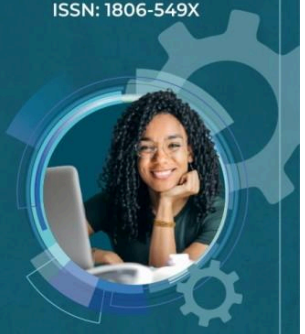
ISSN: 1806-549X

15º FEPEG 2021

FÓRUM DE ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO E GESTÃO

"Universidade e a transformação pela inovação tecnológica: Novas formas do fazer pedagógico."



AUTOR(ES): ANA FLÁVIA CARDOSO NASCIMENTO, MELISSA MARIANNE OLIVEIRA BALEEIRO, CINTHYA THAYANE BATISTA, GABRIELA OLIVEIRA CANGUÇU, MÉRCIA OTAVIANA BARBOSA DE SÁ, WESLEY DOS REIS MESQUITA e FERNANDA MUNIZ VIEIRA.

OR**IENTADOR(A):** FERNANDA MUNIZ VIEIRA

DORES NAS COSTAS E HÁBITOS POSTURAIS EM UNIVERSITÁRIOS

O relato de dor nas costas vêm se tornando cada vez mais frequentes no ambiente acadêmico, afetando a saúde dos universitários. Vários fatores podem ser predisponentes para a causa de dor, como jornadas excessivas de cumprimento de atividades curriculares, e principalmente, os hábitos de permanecer sentado por longos períodos em posturas inadequadas. Diante disso, o estudo teve como objetivo avaliar o incômodo de dores nas costas nos universitários e associar aos hábitos posturais adotados. Trata-se de um estudo do tipo quantitativo, de caráter transversal e descritivo, realizado nas Faculdades Verde Norte (FAVENORTE) campus Porteirinha e Mato Verde, Minas Gerais. Todos os participantes de forma on-line, receberam um link de acesso a um questionário via @WhatsApp, que avaliou as posturas adotadas no ambiente de estudo e a prevalência e incômodo das dores nas costas.O questionário Informações sobre Dor nas Costas (IDC) foi utilizado para avaliar a prevalência de dores nas costas. Utilizamos a quarta questão que investigava a prevalência e o quanto (subjetivamente) as dores nas costas incomodava os universitários. Os dados foram analisados através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 25.0, com distribuição de frequência e análise bivariada do teste qui-quadrado considerando o nível de significância de 5%. Foram avaliados 149 universitários, a maioria do sexo feminino (75,2%) com idade entre 21 e 30 anos (50,3%). Em relação ao quanto os universitários se sentiam incômodados com as dores nas costas, 19 (12,7%) relatam se sentir totalmente incomodado, 26 (17,5%) bastante incomodados, 59 (39,5%) um pouco incomodado e 45 (30,3%) não apresentaram incômodo nenhum. Ao avaliar os hábitos posturais adotados, observamos que 107 (71,8%) universitários relataram uma posição inadequada ao sentar em uma cadeira e 115 para utilizar o computador (41,7%). Quanto às horas que permaneciam sentados, 61 (40,9%) universitários ficam entre 7 e 10 horas totais sentados por dia e 56 (37,6) de 4 a 6 horas sentados utilizando o computador. As variáveis posição inadequada ao sentar em uma cadeira ($p = 0,049$) e ao utilizar o computador ($p = 0,009$), e horas sentado por dia ($p = 0,046$), foram associadas significamente com a presença e incômodo das dores nas costas. Conclui-se que estudantes que adotam uma má postura ao ficar sentado e permanecem períodos prolongados de tempo em frente ao computador, apresentam um maior prevalência e incômodo com dores nas costas.

Aprovação Comitê de Ética: Faculdades Unidas do Norte de Minas (FUNORTE) 4.617.485/2021