

C002

Influência de ações educativas na postura em trabalhadores administrativos do Grupo CESPu: estudo piloto

Sofia Lopes^{1,3,4,5*}, Ana Coelho¹, Paula Rocha^{1,3}, Gabriela Brochado^{1,3}, Simão Nogueira¹, Andreia Carneiro¹, Telma Oliveira¹, Ágata Vieira^{1,2,3,4}

¹Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa, Paredes, Portugal

²Escola Superior Santa Maria, Porto, Portugal

³H²M - Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, Vila Nova de Famalicão, Portugal

⁴CIR - Centro de investigação em reabilitação da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

⁵Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ sofia.lopes@ipsn.cespu.pt

Resumo

Introdução: As lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho correspondem a uma das causas de incapacidade mais frequentemente relatada pelos trabalhadores de escritório. Movimentos repetitivos e posturas prevalentes constituem os principais fatores de risco associados ao desenvolvimento destas lesões. **Objetivo:** Verificar a influência de ações educativas na postura dos trabalhadores administrativos da CESPu. **Metodologia:** Foi realizado um estudo quase-experimental em 23 trabalhadores do grupo CESPu, tendo sido efetuadas 3 ações educativas teóricas e 1 ação educativa prática, durante 4 semanas. Os trabalhadores administrativos que assistiram às ações educativas foram alocados no grupo experimental (n=12) e os que não demonstraram interesse em participar, no grupo controlo (n=11). Procedeu-se à recolha das imagens, através da gravação do ciclo de trabalho de cada trabalhador, analisadas através do instrumento Rapid Upper Limb Assessment (RULA), nos dois momentos de avaliação. Os dados foram analisados através do programa IBM SPSS 28.0, com um nível de significância de 0,05. **Resultados:** Apesar de em ambos os grupos termos verificado uma diminuição no score da RULA de 1 ponto, esta apenas se revelou significativa no grupo controlo (p<0,009). Contudo, em M1, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupo experimental e grupo controlo (p=0,077). **Conclusões:** Na presente amostra, não se verificou influência das ações educativas na postura dos trabalhadores administrativos.

Palavras-chave: Ergonomia, lesões músculo-esqueléticas, promoção de saúde, saúde ocupacional.

Referências bibliográficas:

- [1] Alsemeyn M A M, Chandrasekaran B, Bairapareddy KC. Association of Physical Activity and Quality of Life with Work-Related Musculoskeletal Disorders in the UAE Young Adults. *Healthcare* **10**(4):1-13, 2022.
- [2] Baker R, Coenen P, Howie E, Williamson A, Straker L. The short term musculoskeletal and cognitive effects of prolonged sitting during office computer work. *International Journal of Environmental Research and Public Health* **15**(8), 2018.
- [3] Gómez-Galán M, Callejón-Ferre AJ, Pérez-Alonso J, Díaz-Pérez M, Carrillo-Castrillo JÁ. Musculoskeletal risks: RULA bibliometric review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* **17**(12), 2020.

C004

Efeito das contrações musculares excêntricas nas propriedades do nervo periférico: uma revisão sistemática

Dorina Lungu^{1*}, Tiago Neto², Ricardo J. Andrade^{3,4}, Michel W. Coppieters^{4,5}, Raúl Oliveira^{1,6}, Sandro R. Freitas¹

¹Neuromuscular Research Lab, Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon, Lisbon, Portugal

²Luxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medicine and Science, Luxembourg

³Nantes Université, Movement - Interactions - Performance, MIP, Nantes, France

⁴Menzies Health Institute Queensland, Griffith University, Brisbane and Gold Coast, Queensland, Australia

⁵Faculty of Behavioural and Movement Sciences, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam Movement Sciences, Amsterdam, The Netherlands

⁶Interdisciplinary Centre for the Study of Human Performance, Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon, Lisbon, Portugal

*Autor correspondente: ✉ dorina.lungu@aiesec.net

Resumo

Introdução: É amplamente reconhecido que as contrações musculares excêntricas quando repetidas com volume e intensidade consideráveis podem induzir dano ao músculo esquelético. No entanto, há pouco conhecimento sobre o