre os meses de junho e julho.

Para o desenvolvimento do questionário online elaborado pelas autoras pelo google forms, foi usado o Questionário de Qualidade de Vida SF-36 e o Questionário de Roland-Morris de Incapacidade. Os dados obtidos provenientes do questionário foram armazenados e posteriormente foi realizado o levantamento quantitativo das questões em planilhas, utilizando os programas do Word e Excel, e desenvolvido por meio de gráficos e/ou tabelas a análise descritiva da pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa contou com a devolução de 50 questionários participantes, dentre eles 17 (34%) homens e 33 (66%) mulheres, com idade entre 19 a 24 anos. A entrada da mulher no mercado propiciou a intensificação do conflito trabalho e família, trazendo discussões sobre a execução de seu papel na profissão e o seu papel nas necessidades da família (TOBIAS, 2020; PETERS e BLOMMEI, 2019).

A prática do home office em decorrência da pandemia da Covid-19 é um arranjo eventual, nesta pesquisa, foi analisado que a grande maioria das mulheres 52,5% tem dificuldade em realizar atividades rigorosas enquanto que nos homens somente 23,1% tem essa dificuldade, porém em contrapartida 5,9% dos homens tem dificuldade para tomar banho ou vestir enquanto que nenhuma das mulheres tem esta dificuldade. A exaustão física está constantemente presente no conflito entre a prática do trabalho em casa em relação às intervenções sofridas pela família justamente por causa da sobrecarga envolvida, sintomas como estresse, depressão, hipertensão, ansiedade, transtornos de humor e abuso de substâncias entorpecentes podem ser notadas frente ao aumento da sobrecarga e da cobrança entre a qualidade do trabalho e da qualidade dos papéis familiares, onde muitas vezes o trabalhador se sente dividido (PLUUTI *et al.*, 2018; OLIVEIRA *et al.*, 2013).

No emocional foi notado a existência de relatos de problemas emocionais ou da saúde física, interferem bastante 12,1%, ou extremamente 6,1%, e de forma nenhuma 24,2% nas mulheres em relação às suas atividades sociais, enquanto que nos homens teve interferência moderada de 23,5%, ligeiramente 29,4%, e de forma alguma 47,1%. Para Tobias (2020), fica difícil desempenhar os papéis profissional e pessoal em sua totalidade acarretando grande sobrecarga emocional. Há evidências de que, para aqueles

que têm filhos, os aspectos do trabalho interferem na vida familiar, de maneira positiva, pois aumentam os ganhos financeiros, e, de maneira negativa, pois o tempo dedicado ao trabalho limita a atenção à família (PLUUTI *et al.*, 2018; OLIVEIRA *et al.*, 2013).

Quando avaliado a questão da dor lombar as mulheres relataram ter nenhuma dor 18,2%, dor muito leve 12,1%, leve 30,3%, grave 0% e muito grave 6,1%. Enquanto que nos homens se teve nenhuma dor em 29,4%, muito leve 23,5%, leve 29,4%, moderada 17,6%, grave e moderada 0%. Assim, nas mulheres se teve maior prevalência de dor. Em relação ao fato da presença da dor interferir no trabalho, as mulheres relataram que em 33,3% não interferiu de maneira nenhuma, 42,4% interferiu um pouco e 24,2% interferiu moderadamente. Já nos homens a dor interferiu de maneira alguma 47,1%, um pouco 47,1%, e moderadamente 5,9%, e em ambos a dor não interferiu bastante ou extremamente no trabalho em casa. E por último na análise do questionário de Roland Morris as mulheres tiveram mais pontuações no questionário de Roland Morris que os homens. Demonstrando que as mesmas sofrem maiores interferências em suas funções devido a dor lombar. Muitos estudos têm sido realizados para evidenciar os múltiplos fatores de risco das lombalgias e muitos destes evidenciam sua desordem musculoesquelética ao trabalho (SERRA *et al.*, 2014). As mulheres representam uma boa parte da população ocupacional, mas segundo Goubert, Crombez, De Bourdeaudhuij (2004), desenvolvem somente cerca de 20% dos problemas na coluna de ordens ocupacionais, pois sua ocupação laboral muitas vezes envolve menos sobrecargas físicas.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se com esta pesquisa que o ambiente de trabalho, a ergonomia, os colegas e a parte psicológica do indivíduo podem ser fatores intervenientes na qualidade de vida e no bom desempenho do trabalhador dentro da empresa.

As mulheres nesta pesquisa, foram as mais afetadas pela prática de home office e também foram as que mais apresentaram interferência na questão da presença da dor lombar e em seu desempenho laboral e familiar. Porém, este fato, não é suficiente para afirmar que as mesmas são as mais afetadas, pois neste trabalho dentro da amostra, as mulheres foram o público maior, portanto, não podemos correlacionar a presença de dor lombar entre os sexos.

Por isso, espera-se que com os dados desta pesquisa possa colaborar com os trabalhadores, no intuito de criarem estratégias de promoção da saúde no ambiente da prática de Home office, para que desta forma se melhore o ambiente onde eles trabalham, a ergonomia e outros meios para que se adequem às necessidades desses trabalhadores e possam melhorar a qualidade de vida deles.

REFERÊNCIAS

BIANCHI, A. B. ; FACCI, L. M. Benefícios da escola de postura na capacidade funcional, na flexibilidade e na intensidade da dor de pacientes com lombalgia crônica. VII EPCC - Encontro Internacional de Produção Científica (25 à 28 de Outubro de 2011), p. 1-15, 25 out. 2011. Disponível em: <http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/4646>. Acesso em: 15 mar. 2021.

BRIDI, M. A. BOHLE, F. R.; ZANONI, A. P.; BRAUNERT, M, B.; BERNARDO, K. A. D. S.; MAIA, F. L. ; FREIBERGER, Z.; BEZERRA, G. U. O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. REMIR Trabalho - Instituto de Economia - Unicamp, p. 1-8, 24 jul. 2021. Disponível em: <https://www.eco.unicamp.br/remir/index.php/condicoes-de-trabalho/190-o-trabalho-remoto-home-office-no-contexto-da-pandemia-covid-19>.

Acesso em: 15 mar. 2021.

GOUBERT, L, CROMBEZ, G, De BOURDEAUDHUIJ, I. Low back pain, disability and backpain myths in a community sample: prevalence and interrelationships. **Eur J Pain**. 2004;8:385-94. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2003.11.004>.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **PubMed**, ano 1994, v. 64, n. 4, p. 299-300, 11 dez. 1995. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7495385/>. Acesso em: 14 mar. 2021.

OLIVEIRA, L. B.; CAVAZOTTE, F. de S. C. N.; PACIELLO, R. R. Antecedentes e consequências dos conflitos entre trabalho e família. **SciELO - Scientific Electronic Library Online**, v. 17, ed. 4, p. 418-437, 2013. DOI <https://doi.org/10.1590/S1415-6552013000400003>. Acesso em: 8 ago. 2021.

LIVEIRA, M. D.; KEINE, S. Aspectos e comportamentos ergonômicos no teletrabalho. Revista científica eletrônica de engenharia de produção, **Revista Produção Online**, v. 20, n. 4, p. 1405-1434, 13 dez. 2020. DOI <https://doi.org/10.14488/1676-1901.v20i4.4146>. Acesso em: 14 mar. 2021.

PETERS, P.; JANBLOMME, R. Forget about 'the ideal worker': a theoretical contribution to the debate on flexible workplace designs, work/life conflict, and opportunities for gender equality. **Bussines horizons**, v. 62, ed. 5, p. 603-613, 2019. DOI <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2019.04.003>. Acesso em: 8 ago. 2021.

PLUUT, H.; ILIES, R.; CURŞEU, P. L.; LIU, Y. Social support at work and at home: Dual-buffering effects in the work-family conflict process. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, v. 146, p. 1-13, 2018. DOI <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.02.001>. Acesso em: 8 ago. 2021.

RODRIGUES, R. A. P.; PEDRAZZI, E. C.; SCHIAVETO, F. V. Morbidade referida e capacidade funcional de idosos. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 6, n. 4, p. 407-413, 29 maio 2008. <https://doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v6i4.3391>. Acesso em: 14 mar. 2021.

SERRA, M. V. G. B.; PIMENTA, L. C.; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [S. l.], v. 4, n. 3, 2015. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v4i3.436. Acesso em: 08 ago. 2021.

SOUTO, X. M. COVID-19: aspectos gerais e implicações globais. Recital - **Revista de Educação, Ciência e Tecnologia de Almenara/MG**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 12-36, 2020. DOI:10.46636/recital.v2i1.90. Acesso em: 14 mar. 2021.

TOBIAS, P. B. **Brasileiros estão mais estressados no home office**, 2020. Recuperado de <https://www.linkedin.com/feed/news/brasileiros-est%C3%A3o-mais-estressados-no-home-office-4836924/>.

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes; MIYAZAKI, Maria Cristina de Oliveira Santos; NAGAMINE, Kazuo Kawano; LOBO, Ana Paula da Silva; DOMINGOS, Neide Aparecida Micelli. Esporte, stress e burnout. **SciELO - Scientific Electronic Library Online**, [S. l.], v. 29, ed. 3, p. 305-313, 2012. DOI <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000300001>. Acesso em: 14 mar. 2021.