

Pesquisa sobre a relação da Lombalgia com o home office e aulas EaD durante o período de isolamento social pela pandemia da COVID-19.

XXIX Encontro de Extensão

Ana Lourdes Silva dos Santos, Milena Veras Leitão, Felipe Salim Habib Buhamara Alves Nasser Gurjão, Maria Daiana Rufino Freire, Thaisa Maria Magalhães Araujo, Júlio César Chagas e Cavalcante

Introdução: Devido à pandemia de COVID-19 e as consequentes medidas de isolamento social, o estilo de vida de todos cidadãos foi modificado - o home office e o EaD passaram a ser a realidade da grande maioria da população e não mais uma exclusividade de pequenos grupos. Esse novo contexto trouxe consigo uma acentuação dos riscos ergonômicos relacionados ao aumento do tempo na posição sentada e à postura, que podem cursar com o aparecimento ou agravamento de lombalgias, caso não sejam combatidos. Objetivo: Analisar possíveis impactos do isolamento social na incidência de lombalgias e se há alguma relação de causalidade. Metodologia: Trata-se de um estudo seccional descritivo realizado na noite do dia 14 de dezembro de 2020, na Boulevard do Arco e na praça São João, com uma amostra de 30 pessoas voluntárias escolhidas de forma aleatória. A coleta de dados foi feita mediante a resposta de um questionário de 16 perguntas a respeito de Lombalgia na quarentena, buscando saber, a título de ilustração, quais as ocupações diárias de cada indivíduo, os locais e os níveis de dores que costumam sentir (se existentes) e a frequência da prática de atividades físicas. Resultados: Nos resultados obtidos, constatou-se que 28,6% dos entrevistados entraram em EaD e home office após o período de pandemia. Dentre os participantes, 67,9% relataram não estarem seguindo as recomendações ergonômicas ou serem neutros (indiferentes). Em se tratando do tempo de movimentação durante o isolamento social, houve uma queda de 10,7% no número de pessoas que estão sempre em movimento. Quando questionados sobre dores, 8 relataram sentir dor na lombar antes do período de isolamento, mas somente 7 sentem atualmente. Conclusão: Diferente das hipóteses pré-estabelecidas pela equipe, o trabalho não concluiu uma maior prevalência de lombalgia mesmo com o aumento das atividade de home office e ensino remoto, no entanto, revelou um significativo desconhecimento acerca das práticas ergonômicas pela população.

Palavras-chave: Lombalgia, COVID-19, Postura. .