



Título: **INFLUÊNCIA DO SOFTWARE DE PAUSA NOS SINTOMAS DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES EM TRABALHADORES DE ESCRITÓRIO**

Vitória Regina de Moraes Cardoso Rodrigues<sup>1</sup>, Alessandra Faleiros Silveira<sup>1</sup>,  
Luciana de Araújo Mendes Silva<sup>1</sup>, Cristiane Contato Rosa<sup>1</sup>, Marisa Afonso  
Andrade Brunheroti<sup>1</sup>, Rui José Gomes de Pinho Santiago<sup>2</sup>, Paulo Roberto  
Veiga Quemelo<sup>3</sup>

1 - Universidade de Franca - UNIFRAN, Franca, SP, Brasil.

2 - Instituto Tecnologias da Saúde – Porto, Portugal.

3- Universidade Estadual de Londrina - UEL, Londrina, PR, Brasil

E-mail: [vitoriafisio@gmail.com](mailto:vitoriafisio@gmail.com)

**Introdução:** O uso contínuo do computador, com repetição excessiva de tarefas, posturas estáticas inadequadas e prolongadas estão associadas com a ocorrência dos distúrbios osteomusculares e prejuízo na qualidade de vida. As tecnologias de informação, como software de pausa tem sido uma estratégia de intervenção utilizada para reduzir o trabalho estático, inserir pausas na atividade de trabalho e alongamentos musculares para prevenir os distúrbios osteomusculares e prover cuidado com a saúde. **Objetivo:** Verificar o efeito do *Postural Awareness Software* (PAS) na prevalência de sintomas de distúrbios osteomusculares em trabalhadores de escritório. **Método:** Estudo quantitativo e experimental, realizado em duas empresas de médio porte no estado de Minas Gerais. O estudo foi aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Franca - UNIFRAN. Vinte e nove trabalhadores participaram do estudo, sendo distribuídos aleatoriamente em dois grupos: grupo controle (N=15), que não foram submetidos a nenhuma intervenção e grupo intervencional (N=14) submetidos ao protocolo de intervenção com o software (PAS). A intervenção ocorreu com os usuários de computador, a cada 60 minutos o aviso na tela do próprio computador foi disponibilizado para ocorrer a pausa na atividade de trabalho e alongamentos musculares com correção da postura, durante oito semanas. A avaliação dos sintomas dos distúrbios osteomusculares ocorreu através do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares pré e pós intervenção. Após oito semanas de intervenção foi avaliado o nível de satisfação com o uso do software utilizando um questionário baseado na escala likert de 5 pontos. Para analisar a comparação entre os grupos, bem como as fases pré e pós intervenção foi aplicado o teste Qui-Quadrado ou de Fisher dependendo da natureza dos dados. O nível de significância adotado foi de  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** Os trabalhadores do grupo controle apresentaram média de idade de  $31,9 \pm 9,1$  anos com tempo na função de  $45,7 \pm 35,7$  meses e o grupo intervencional com  $30 \pm 8,2$  anos e tempo na função de  $68,2 \pm 66,4$  meses. Na avaliação pré aplicação do software doze trabalhadores do grupo intervencional apresentaram sintomas osteomuscular e após a aplicação do software apenas oito continuaram apresentar algum sintoma, porém esse resultado não foi

estatisticamente significativo ( $p=0,20$ ). Entretanto, nove (64,29%) dos 14 participantes relataram estar satisfeitos ou muito satisfeitos com a utilização do software. **Considerações Finais:** O software de pausa foi satisfatório para a maioria dos trabalhadores, porém, não foi eficaz na redução de sintomas de distúrbio osteomusculares em trabalhadores de escritório.

**Palavras-chave:** Transtornos Traumáticos Cumulativos; Programas Informáticos; Equilíbrio Postural; Exercícios de Alongamento Muscular; Trabalhadores.