Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Fisioterapia
Trabalho de Conclusão de Curso

PREVALÊNCIA DE DOR NA COLUNA VERTEBRAL EM ESTUDANTES: REVISÃO DE LITERATURA

Gama-DF
2020

TACYLENE PEREIRA MARTINS
ZENAYDE BEATRIZ DA SILVA COSTA

PREVALÊNCIA DE DOR NA COLUNA VERTEBRAL EM ESTUDANTES: REVISÃO DE LITERATURA

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Ms. Jaime Rodrigues Junior

Gama-DF
2020

TACYLENE PEREIRA MARTINS
ZENAYDE BEATRIZ DA SILVA COSTA

PREVALÊNCIA DE DOR NA COLUNA VERTEBRAL EM ESTUDANTES: REVISÃO DE LITERATURA

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 30 de novembro de 2020.

Banca Examinadora

Jaime Rodrigues Junior
Orientador

Prof. Nome completo
Examinador

Prof. Nome Completo
Examinador

PREVALÊNCIA DE DOR NA COLUNA VERTEBRAL EM ESTUDANTES: REVISÃO DE LITERATURA

Tacylene Pereira Martins[1], Zenayde Beatriz da Silva Costa[1]
Jaime Rodrigues Junior[2]

Resumo
Introdução: A coluna vertebral tem uma função de produzir suporte através de sua superfície articular para estabilizar e promover a mobilidade e também mantendo seu movimento contínuo durante as atividades diárias. As posturas inadequadas dos estudantes ficando na mesma posição repetidamente, podem agravar a dor, má postura e a qualidade de vida podendo causar desconforto. **Objetivo:** Analisar por meio de uma revisão de bibliográfica a prevalência de dor na coluna vertebral em estudantes. **Materiais e métodos:** Realizou-se um levantamento bibliográfico através de uma busca nas bases eletrônicas de dados PubMed, SCIELO, BVS, e , no período de 2010 a 2020. Os tipos de estudos foram estudo transversal descritivo e observacional transversal e deliamento com o total de amostra. **Resultados:** Os estudos apontaram que a alta prevalência de dor na coluna vertebral em estudantes, segundo as literaturas selecionadas foram associados à dor lombar, má postura em estudantes, destacando-se que o gênero feminino teve uma maior revalência do que o gênero masculino. Notou-se que a posturas mantidas por longos períodos causando desconforto. **Conclusão:** A presente revisão bibliográfica evidenciou que a dor coluna em estudantes, é associada a fatores como sedentarismo, posturas inadequadas, má alimentação. Pesquisas mostraram que o gênero feminino, devido às peculiaridades biomecânicas, favoráveis as maiores compensações, apresentam mais casos de lombalgias do que ogênero masculino. Portanto, de acordo com a revisão bibliográfica desta pesquisa, a conscientização através de palestra sobre orientação e prevenção postural nas escolas.

Palavras-chave: postura, dor, coluna vertebral, saúde do estudante, costa e prevalência.

Abstract
Introduction: The spine has the function of producing support through its articular surface to stabilize and promote mobility and also maintaining its continuous movement during daily activities. The inadequate postures of students staying in the same position repeatedly can aggravate pain, poor posture and quality of life, which can cause discomfort. **Objective:** To analyze, through a literature review, the prevalence of pain in the spine in students. **Materials and methods:** A bibliographic survey was conducted through a search in the electronic databases PubMed, SCIELO, BVS, and, in the period from 2010 to 2020. The types of studies were a descriptive cross-sectional and observational cross-sectional study and analysis with the total of sample. **Results:** The studies pointed out that the high prevalence of pain in the spine in students, according to the selected literature, was associated with low back pain, poor posture in students, highlighting that the female gender had a higher prevalence than the male gender. It was noted that the postures held for long periods causing discomfort**. Conclusion:** The present literature review showed that back pain in students is associated with factors such as physical inactivity, inadequate postures, poor diet. Research has shown that the female gender, due to biomechanical peculiarities, favorable to greater compensation, has more cases of low back pain than the male gender. Therefore, according to the literature review of this research, awareness through a lecture on postural guidance and prevention in schools.
Keywords: posture, pain, spine, student health, coast and prevalence.

---

[1]Graduanda do Curso Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: tacylenepereira@gmail.com.
[1]Graduanda do Curso Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: zenaydebeatriz@gmail.com
[2] Mestre e Professor do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: Jaime.rodrigues@unicepalc.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Kunzler & Noll (2014), definiram que a dor na coluna são conjunto de distúrbios que envolvem a funcionalidade da coluna e estruturas associadas. Os fatores de risco mais comuns são: sedentarismo, postura incorreta, hábitos alimentares e outras causas que podem influenciar a dor na coluna. Para o estudante universitário, o excesso de peso levado na bolsa, o uso de aparelhos eletrônicos, além da maneira de sentar-se na cadeira ao escrever no caderno, são denominadores prejudiciais à coluna.

A dor na coluna interfere diretamente na qualidade de vida, visto que as posturas rotineiras dos estudantes são repetitivas acompanhando por uma alimentação não saudável, favorecendo o estresse, piorando o quadro de dor e sua qualidade de vida (FERREIRA; NAVEGA, 2010).

Sousa et al. (2018) descreve que o público jovem possui uma alta prevalência de dores na coluna, destacando-se pela grande incidência de dores em regiões lombares, pelas posturas viciosas e acarretando um mal desempenho em sua vida acadêmica. A região lombar apresenta mobilidade entre as cargas funcionais, produzindo maior esforço e que exercem funções maiores. A força muscular e a flexibilidade são necessárias para realizar essas atividades geralmente quando está relacionada a dor lombar. Além disso, o estresse postural e a lesão aguda podem causar deterioração estrutural, pois certas tarefas geram vibrações por todo o corpo, como empurrar, puxar, agachar e torcer repetidamente ou levantar objetos pesados, o que conseguem provocar dores na região lombar.

Rebolho et al. (2011), caracterizou que pesquisa realizadas na prevalência das dores em criança e adolescentes, encontra-se obstáculos para quem trabalha na saúde pública, para identificar os fatores que contribuem para o aparecimento da dor. Este trabalho teve como propósito realizar uma revisão bibliográfica para analisar a prevalência de dor na coluna referente à má postura em estudantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Funções da coluna

A função da coluna é gerar suporte, estabilidade e promover mobilidade através de suas superfícies articulares, podendo pelos desajustes osteomioarticulares ocasionarem dor e mal-estar. A coluna vertebral tem uma função de suporte e mantém seus movimentos persistentes nas atividades diárias. Suas ações demandam movimentos de inclinação, rotação, flexão e extensão, as posturas apresentam um esforço diário, com um tempo pode determinar

problemas que possam impedir de realizar o alinhamento e equilíbrio. (FERREIRA,2011)

2.2 Modificações na coluna vertebral decorrentes de má postura

A postura inadequada pode causar enfraquecimento nos músculos dorsais e causar mudanças estruturais na coluna, como cifose excessiva, retificação da coluna ou uma escoliose. Causa danos ao sistema nervoso periférico, bem como dormência e formigamento nos membros superiores e inferiores. (LEVIN, 2016).

Moura et al. (2012) mostraram que a má postura afeta os músculos deixando-os incapacitados de realizar suas funções completas, resultando em alterações estruturais na forma de acomodação, o que leva à redução da amplitude de movimento, à dor e o aumento da possibilidade de lesões. No ambiente escolar os estudantes sofrem mudanças posturais constantemente por se tratar de um período de horas, levando a maus hábitos posturais.

A postura ereta é uma função complexa, pois é produzida pelo alinhamento e controle das diversas partes do corpo, pelo equilíbrio e manutenção da disposição da estrutura corporal. Em estudantes que não tem a postura adequada podem ocorrer múltiplos fatores, como sedentarismo, algias e limitação funcional. As mudanças posturais pela falta de informações levam a estágios graves que facilitam à degeneração da coluna vertebral (NUNES, 2017).

2.3 Consequências das modificações funcionais da coluna em decorrência da má postura

As modificações na coluna podem desencadear várias disfunções estruturais, como desconforto em razão da postura inadequada, podendo gerar dor e aumento da tensão nos músculos que envolve a coluna. Dessa forma quando a postura permanece correta, consequentemente, no estado em que nosso corpo está durante as atividades, exerce uma execução de movimento com menos gasto energético, e com o esforço muscular sem causar fadiga (BENINI, 2010).

A dor na coluna com ou sem irradiação para os membros inferiores levam ao desconforto, alterações osteomioarticulares e posturais. O corpo se adapta às sobrecargas diariamente, progredindo patologias da coluna como: escoliose, pressão intravertebral, dentre outras disfunções musculoesqueléticas. (FERREIRA, 2011)

2.4 Prevalência das dores da coluna em público jovem

Em um estudo de caso realizado por Morais et al. (2018), com 410 estudantes do curso de

fisioterapia, alcançou uma prevalência da dor lombar no último ano letivo com 56,3%. O estudo relata que a dor lombar provoca baixo desempenho acadêmico, sendo assim, concluíram que precisam de mais questionamentos para entender as consequências das dores, para uma abordagem de prevenção.

Segundo Nunes et al. (2016), coletaram dados com 321 adolescentes na faixa etária 10 a 17 anos, de uma escola pública do Rio Grande do Sul, relatou uma prevalência de dor nas costas nos últimos três meses anteriores de 54,6% (N=160). O estudo mostrou que é necessário modificar contextos da educação em prevenção da dor nessa população.

Foi realizado, um estudo epidemiológico observacional por Vitta et al. (2011), com 1236 matriculados nas escolas municipais de Bauru- SP, com faixa etária de 11 a 14 anos. Evidenciou a prevalência de dor lombar em 19,5% dos participantes do estudo, acometeu na maioria do gênero feminino de 12,5% e no masculino de 7%. O estudo sugeriu que as atividades fora da escola, e a quantidade de horas em frente à TV, podem ser uma das causas da dor lombar nessa população.

No estudo de Sousa et al. (2018), foi realizado um estudo transversal com abordagem qualitativa, foram convidados 171 universitários dos cursos de fisioterapia e psicologia, com faixa etária entre 17 a 30 anos. A prevalência da dor na lombar foi de 80,7%, sendo que o gênero feminino foi mais acometido com 61,4%, e 19,3% para gênero masculino. O estudo concluiu que a alta taxa de dor lombar está relacionada a hábitos corporais e má postura.

No questionário de Okamura et al. (2019), realizou-se um estudo transversal com coleta de dados de 539 adolescentes com a idade entre 15 a 19 anos, nessa pesquisa evidenciou que a dor lombar teve uma maior prevalência com 42,9%, seguida da dor dorsal de 23,2%, dor cervical 16,7% e dor difusa (01 ou mais locais) de 17,2%. O gênero feminino predominou com 28,1% e o masculino com 16,8 %, em relação daqueles que não correlacionaram nenhuma dor nas regiões foram de 55,1 % em ambos os gêneros. O autor concluiu que é necessário conhecer a origem e os fatores de riscos associados para conduzir uma abordagem de prevenção das dores e promover melhora da saúde.

2.5 Estudos de casos realizados com grupos de estudantes em diversas idades

Vey el at. (2013) utilizaram instrumentos de coleta como ficha de avaliação e escala visual analógica (EVA), com 90 estudantes de graduação, sendo de 10 acadêmicos de cada curso de Arquitetura, Fisioterapia, História, Nutrição, Turismo, Sistemas de Informação, Ciências Contábeis, Administração e Serviço Social do Centro Universitário Franciscano da

cidade de Santa Maria, RS. Os voluntários eram de ambos os gêneros, com faixa etária entre 19 a 45 anos. Na prevalência da pergunta “você apresenta dor nas costas? ” foi de 82,23%. Foi evidenciado que a maior prevalência foi na da região lombar com 47,9%, seguida da região torácica de 32,6% e cervical 19,3%, que resultam as possíveis queixas da algia.

Kunzler et al. (2014) realizaram uma pesquisa com 75 estudantes do ensino médio, que aplicou o questionário BackPEI para a verificação das alterações da coluna vertebral, em posição de sentado para utilização do computador e para escrever. A análise de dados demonstrou que 89,3% dos estudantes tem postura inadequada ao sentar para escrever, e o restante dos estudantes 10,7% referiu que permanece com a postura de maneira correta. Por outro lado, na postura sentada para utilização do computador os estudantes responderam que sentam de maneira incorreta com prevalência 86,7%, e dos estudantes que apresentaram postura adequada foi de 13,3%. Os pesquisadores afirmaram que a maioria dos estudantes apresentam postura inadequada estando relacionada as alterações da coluna vertebral.

Bacchi et al. (2013) realizaram um estudo com 42 universitários de fisioterapia que abordou os questionários SF-36 (Short Form Health Survey 36) e qualidade de vida Roland-Morris, que classificou a qualidade de vida com a correlação da dor nas costas e de alterações da coluna vertebral. Na análise de dados demonstrou que prevalência da dor nas costas foi de 69%. Constatou-se nessa pesquisa que a taxa das alterações na coluna foi de 38,1% e que apenas 3,4% apresentam limitação funcional. No gênero feminino predominou no estudo com 81%, e o gênero masculino que foi de 19%. Os resultados não mostraram uma associação significativa entre a dor na coluna com alterações na curvatura ou até mesmo que prejudicam a funcionalidade dos universitários.

Ferreira et al. (2011) realizaram um estudo transversal com 972 adultos, na faixa etária de 20 e 69 anos na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, aplicaram o questionário IPAQ-(Questionário Internacional de Atividades Físicas) que verificou a prevalência de dor na coluna e fatores associados. A maior prevalência foi de 63,1% nos últimos 12 meses anteriores. Através do estudo observaram que a dor lombar teve uma prevalência de 40% seguida da dor torácica de 36% e na cervical 24%. Quando se analisou o gênero verificou-se que o gênero feminino teve uma prevalência de 57% enquanto que no gênero masculino a prevalência foi de 43%. O autor concluiu que na cidade de Pelotas, a prevalência de dor na coluna é muito alta referente aos indivíduos selecionados, tendo uma busca aumentada dos serviços de atenção em saúde básica, que necessariamente devem estar preparados para diagnosticar, tratar e planejar as condutas para prevenção.

Guadagnin et al. (2010) utilizaram um questionário semi- estruturado relacionados a dor

nas costas e posturas adotadas nas atividades diárias, com 201 estudantes. Os voluntários eram de ambos os gêneros, com faixa etária entre na faixa etária de 10 a 16 anos. A prevalência em relação à presença de dores nas costas foi 40,80% e a região onde foi evidenciado a maior prevalência foi na região lombar com 47%, seguida da região torácica de 39%, região cervical 13% e sacral 1%. O estudo conclui-o que partes dos estudantes possuem hábitos incorretos em relação a postura e dor nessa região citadas.

3 METODOLOGIA

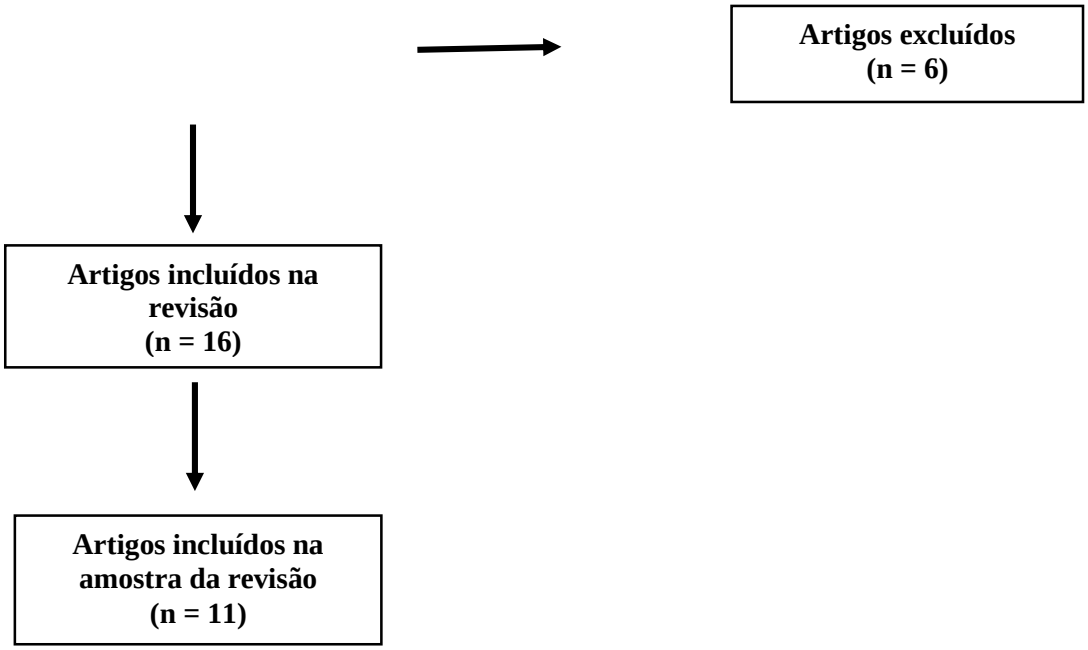
Este estudo de revisão de literatura compreendeu um levantamento bibliográfico sobre a dor na coluna em estudantes. A pesquisa foi desenvolvida no período de setembro a novembro de 2020, e buscou revistas e artigos, na íntegra nos idiomas português e inglês, nas bases de dados *PubMed Central (PMC)*, *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os termos utilizados para a busca dos estudos foram: postura, dor, coluna vertebral, saúde do estudante, costa e prevalência.

Como critérios de inclusão, foram selecionados 14 artigos, que se correlacionavam com os objetivos do estudo e que foram publicados no período de 2010 a 2019. Foram excluídos 8 artigos que deram resultados inconclusivos em relação a prevalência de dor em estudantes, e aqueles publicados fora do período preconizado na presente revisão.

4 RESULTADOS

O método de busca e seleção da pesquisa compreende cinco etapas: identificação, seleção, inclusão, exclusão e amostra da revisão. Inicialmente, a busca foi realizada na base de dados eletrônicos por meio dos descritores supracitados. Em seguida, foram coletadas pesquisas com nomes correspondentes à pesquisa atual. Dessa forma, uma parte do projeto incorporado foi selecionada e a demanda para tal foi incluída no levantamento.

Fluxograma do processo de seleção dos estudos.



Conforme apresentado no fluxograma, foram selecionados 22 artigos na plataforma científica, mas foram selecionados 16 estudos devido à relação entre o título e a pesquisa atual, portanto, são considerados apenas artigos dos últimos 09 anos. Dos levantamentos recolhidos, das quais 11 foram relacionadas para a amostra da revisão do projeto. 06 textos completos são excluídos por não estarem relacionados ao assunto.

A Tabela 1 descreve os resultados de 9 artigos utilizados para análise de estudos de casos, divididos em autor, ano, objetivo, método, resultado e conclusão.

Tabela 1: Análise da prevalência da dor na coluna

Autor/ Ano	Objetivos	Métodos	Resultados	Conclusão
Benini et al. (2010)	Analisar os efeitos de um programa de educação postural em estudantes do ensino fundamental da cidade de Garibaldi, RS.	Participaram 48 alunos com idade entre 8 e 10 anos, pais e filhos responderam um questionário sobre hábitos posturais e foram submetidos à avaliação de peso, modelo e modo de transporte da mochila antes e após uma sessão educativa, quatro semanas mais tarde foi feita uma reavaliação.	Os resultados encontrados apontam relação aparentemente que 58,1% dos pais responderam que os filhos possuem posturas correta.	Verificou-se que uma sessão educativa não foi suficiente para mudança de hábitos posturais. Mas absorveram algumas posturas que adotaram em relação a atividade de vida diária.
Guadagnin et al. (2010)	Analisar os hábitos posturais adotados em	Estudo descritivo, os 201 estudantes que participaram da	Os resultados mostraram que a prevalência de dor na coluna vertebral foi de	Concluí-o que o resultado encontrado é possível perceber que a maioria dos estudantes

	estudantes.	avaliação tinham entre 10 e 16 anos. Aplicaram o questionário para avaliar a dor nas costas e a postura nas atividades diárias.	40,80%.	apresenta postura e hábitos incorretos.
Ferreira et al. (2011)	O objetivo desse estudo foi determinar a prevalência de dor nas costas e fatores associados em uma amostra representativa da cidade de Pelotas, RS.	As amostras foram baseadas em estudo transversal realizada com 972 adultos com idade entre 20 e 69 anos, de ambos os sexos. O questionário aplicado incluiu questões socioeconômicas, demográficas, comportamentais e de saúde.	A prevalência de dor nas costas foi de 63,1%, sendo a região lombar a mais referenciada com 40 %. Já em relação ao gênero feminino a prevalência de 57% e do gênero masculino de 43%.	O estudo mostrou a prevalência de dor nas costas causa limitação e aumento na procura por serviços de saúde.
Vitta et al. (2011)	Analisar os fatores relacionados a dor lombar em estudantes para avaliar seu perfil em relação à prática de esportes e atividades sedentárias e prevenir hábitos que podem acelerar o processo de dor.	Realizaram um estudo transversal, participaram 1.236 estudantes do ensino fundamental. Aplicaram o questionário Nórdico Osteomuscular (NMQ) para analisar o comportamento dos estudantes.	Notaram na análise diferença significativa na dor lombar em que o gênero feminino prevaleceu com 12,5 e gênero masculino foi de 7%, mostrando que a dor lombar foi de 19,5%.	A pesquisa realizada mostrou que é importante melhorar a saúde e atividade física dos alunos.
Bacchi et al. (2013)	O objetivo deste estudo é avaliar a qualidade de vida, dores nas costas em universitários e alterações na coluna vertebral.	Foram realizados uma pesquisa delineamento de Estudo de Caso Institucional com abordagens: estratégicas, variáveis e descritivas. Participaram deste estudo 42 universitários de fisioterapia para avaliação, foram utilizados arco para medir a coluna e o questionário Roland-Morris para qualidade de vida e função.	Os resultados mostraram as alterações na curvatura da coluna vertebral foi de 38,1%, e sem alteração foi de 61%. Sendo que a prevalência de dor nas costas foi de 69% aqueles que não sentiram dor foi de 31%.	O autor concluiu que não teve uma conexão significativa entre dor nas costas e mudanças na curvatura da coluna. Podendo ser revisto futuramente a avaliação dos universitários.
Vey et al. (2013)	Avaliar o tempo em que os estudantes passam na mesma posição sentada e verificar se tem correlção a dor nas costas.	Esse estudo descritivo, com 90 estudantes com faixa etária 19 e 45 anos. Foram utilizados para coleta de dados uma ficha de avaliação e uma escala visual analógica da dor.	Mostraram que 82,23% dos universitários relataram dor lombar.	Verificou-se neste estudo que a maioria dos estudantes relatou dores nas costas e passam muito tempo sentado a cada semana.

Kunzler et al. (2014)	Analisar prevalência das alterações da coluna vertebral e dos hábitos adotados na postura sentada para escrever e sentada para utilizar o computador.	Participaram da pesquisa 75 estudantes da cidade de Rajado, no Rio Grande do Sul, que responderam ao questionário BackPEI para analisar a má postura em estudantes.	Os resultados apontaram que 89,3% dos estudantes apresentaram postura inadequada.	Concluíram que os estudantes apresentam posturas inadequadas, com as alterações posturais da coluna vertebral.
Nunes et al. (2016)	O objetivo deste estudo foi verificar a prevalência de dor nas costas em estudantes verificar a alta probabilidade de dor que está associada a fatores hereditários e hábitos comportamentais.	O estudo de caso foi composto 321 estudantes do ensino fundamental e médio. Aplicaram o questionário Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument(BackPEI) para avaliar a prevalência de dor nas costas.	Observou que nos últimos três meses anteriores a prevalência foi de 54,6%, sendo que 45,4% não sentiram dor nas costas	Concluíram que os estudantes têm necessidades ter um programa de prevenção e promoção educativos.
Morais et al. (2018)	Avaliar a prevalência de dor nas costas em universitários e analisar fatores relacionados a dor.	Foram realizados uma pesquisa de campo e de corte transversal, composta por 410 universitário. Para avaliação foi utilizado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO).	Os resultados mostraram que a prevalência da dor lombar nos últimos 12 meses anteriores, teve o aumento 56,3%.	O estudo mostrou que houve uma alta prevalência de dor lombar em universitários, com isso o autor sugeriu melhoras estratégicas prevenção e intervenção.
Sousa et al. (2018)	Analisar a prevalência e associações de lombalgia em estudantes de fisioterapia e psicologia.	Estudo transversal participou da pesquisa com171 estudantes na faixa etária entre 17 e 30 anos participaram do estudo. Os alunos responderam a um questionário para avaliar se há correlação entre dor lombar e hábitos posturais.	Os resultados mostraram que a prevalência de lombalgia nos primeiros 3 meses anteriores foi de 80,7, 61,4% para gênero feminino e 19,3% para masculino.	Verificou-se alta prevalência de dor lombar em estudantes indica a necessidade de programas de educação postural.
Okamura et al. (2019),	O objetivo deste estudo é verificar a prevalência, fatores relacionado a dor nas costas em adolescentes.	Estudo transversal, com 539 estudantes de ambos os gêneros e entre 15 e 19 anos. Aplicaram o questionaram Self Report Questionnaire 20 (SRQ20) para verificar se a prevalência de dor nas costas.	Os resultados mostraram que a prevalência de lombalgia nos estudantes foi de 42,9%.	O auto concluiu que a dor lombar, como um problema de saúde pública.

5 DISCUSSÃO

Esta revisão avaliou literaturas que reportam dados sobre as características da prevalência de dor na coluna em estudantes. O estudo Nunes et al (2016), relataram que a dor nas costas nos estudantes que participaram da pesquisa teve uma alta prevalência de 54,6%, a postura inadequada e outras variáveis associadas. Concluiu-se que há necessidade de um desenvolvimento de ações a promoção da saúde. Ação de programas que priorizam a promoção a saúde a qual ajudariam na minimização da dor em relação aos estudantes. Assim como Morais et al (2018), relataram que a dor lombar possui uma alta prevalência de 53,6 %, os achados dessa pesquisa mostraram que é necessário um programa de promoção a saúde nessa população. Ferreira et al (2011) demonstraram o maior número de prevalência de dor na coluna com 63,1%. Os autores concluíram que a procura pelos serviços de saúde básica se tornou mais frequentes, os autores propõem que os profissionais da área da saúde estejam preparados para identificar a dor na coluna e preparar estratégias para suprir a necessidade do paciente para o bem-estar. Já em Vitta et al (2011) a pesquisa realizada teve uma prevalência de 19,5% baseada na amostra, por não comparar a outros estudos pela prevalência ser mais baixa que anteriores citadas. O autor seguiu a mesma linha de raciocínio em melhorar promoção a saúde, e a prática de exercício para o bem-estar físico e psicológico nos estudantes.

Já em uma pesquisa prevalência de dor nas costas com associações de hábitos posturais Guadagnin et al. (2010) relatou que os dados obtidos na literatura tiveram uma prevalência 40,80% em dores na coluna vertebral, o presente estudo houve uma concordância com outros autores em relação à dor lombar que teve a maior prevalência na região citada. O autor concluiu que a maioria dos investigados possui hábitos posturais inadequados.

Vey et al. (2013) elaborou o estudo descritivo com 90 estudantes, que investigou a dor nas costas e a relação à quantidade de horas em que ficam na mesma posição. Os achados evidenciaram que os estudantes que sentem dor na costa são os mesmos que estão correlacionados com tempo de ficar na mesma posição sentada demonstrando que dor lombar teve uma prevalência maior. Assim com o Sousa et al. (2018) realizou um estudo transversal com 171 acadêmicos. Os achados deste estudo demonstram alta prevalência de hábitos posturais em relação a lombalgia.

Em Bacchi et al. (2013) teve uma alta prevalência referente a dor nas costas dos estudantes, este estudo ressaltou que não teve associação com a dor e limitação funcionais, e

em relação a grau de intensidade, quanto menor a intensidade da dor melhor vai ser o nível de qualidade de vida, os fatores apresentados aos alunos devem ser revisados novamente. O estudo transversal de Okamura et al. 2019 demonstrou que a prevalência da dor nas costas, é um assunto que a saúde pública deve abordar em estratégias que investigar a origem e fatores associados para priorizar a promoção.

Em estudo feito pelo Benini et al. (2010) realizaram uma pesquisa que envolveu uma sessão educativa sobre a postura, embora a postura tenha sido aceita pelos estudantes, não obtiveram resultados eficazes na melhora da postura. Os autores concluíram que precisam realizar mais sessões para as alterações de hábitos posturais. Kunzler et al. (2014) apresentou que a base dos resultados da coleta, a postura que os estudantes apresentam e pela falta de conhecimento dos problemas que ocorrem com a má postura. A importância da abordagem de prevenção e promoção é extremamente importante para orientá-los as consequências que ocorre com tempo da má postura.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão bibliográfica evidenciou que a dor na coluna em estudantes, está relacionada a falta de atividade física, algias e má postura. A pesquisa mostra que os estudantes apresentam sintomas a dor nas costas mais evidentes devido à biomecânica e que o gênero feminino tem maior probabilidade de sofrer de dor na coluna do que o gênero masculino. Portanto, de acordo com a literatura referenciada neste estudo, fica evidente que são necessárias palestras sobre orientação postural e também a prevenção para ser realizada nas escolas, pois é importante para mostrar a forma correta de sentar ou de se apoiar para escrever, para não desenvolver algumas alterações na coluna e trazendo melhor conforto para aqueles que ficam por um longo tempo com o mesmo posicionamento, evitando assim futuros problemas de saúde causados pelas alterações na coluna vertebral.

7 REFERÊNCIAS

BACCHI, C. A. *et al.* Avaliação da qualidade de vida, da dor nas costas, da funcionalidade e de alterações da coluna vertebral de estudantes de fisioterapia. Motriz: **Revista de Educação Física**, [S.L.], v. 19, n. 2, p. 243-251, jun. 2013. Disponível em:< https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742013000200001> . Acesso em: 20 nov. 2020.

BENINI, J; KAROLCZAK, A. Benefícios de um programa de educação postural para alunos de uma escola municipal de Garibaldi, RS. **Fisioterapia e Pesquisa,** [S.L.], v. 17, n. 4, p.

346-351, dez. 2010. Disponível em:< https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502010000400012> . Acesso em: 07 dez. 2020.

FERREIRA, G. D. *et al*. Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do sul do Brasil: estudo de base populacional. **Brazilian Journal Of Physical Therapy**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 31-36, fev. 2011. Disponível em:< https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-35552011005000001&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 nov. 2020.

FERREIRA, M. S; NAVEGA, M. T. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Acta Ortopédica Brasileira**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 127-131, 2010. Disponivel em:< https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-78522010000300002&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em:14 nov. 2020.

GUADAGNIN, E. C. *et al.* Hábitos posturais de escolares de 10 a 16 anos de idade. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 15 - Nº 145 - Junio de 2010. Disponível em:< https://www.efdeportes.com/efd145/habitos-posturais-de-escolares.htm#:~:text=Conforme%20Verderi%20(2001)%2C%20os,nas%20aulas%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica.>. Acesso em: 09 dez. 2020.

KUNZLER, M. *et al.* Associação entre postura sentada e alterações posturais da coluna vertebral no plano sagital de escolares de Lajeado. RS**. Revista Baiana Saúde Pública,** [S.L.], v. 38, n. 3, p. 197-2012, 1 mar. 2014. Disponível em:< https://www.researchgate.net/publication/295245980_Associacao_entre_postura_sentada_e_alteracoes_posturais_da_coluna_vertebral_no_plano_sagital_de_escolares_de_Lajeado_RS> . Acesso em: 22 nov. 2020.

LEVIN, M. C. - Distúrbios cerebrais, da medula espinal e dos nervos: dormência - MD, **College of Medicine, University of Saskatchewan** – 2016. Disponível em:< https://www.msdmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-cerebrais,-da-medula-espinal-e-dos-nervos/sintomas-de-doen%C3%A7as-do-c%C3%A9rebro-da-medula-espinhal-e-dos-nervos/dorm%C3%AAncia>.Acesso em: 22 nov. 2020.

MORAIS, M. L. *et al.* Prevalence of low back pain and associated factors among physiotherapy students. **Brazilian Journal Of Pain**, [S.L.], v. 1, n. 3, p. 241-247, 2018. Disponível em:< https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2595-31922018000300241&lng=pt&nrm=is&tlng=en> acesso em: 14 nov. 2020.

MOURA, R. O. *et al.* Avaliação postural em escolares do ensino fundamental de escolas públicas e privadas de Teresina - PI. 2012. Disponível em:< https://docplayer.com.br/20306221-Avaliacao-postural-em-escolares-do-ensino-fundamental-de-escolas-publicas-e-privadas-de-teresina-pi.html>. Acesso em: 14. nov. 2020.

NUNES, F. D; TEIXEIRA, L. P; LARA, S. Perfil Postural De Estudantes De Escolas Urbanas E Rurais: Um Estudo Comparativo. **R. bras. Ci. e Mov/ Brazilian Journal of Science and Movement**.2017. Disponível em:< https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6506/pdf>. Acesso em: 14 nov. 2020.

NUNES, S. E. B. *et al.* Prevalência de dor nas costas e fatores associados em escolares do ensino fundamental e médio de uma escola estadual de gravataí/RS**. Pensar a Prática,** [S.L.],

v. 19, n. 1, p. 31-41, 31 mar. 2016. Disponível em:< https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/35811/pdf>. Acesso em:

OKAMURA, M. N. Back pain in adolescents: prevalence and associated factors. **Brazilian Journal Of Pain**, [S.L.], v. 2, n. 4, p. 321-325, 2019. Disponível em:< https://www.scielo.br/pdf/brjp/v2n4/pt_2595-0118-brjp-02-04-0321.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2020.

REBOLHO, M. C. T. *et al*. Prevalência de dor músculo esquelética e percepção de hábitos posturais entre estudantes do ensino fundamental. **Revista de Medicina**, [S.L.], v. 90, n. 2, p. 68-77, 17 jun. 2011. Disponível em:< https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/58887>. Acesso em: 9 dez. 2020.

SOUSA, O. S. Lombalgia, hábitos posturais e comportamentais em acadêmicos de Fisioterapia e Psicologia de uma instituição de ensino superior. **Fisioterapia Brasil**, [S.L.], v. 18, n. 5, p. 563-570, 27 fev. 2018. Disponível em:< https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1551> . Acesso em: 9 dez. 2020.

VEY, A. P. Z. *et al*. Análise De Dor Nas Costas Em Estudantes De Graduação. **Disciplinarum Scientia**. Série**:** Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 14, n. 2, p. 217-225, 2013. Disponível em:< https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1049#:~:text=Os%20resultados%20sugerem%20que%2082,cervical%20(19%2C38%25).>. Acesso em: 28 nov. 2020.

VITTA, A.D. *et al*. Prevalência e fatores associados à dor lombar em escolares. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 27, n. 8, p. 1520-1528, ago. 2011. Disponível em:< https://www.scielo.br/pdf/csp/v27n8/07.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2020.