



HÁBITO DE POSTURA SENTADO E DOR LOMBAR EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA REGIÃO CENTRO SUL CEARENSE: ESTUDO TRANSVERSAL

MAISA RODRIGUES DE SOUZA; JOYCE MARIA LEITE E SILVA; ANA YRLA LACERDA ANUNCIADO

RESUMO

Introdução: O aparecimento da dor lombar pode advir de diversos fatores e dentre estes estão os maus hábitos comportamentais de sentar relacionados à postura sentada. **Objetivo:** A presente pesquisa objetivou analisar a incidência dos hábitos posturais comportamentais de sentar associados à dor lombar. **Metodologia:** Caracterizou-se por ser observacional transversal. Onde apresentou amostra de 179 universitários do curso de Educação Física da região centro sul do Ceará. Foram incluídos graduandos regularmente matriculados do 1º ao 8º semestre, maiores de 18 anos e de ambos os sexos. Para a coleta de dados foi confeccionado um questionário próprio contendo: idade, sexo, semestre, curso, estado civil, atividade laboral, estilo de vida (comportamento sedentário, tabagista, alcoolista), o questionário BackPei foi utilizado para avaliar as posturas: sentar para escrever na mesa, sentar para conversar com os amigos e sentar para usar o notebook. Para avaliar os níveis de intensidade da dor lombar foi utilizado a Escala Visual Analógica (EVA). O teste t de student foi usado para caracterização da intensidade da dor e o teste t independente para comparação da dor e os hábitos e intensidade da dor. **Resultados:** O teste t independente mostrou que não houve significância estatística apenas para o hábito de “sentar para escrever” com o aumento na intensidade de dor ($p=0,413$). Enquanto para hábitos “conversar com os amigos” ($p=0,004$) e “usar o notebook” ($p=0,006$), esses resultados mostraram que os acadêmicos com hábitos inadequados apresentaram maior intensidade de dor lombar. **Conclusão:** Tendo em vista que a dor lombar pode causar importantes limitações nas atividades da vida diária, é necessário conhecer seus fatores de risco relacionados aos hábitos de vida para que se possa estabelecer estratégias e políticas de promoção e prevenção em saúde.

Palavras-chave: Universitários; Ergonomia; Postura Sentada; Educação Física

1. INTRODUÇÃO

A postura corporal é definida como a posição ideal adotada pelo ser humano para suas atividades diárias por meio de suas estruturas e funções corporais, a fim de ter melhor eficiência biomecânica com menor gasto energético. No entanto, nem sempre isso é possível, pois, muitas vezes são adotados hábitos que podem desconsiderar esse padrão e levar a alterações posturais e possíveis dores na coluna. (ASSIS, *et al.*, 2021). Desta forma, define-se dor como sendo uma experiência sensorial e emocional desagradável associada ou semelhante àquela associada a dano real ou potencial ao tecido.

A dor é sempre uma experiência pessoal que é influenciada em vários graus por fatores biológicos, psicológicos e sociais (IASP, 2020). A dor lombar é um importante

problema de saúde em todo o mundo. Os hábitos posturais referem-se à utilização da mecânica corporal durante a realização de atividades da vida diária, como por exemplo: sentar para estudar, utilização de aparelhos eletrônicos e apanhar objetos dentro de casa, entre outras tarefas. Um hábito postural adequado é aquele que preserva as curvas fisiológicas da coluna e não excede o limite fisiológico do indivíduo, já a má postura pode acarretar no aparecimento frequente de dores musculoesqueléticas. (MAYRA, 2013)

A postura sentada de forma inadequada hipotetiza-se que pode causar a dor lombar, na qual, parte significativa dos casos de doenças na coluna vertebral, expõem dados epidemiológicos da região lombar estar relacionada a pessoas que costumam ficar muito tempo sentadas, principalmente com uma postura inadequada, o que gera uma maior carga na coluna. É importante observar quanto tempo permanecem na mesma posição e a fraqueza muscular dos responsáveis pela postura correta na posição sentada, pois este fator pode ocasionar um maior desgaste nos discos intervertebrais, causando dor na região lombar da coluna do indivíduo. (DOS SANTOS, *et al.*, 2017). Baseado nesses fatos, expõe-se a motivação da presente pesquisa, que possui como objetivo analisar os hábitos de postura incorretos ao sentar e sua associação com dores lombares em universitários do curso de Educação Física da região Centro-Sul Cearense.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

É um tipo de pesquisa epidemiológica transversal. Os estudos transversais consistem em uma ferramenta de grande utilidade para a descrição de características da população, para a identificação de grupos de risco e para a ação e o planejamento em saúde. Quando utilizados de acordo com suas indicações, vantagens e limitações podem oferecer valiosas informações para o avanço do conhecimento científico (BASTOS *et al.*, 2007).

Nesse estudo investigou-se sobre a presença da dor lombar, porém as outras variáveis estudadas como sexo, tabagismo, alcoolismo e nível de atividade física, trouxeram achados atuais e que vem a agregar com a literatura. Com isso, o perfil da amostra destacou indivíduos com idade entre 18 a 42 anos, matriculados regularmente entre o 1º e 8º semestre,

Amostragem do tipo não probabilística por convite. Utilizando o StatCalc do Epi Info 7.2.4.0, considerando nível de confiança de 95%, *Power* de 80%, *ratio* de 1, *riskratio* de 5,45, com *oddsratio* de 6,33 são necessários 180 participantes pelo cálculo de amostra de Fleiss. A tabulação dos dados foi construída no aplicativo do Office 365, Excel. A análise dos dados foi executada no software JASP versão 0.13.1.0. Para análise do perfil sociodemográfico foi realizada estatística descritiva de média, frequência e desvio padrão. Utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificação da normalidade dos dados numéricos, assim como o teste t de Student para intensidade da dor. Para as variáveis dependentes e independentes, dor, estresse e ansiedade, respectivamente, foram calculados análise multivariada na regressão de Poisson com significância de $\alpha < 0.05$.

2.2 INSTRUMENTOS

Componente	Medida	Instrumento	Desfecho
Hábitos posturais	Subjetiva	Questionário BackPei (CANDOTTI <i>et al.</i> , 2018).	Hábitos posturais de sentar

Sociodemográfico	Subjetiva	Questionário próprio	Idade, sexo, semestre, curso, estado civil, atividade laboral, estilo de vida (comportamento sedentário, tabagista, alcoolista).
Dor	Subjetiva	EVA (escala visual analógica da dor)	Intensidade da dor e interferência da dor nas atividades de vida diária.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ressaltando que, conforme o teste t de student foi verificado que a amostra da atual pesquisa referiu níveis de dor maiores (4.4 ± 2.3) que a população geral.

A caracterização do perfil da amostra ($n=179$) constou com a participação de 94 indivíduos do sexo masculino representando 52% e com 85 indivíduos do sexo feminino equivalente a 47%. Conforme a distribuição dos semestres coletados houve semelhança no quantitativo de participantes. Com relação ao estado civil dos participantes 13(7%) são casados e 165 (92%) são solteiros. 70% ($n=127$) da amostra faz atividade física regularmente entre 3 a 7 vezes na semana. Não fazem uso de cigarro/fumo 169 (94%) e fazem 10 (5%). Quanto ao consumo de álcool 68 indivíduos que correspondem a 37% no total responderam que sim, enquanto 111 indivíduos correspondentes a 62% responderam que não consomem álcool.

Tabela 01 – Hábitos posturais de sentar e intensidade de dor ($n=179$)

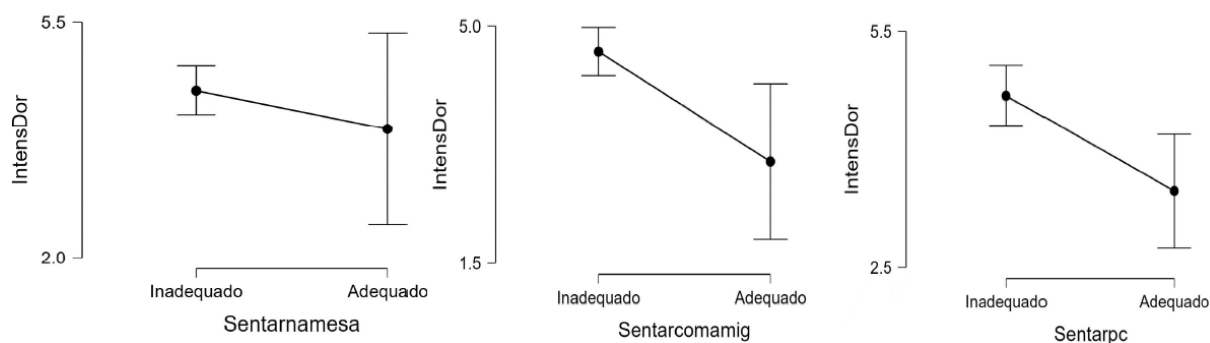
Hábito postural	Postura	N	Média	<i>p</i>	Cohen
Conversar com amigos	Adequado	19	3.0	0,004	0,709
	Inadequado	160	4.6		
Escrever na mesa	Adequado	12	3.9	0,413	0,245
	Inadequado	167	4.4		
Usar o notebook	Adequado	34	3.4	0,006	0,528
	Inadequado	145	4.6		

Dados: Souza (2023)

Conforme o test t independente mostrou em média que não houve significância

Estatística somente para o hábito de sentar para escrever e aumento na intensidade de dor. Já para os demais hábitos “conversar com os amigos” e “usar o notebook”, mostrou em média que acadêmicos que tiveram hábitos inadequados referiram maior intensidade de dor.

Gráfico 01 - Intensidade de dor em comparação com o tipo de hábito para sentar ($n=179$)



Quando comparadas os hábitos de sentar à presença de dor musculoesquelética, observa-se que as posturas classificadas como inadequadas relataram maiores níveis de dor. Postura para escrever na mesa do grupo inadequado relatou 4.4, enquanto aqueles adequados 3.9, assim, o teste t independente mostrou em média que não houve significância estatística [$t(177):0.821;p=0.413$]. Postura para sentar com amigos do grupo inadequado relatou 4.6, enquanto aqueles adequados 3.0, assim, o teste t independente mostrou em média que houve significância estatística [$t(177):2.922;p=0.004$]. Postura para manusear o notebook do grupo inadequado relatou 4.6, enquanto aqueles adequados 3.4, assim, o teste t independente mostrou em média que houve significância estatística [$t(177):2.770;p=0.006$].

O atual estudo mostrou que a amostra teve achados de prevalência de dor lombar superior a da população brasileira em geral. Alfieri, *et al.*, (2016) em seu estudo apresentaram que a prevalência de lombalgia foi identificada em 57% dos 86 universitários abordados, reforçando assim o alto índice de dor entre estes estudantes. Mostrou que há relação da lombalgia e o estilo de vida, evidenciando assim que os hábitos de vida interferem nas queixas álgicas da coluna lombar.

Em seu estudo, Moraes, *et al.*, (2019) observaram prevalência de 54,5 % de dor lombar em estudantes de graduação na área da saúde. O mesmo autor evidenciou que existe relevância de dor musculoesquelética entre os estudantes no contexto acadêmico, visto que pode interferir negativamente na saúde e no processo ensino-aprendizagem dessa população.

O presente estudo não mostrou diferença significativa entre a relação da postura sentada para escrever na mesa com a intensidade de dor, já nas posturas sentar com os amigos e usar o notebook apresentaram significância estatística. Porém, no estudo de Sousa, Leal e Carvalho (2017) realizaram uma pesquisa com 171 indivíduos com o objetivo de investigar sobre dor lombar e hábitos posturais, como instrumentos utilizaram questionários sobre hábitos posturais (BackPain) e a Escala Visual Numérica onde se tem marcações relacionadas ao nível de dor. Os resultados referentes a dor lombar apresentaram prevalência de 80,7%, quanto a intensidade da dor 68,8% referiram sentir dor leve e 28,3% dor moderada. Quanto aos resultados referentes às posturas sentadas de forma inadequada, para escrever 76%, para sentar em um banco 77,7%, para utilizar o computador 75,5%.

4. CONCLUSÃO

Com base no objetivo da atual pesquisa, que buscou analisar os hábitos posturais comportamentais de sentar e sua associação com dor lombar em universitários, constatou-se que existem diferenças entre a relação de intensidade da dor, de acordo com a postura a ser adotada sendo ela adequada ou inadequada.

Foi analisado que a postura de sentar para escrever na mesa não tem uma associação direta com o aparecimento de dor lombar, já nas posturas sentar para conversar com amigos e sentar para usar computador pode-se destacar que a presença de dor lombar.

Como limitações do estudo têm-se ser do tipo transversal, o qual não é possível emitir possibilidade de causalidade entre as variáveis. Portanto, traz a suposição de relação entre o aumento da intensidade de dor esteja direcionada a ser desencadeada pela postura inadequada adotada. Embora tenha sido realizado um recorte do questionário Backpei, não foi avaliada a presença de dor crônica nesta população.

REFERÊNCIAS

ALFIERI, FÁBIO MARCON, *et al.* **Prevalência de dor lombar em universitários da saúde e sua relação com estilo de vida e nível de atividade física.** CEP, v. 5858, n. 001, 2016.

ASSIS, S. J. C. *et al.* **Influence of physical activity and postural habits in school children with scoliosis.** Archives of Public Health, 2021.

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, v. 17, n. 4, p. 229-232, 2007.

DESANTANA, Josimari Melo et al. Definição de dor revisada após quatro décadas. **BrJP**, v. 3, p. 197-198, 2020.

DOS SANTOS, L.L.M., OLIVEIRA, L.P., FERREIRA, A.P., OVANDO, R.G.M., MALHEIROS, W. **Prevalência de lombalgia e sua relação com a promoção da saúde em motorista de taxis.** Curitiba, PR. 2017.

MAYRA, G. **Journal of Chemical Information and Modeling**, v. 53, n. 9, p. 1689–1699, 2013.

MORAIS, B. X., DALMOLIN, G. D. L., ANDOLHE, R., DULLIUS, A. I. D. S., & ROCHA, L. P. (2019). Musculoskeletal pain in undergraduate health students: Prevalence and associated factors. **Revista Da Escola De Enfermagem Da USP**, 53.

RIBEIRO, R.P., SEDREZ, J.A., CANDOTTI, T.R., VIEIRA, A. **Relação entre a dor lombar crônica não específica com a incapacidade, a postura estática e a flexibilidade.** FisioterPesqui. 2018;25(4):425-431.

SOUSA, PRISCILA OLIVEIRA; LEAL, SEÂNIA SANTOS; DE CARVALHO, MARIA ESTER IBIAPINA MENDES. Low back pain, postural and behavioral habits of academics of Physical therapy and Psychology at an institution of higher education. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 5, p. 563-570, 2017.