

RELAÇÃO ENTRE POSTURA SENTADA E DOR NAS COSTAS EM ALUNOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE-CAMPOS LAGARTO

Autores

Júlia Guimarães Reis da Costa Raquel da Conceição Andrade

Afiliação

Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal de Sergipe (UFS)/ Campus Lagarto

Introdução: A postura sentada promove alterações na coluna vertebral. Quando o indivíduo está sentado de forma adequada há um aumento em torno de 40% na pressão dos discos intervertebrais e de 90%, quando mantida a posição inadequada. As consequências são desequilíbrio entre músculos extensores e flexores do tronco, aumento da tensão muscular e dor nas costas. **Objetivo:** Avaliar a prevalência de dor nas costas e do uso da postura na posição sentada, além da associação entre as duas variáveis em alunos do curso de Fisioterapia. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de caráter transversal, descritiva e quantitativa que foi realizada com 108 alunos do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Sergipe (UFS)- Campus Lagarto, do segundo ao quinto ciclo. Para a coleta dos dados foram utilizados os itens 11 e 18 do questionário Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument (BackPEI), relacionados à posição sentada para utilizar o computador e dor nas costas nos últimos três meses, respectivamente. Os dados foram analisados no SPSS 16.0, a partir de estatística descritiva e do Coeficiente de Contigência (C) ($=0,05$). O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Sergipe (CAAE 46779615.6.0000.5546). **Resultados:** A média de idade dos alunos foi $21,93 \pm 6,16$ anos, peso $60,16 \pm 14,32$ Kg e estatura $1,63 \pm 0,07$ m. Foi observado que 80,55% dos alunos apresentaram dor nas costas, 12,04% não e 7,41 % não souberam responder. Quanto a postura sentada ao utilizar o computador, 88,89% apresentaram hábitos inadequados, 8,33% adequados e 2,78% outro modo/não souberam. Houve associação entre dor nas costas e postura inadequada para utilizar o computador ($C=0,357$, $p<0,01$) **Conclusão:** Tanto a dor nas costas quanto a postura sentada inadequada para utilizar o computador foram prevalentes. A dor nas costas pode estar associada à hábitos posturais inadequados, o que reforça a importância de medidas preventivas como educação em saúde.