

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



### HÁBITOS POSTURAIS DE SENTAR ASSOCIADOS A DORES.

Natali Pereira da Silva<sup>1</sup>, Atilla Brandon Alves<sup>2</sup>, Joyce Maria Leite e Silva<sup>3</sup>

#### Resumo:

A postura tem sido discussão de saúde pública, visto que hábitos posturais inadequados podem sugerir associação com ocorrência de dores, como cervicalgia e lombalgia. O estudo teve como objetivo relacionar os hábitos posturais à ocorrência de dores em escolares. O estudo é associativo, no qual participaram 319 escolares de ambos os sexos, com idade entre 10 e 16 anos. Utilizou-se o questionário BackPEI, contendo questões acerca das posturas adotadas em sala de aula, escala visual analógica de dor. Foi utilizada correlação de Pearson no Pacote JASP. Verificou-se que apresentou correlações fracas ( $r=0.034$ ,  $r= - 0.066$ ,  $r=0.034$ ) associando ocorrência de dor aos hábitos posturais de sentar para escrever, sentar para conversar e sentar para utilizar o computador, respectivamente. Mostrou-se que meninas relataram sentir dor nos últimos três meses quando comparadas aos meninos, mesmo que com intensidade leve e moderada. Desta forma, conclui-se que não houve associação dos hábitos posturais inadequados à ocorrência de dor, fato que pode ser justificado pelo fator dor ser multifatorial.

**Palavras-chave:** Dor. Hábitos posturais. Postura corporal.

#### 1. Introdução

A postura pode ser definida como uma ação do corpo bem como a capacidade musculoesquelética de manter-se em posição estática ou dinâmica de maneira ereta produzindo um baixo gasto energético e ausência de dores ou desconfortos, em compensação, uma postura irregular pode ocasionar uma distribuição desfavorável nas estruturas físicas acarretando estresses nas estruturas pouco capazes de sustentar, provocando desconfortos e possíveis algias (KIM *et al.*, 2015).

Além disto, diversos fatores como a má ergonomia, sedentarismo e sexo, podem ocasionar dores em várias articulações (FREITAS *et al.*, 2011; LIZIER, PEREZ, SAKATA, 2014). Podendo ser originada de forma mecânica, inflamatória e estar associada a alterações posturais musculoesquelética.

---

1 Universidade Regional do Cariri, email: natalisilva2803@gmail.com

2 Universidade Federal do Cariri, email: atillabrandon@gmail.com

3 Universidade Federal do Cariri, email: joyce.leite@urca.br

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: “Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”



Neto e Andrade (2011) afirmam que algumas modificações nas estruturas musculoesquelética podem ser adquiridas a maneira de transportar mochilas e a permanência de longos períodos na posição sentada. E Kunzler *et al.*, (2014) afirma a importância, de programas educativos para auxiliar na reabilitação e na prevenção para possíveis complicações. O presente estudo propõe a questão cerne: será que há relação da postura sentada com dores?

### 2. Objetivo

Associar hábitos posturais de escolares e ocorrência de dor.

### 3. Metodologia

A pesquisa é foi do tipo Descritiva, de cunho quantitativo, transversal. A população da pesquisa foi constituída de escolares com idade entre 10 a 16 anos de escolas públicas da cidade de Iguatu-CE, a amostragem probabilística resultando em cinco escolas e para seleção dos alunos, foi realizada por convite, composta por 319 escolares de ambos os sexos. A pesquisa teve com critério de inclusão alunos regularmente matriculados entre 5<sup>o</sup> ao 9<sup>a</sup> ano das escolas públicas. Os critérios de exclusão foram de alunos que não se fizeram presentes no dia da pesquisa, que apresentassem alguma deficiência cognitivas que impossibilitassem de responder o questionário.

O início da pesquisa se deu em um primeiro contato presencial por meio de um ofício da instituição do pesquisador com a Secretaria de Educação de Iguatu- CE por meio de ofício para expor a pesquisa aos responsáveis, solicitando a liberação da introdução da pesquisa, quantitativo de alunos matriculados nas redes públicas de ensino.

Em seguida, fez-se contatos com a direção das instituições para solicitar permissão dos procedimentos. Nesse processo foram entregues o termo de anuência para cada instituição. Depois de aceita, foi passado em cada sala de aula para explicação da pesquisa e entrega do Termo de Assentimento (TA) aos educandos, orientado a forma de preenchimento correta e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para ser entregue aos pais ou

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



responsáveis por esses alunos. Nesse momento foi agendado a entrega dos termos e a participação da pesquisa. A coleta de dados utilizou-se o questionário *Back Pain and Body Evaluation Instrument* (BAckPEI) (NOLL et al., 2012). O questionário é constituído por 21 questões objetivas sendo elas diferentes e designada para cada sexo, o questionário engloba perguntas sociodemográficas, dores referentes nos últimos 3 meses e hábitos posturais onde os preencheram todos o questionário sendo orientado sempre que fosse preciso.

Todos os dados coletados foram armazenados em um banco de dados e analisados através do software JASP 0.11.0, feita a estatística descritiva de dispersão de dados e utilizado correlação de Pearson para associação dos hábitos posturais e dor.

#### 4. Resultados

A amostra foi composta por 147 meninas (46,1%) e 172 meninos (53,9%) com média de idade  $12,8 \pm 1,34$  anos. Foi perguntado sobre ocorrência de dor nos últimos três meses e obteve-se que 51,1% (163) responderam sentir dor, enquanto 33,5% (107) relataram não sentir. Já 5% (16) da população não responderam esse questionamento, enquanto 10,4% (33) não souberam responder se sentiam ou não dor.

Quando estratificado por sexo, foi observado que as meninas (65,3% das 147) relataram sentir algum tipo de dor devido à postura sentada nos últimos três meses, enquanto o sexo masculino (39% de 172). Observou-se que o sexo masculino não relatou sentir dor (41%). E com relação ao nível de dor, foi verificado por meio da escala visual analógica e quantificou-se em leve a moderada (2 a 6).

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



**Tabela 01 - Descritiva Postura sentada para escrever, conversar e utilizar o notebook (n=319)**

<b>Sentada para escrever *</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Adequada	35	11.0
Inadequada	279	87.5
Não soube responder	5	1.5
<b>Sentada para conversar **</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Adequada	41	12.9
Inadequada	266	83.4
Não soube responder	12	3.7
<b>Sentada para manusear notebook***</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Adequada	41	12.9
Inadequada	249	78.2
Não soube responder	29	9.1

\*r=0.034,\*\* r= - 0.066,\*\*\*r=0.034

Observando a tabela é possível identificar que para as três situações de sentado para escrever, para conversar e para manusear o notebook, índices de elevados de postura inadequada. Corroborando os achados de Furlanetto, Medeiros e Candotti (2015) quando se trata da predominância de relatos de dores no sexo feminino com também com relação a posturas inadequadas com índices superiores a 80%. Considerando a postura sentada uma posição de risco, visto que há o aumento do espaço intratecal proporcionado pela compressão vertebral principalmente a níveis das vértebras lombares. Fatores como períodos prolongados estáticos, ocasionando compressão das estruturas nervosas e circulatórias proporcionando fadiga muscular e possíveis desconfortos (NOLL *et al.*,2012; 2013). As correlações apresentaram fracas com relação á associação dos hábitos posturais às dores.

Com relação à intensidade da dor, um maior percentual da amostra relatou não sentir nenhum tipo de dor nos últimos três meses. Os demais foram classificados entre leve e severa, porém, com menos quantitativo em classificação severa.

### 5. Conclusão:

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



Diante dos achados, conclui-se que indivíduos do sexo feminino possuem maiores índices de dor na posição sentada nos três tipos de posição avaliada: sentar para escrever, sentar para conversar e sentar para, manusear, porém não se mostrou significativa associação dos hábitos posturais inadequados à ocorrência de dor, mesmo esta variável sendo classificada entre leve a moderada. Sugere-se novos estudos utilizando fotogrametria para comparação com o questionário e possível estudo ergonômico.

### 6. Agradecimentos

A Universidade Regional do Cariri – URCA e FECOP – Fundo de combate à Pobreza.

### 7. Referências

- FREITAS, K.P.N.; BARROS, S.S.; ÂNGELO, R.C.O.; UCHÔA, E.P.B.L. Lombalgia ocupacional e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral. **Rev Dor** 2011;12(4):308-13.
- GOMES NETO, M.; Andrade, D.L.B. Frequência de dor lombar em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **Rev Ter Man**. 2011;9(44):398-403.
- KIM, D. *et al.* Effect of an exercise program for posture correction on musculoskeletal pain. **Journal of physical therapy science**, v. 27, n. 6, p. 1791-1794, 2015.
- KORELO, Raciele Ivandra Guarda et al. Efeito de um programa cinesioterapêutico de grupo, aliado à escola de postura, na lombalgia crônica. **Fisioterapia em Movimento**, v. 26, n. 2, p. 389-394, 2013.
- KUNZLER, M.; NOLL, M.; ANTONIOLLI, A.; CANDOTTI, C.T. Associação entre postura sentada e alterações posturais da coluna vertebral no plano sagital de escolares de Lajeado, RS. **Rev Baiana Saúde Pública** 2014;38(1):197-212.
- LIZIER, D.T.; PEREZ, M.V.P.; SAKATA, R.K. Exercícios para tratamento de lombalgia inespecífica. **Rev Bras Anesthesiol** 2012;62(6):838-46.
- NOLL, M. et al. Dor nas costas, hábitos posturais e comportamentais de escolares da rede municipal de ensino de Teutônia/RS. **Journal of Human Growth and Development**, v. 23, n. 2,p. 1-10, 2013b.
- NOLL, M. et al. Prevalência de dor nas costas e fatores associados em escolares do Ensino Fundamental do município de Teutônia/RS. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife,v. 12, n. 4, p. 395-402 out./dez. 2012.