



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

CHIRLENE ALVES SANTOS

**INFLUÊNCIA DA LOMBALGIA CRÔNICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS
ESTUDANTES DO CURSO DE CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

**CAMPINA GRANDE
2024**

CHIRLENE ALVES SANTOS

**INFLUÊNCIA DA LOMBALGIA CRÔNICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS
ESTUDANTES DO CURSO DE CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Área de concentração: Saúde.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Alecsandra Ferreira Tomaz.

**CAMPINA GRANDE
2024**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237i Santos, Chirlene Alves.

Influência da lombalgia crônica na qualidade de vida dos estudantes do curso de Ciências da Computação da Universidade Estadual da Paraíba [manuscrito] / Chirlene Alves Santos. - 2024.

30 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Dr. Alecsandra Ferreira Tomaz, Coordenação do Curso de Fisioterapia - CCBS. "

1. Dor lombar. 2. Qualidade de Vida. 3. Estudantes. I.

Título

21. ed. CDD 617.564

CHIRLENE ALVES SANTOS

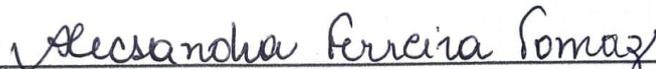
INFLUÊNCIA DA LOMBALGIA CRÔNICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS
ESTUDANTES DO CURSO DE CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO DA UNIVERSIDADE
ESTADUAL DA PARAÍBA

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado a Coordenação do
Departamento do Curso de Graduação
em Fisioterapia da Universidade Estadual
da Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia.

Área de concentração: Saúde.

Aprovada em: 27/06/2024 .

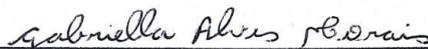
BANCA EXAMINADORA



Prof^a. Dr^a. Alecsandra Ferreira Tomaz (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^a. Esp. Marília Caroline Ventura Macedo
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^a. Esp. Gabriella Alves Morais
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Ao meu bom Deus, princípio e fim de
todas as coisas, DEDICO.

*“Não é o que você faz, mas quanto amor
você dedica no que faz que realmente
importa.”*

(Santa Tereza de Calcutá)

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –	Características sociodemográficas dos participantes do estudo.....	12
Tabela 2 –	Hábitos de vida dos participantes do estudo.....	14
Tabela 3 –	Dados ergonômicos dos participantes do estudo.....	15
Tabela 4 –	Dados relacionados aos sintomas dolorosos dos participantes.....	17
Tabela 5 –	Dados descritivos do questionário de Roland Morris.....	19
Tabela 6 –	Distribuição das pontuações por domínio de qualidade de vida avaliada pela SF-36.....	20
Tabela 7 –	Correlações entre variáveis do estudo e domínios da qualidade de vida avaliada pela SF-36.....	21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DL	Dor Lombar
DLC	Dor Lombar Crônica
DP	Desvio Padrão
GDB	Carga Global de Doenças, Lesões e Fatores de Risco
OMS	Organização Mundial de Saúde
QV	Qualidade de Vida
QVRS	Qualidade de Vida Relacionada à Saúde
SF-36	Short Form Health Survey

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	METODOLOGIA.....	11
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
	REFERÊNCIAS	23
	ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA.....	27
	AGRADECIMENTOS.....	30

INFLUÊNCIA DA LOMBALGIA CRÔNICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DO CURSO DE CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Chirlene Alves Santos¹
Alecsandra Ferreira Tomaz²

RESUMO

A lombalgia é caracterizada por uma dor localizada entre a borda inferior das costelas e as nádegas de caráter multifatorial relacionado ao trabalho individual, físico e psicossocial, bem como aos fatores ambientais. A lombalgia apresenta alta prevalência nos indivíduos universitários independente do grau acadêmico, e pode trazer repercussões físicas, psicológicas, sociais e um impacto significativo na sua qualidade de vida (QV). Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência da lombalgia crônica na QV dos estudantes universitários do curso de ciências da computação da Universidade Estadual da Paraíba. Tratou-se de um estudo transversal e de abordagem quantitativa. Participaram da pesquisa 55 estudantes recrutados por acessibilidade através de questionário disponibilizado em formato impresso ou pela plataforma Google Forms. O instrumento para a coleta de dados compreendeu questões autorais relacionadas à identificação do participante, seus dados sociodemográficos e informações clínicas pertinentes à lombalgia, bem como a intensidade da dor por meio da Escala Numérica de Dor. Para a avaliação da QV, foi utilizada a versão brasileira do questionário SF-36. Para a avaliação da lombalgia, foi utilizado o questionário de Roland Morris. Houve uma maior prevalência de estudantes do sexo masculino com uma média de idade de 21,2 anos. A intensidade de dor foi considerada moderada pelos participantes, que relataram em sua maioria praticar alguma modalidade de atividade física. Foi verificado que os indivíduos permaneciam mais de dez horas sentados, utilizando um mobiliário universitário inadequado. Houve uma correlação negativa moderada entre a lombalgia e a QV dos estudantes, bem como entre a intensidade da dor relatada pelos participantes com a QV. No entanto, a correlação entre a prática de atividade física e QV desses indivíduos foi considerada leve. O estudo identificou que a lombalgia pode afetar significativamente a qualidade de vida dos estudantes de computação, assim como a intensidade da dor que possui relação com a permanência em sedestação, possivelmente agravada pelo mobiliário inadequado do ambiente acadêmico.

Palavras-Chave: dor lombar; qualidade de vida; estudantes.

ABSTRACT

Low back pain is characterized by a pain located between the lower edge of the ribs and the buttocks, has a multifactorial aspect, related to individual, physical and psychosocial work, as well as environmental facts. Low back pain is highly prevalent in college students, regardless of academic degree, and can have physical, psychological and social repercussions and a significant impact on their quality of life

1* Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).
chirlene.santos@aluno.uepb.edu.br

2** Professora Doutora do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).
alecsandra.tomaz@servidor.uepb.edu.br

(QL). As pointed, the aim of this study was to analyze the chronic low back pain influence on QL of college students studying computer science at the Paraíba State University. This was a cross-sectional study with a quantitative approach. A total of 55 students took part in the survey, who were recruited through a questionnaire made available in printed form or via the Google Forms platform. The data collection instrument included questions related to the participants' identification, sociodemographic data and clinical information related to low back pain, as well as pain intensity using the numeric rating scale for pain. The Brazilian version of the SF-36 questionnaire was used to assess QL. The Roland Morris questionnaire was used to assess low back pain. There was a higher prevalence of male students with an average age of 21,2 years. The pain intensity was considered moderate by participants, most of them reported doing some modality of physical activity. It was verified that individuals were sitting for more than ten hours, using inadequate university furniture. There was a moderate negative correlation between low back pain and QL of the students, as well as between the pain intensity reported by the participants with QL. However, the correlation between the practice of physical activity and QL of these individuals was considered being slight. The study identified that low back pain can significantly affect the quality of life of computer science students, as well as the pain intensity, which is related to sitting, possibly aggravated by inadequate furniture in the academic environment.

Keywords: low back pain; quality of life; students.

1 INTRODUÇÃO

A dor lombar ou lombalgia, pode ser definida como um distúrbio musculoesquelético multifatorial relacionado ao trabalho individual, físico e psicossocial, bem como aos fatores ambientais. Sendo caracterizado por uma dor, localizada entre a borda inferior das costelas e as nádegas, que dificulta a movimentação e pode afetar a qualidade de vida e o bem-estar mental (OMS, 2023; Micheletti *et al.*, 2019; Alshehri *et al.*, 2023).

Os casos de dor lombar podem ter origem multifatorial, e apresentar natureza: mecânica – advinda de fatores comportamentais, radicular (neuropática) ou principalmente nociplásica cujos geradores específicos ainda não foram identificados, com as distinções afetando as decisões de tratamento (Knezevic *et al.*, 2021). Quanto à duração, a lombalgia pode ser classificada em aguda, cujo início é súbito e a duração é inferior a 6 semanas, subaguda, com duração entre 6 a 12 semanas, ou crônica, com duração superior a 12 semanas. Estima-se que 30 a 40% das lombalgias evoluem para dor lombar crônica (DLC), o que pode atingir até 64% das pessoas anualmente, e consiste em uma das maiores causas de incapacidade laboral e afastamento do trabalho (Silva *et al.*, 2021; OMS, 2023).

A dor lombar tem a maior prevalência global entre as condições musculoesqueléticas. Segundo o estudo da Carga Global de Doenças, Lesões e Fatores de Risco (GBD) de 2021, a lombalgia é considerada como a principal causa de incapacidade em todo o mundo, em todas as idades e em ambos os sexos, apresentando uma maior prevalência no sexo feminino. As estimativas de prevalência do GDB apontam que até 2050 espera-se um aumento de 36,4% no número total de casos de dor lombar a nível mundial. Se configura, portanto, como um importante desafio socioeconômico e de saúde, produzindo um enorme fardo

econômico para os indivíduos e para as sociedades (Knezevic *et al.*, 2021; Ferreira *et al.*, 2023).

Estudos apontam que a lombalgia apresenta elevada prevalência em universitários, independentemente do grau acadêmico. A ocorrência de dor lombar em estudantes, pode estar relacionada a vários fatores de risco: a antropometria (altura e peso corporal), diminuição da flexibilidade e mobilidade dos músculos, obesidade, fatores psicossociais, hábitos posturais incorretos; sedentarismo e nível de atividade física. Os estudantes, diariamente, se submetem ao transporte de cargas incorretas de materiais acadêmicos, utilizam bolsas e mochilas inapropriadas, e até mesmo estão suscetíveis ao acúmulo de tarefas e jornada excessiva de horas para o cumprimento de atividades curriculares, necessitando permanecer longos períodos em uma mesma posição (Gomes Neto *et al.*, 2016; Coelho, 2022; A Taha *et al.*, 2023).

Tais fatores podem tornar os universitários suscetíveis ao sedentarismo e predispor a ocorrência de um quadro álgico e de desconforto, que por sua vez afeta sua capacidade funcional e saúde mental, e resulta no aumento do consumo de analgésicos entre esses indivíduos (Amelot *et al.*, 2019; A Taha *et al.*, 2023; Daldoul *et al.*, 2020; Alshehri *et al.*, 2023).

Além disso, o estudante frequentemente faz uso de um mobiliário inadequado, a exemplo das carteiras confeccionadas sem oferecer conforto e posicionamento adequado para sua utilização, além da forma inadequada do estudante sentar-se no assento durante sua permanência na sala de aula. Estes fatores se tornam propícios para desencadear disfunções articulares, aumentando a incidência de distúrbios musculoesqueléticos, podendo causar encurtamentos musculares e desencadear quadros de lombalgia (Cervantes-Soto *et al.*, 2019).

A lombalgia pode levar à irritação, atrapalhar o sono, diminuir o apetite e ocasionar graves consequências fisiológicas, psicológicas e sociais (Fonseca *et al.*, 2013; Kanematsu *et al.*, 2022). Dessa forma, configura-se como um fator limitante na capacidade física, cognitiva e emocional de um indivíduo, especialmente dos estudantes universitários, dessa forma, possui um impacto significativo na sua qualidade de vida (QV) e capacidade funcional (Bacchi *et al.*, 2013; OMS, 2023).

O conceito de qualidade de vida é considerado amplo, pois além de ser um conceito individual, independe do contexto social em que se insere, assim, não há um conceito que englobe todos os seus aspectos. Apesar de não existir uma aceção uniforme sobre o termo QV, esta compreende a percepção subjetiva do indivíduo acerca de sua condição de saúde, bem como pelo grau de satisfação a respeito de suas necessidades humanas tendo em vista os aspectos sociais, culturais, ambientais e espirituais (Haraldstad *et al.*, 2019).

Atualmente, a maioria das definições acerca da QV aborda cinco dimensões da qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). São elas: funcionamento físico, psicológico, social e cognitivo, bem como uma sensação geral de bem-estar (Kotarska *et al.*, 2021). Assim, a qualidade de vida pode ser influenciada por diversos fatores, sejam eles físicos, mentais, sociodemográficos e/ou laborais (Meller *et al.*, 2020).

A literatura tem mostrado que em estudantes de diferentes cursos da graduação, a qualidade de vida pode ser afetada por diversas condições, a exemplo da sobrecarga de trabalho universitária, bem como a relação entre tempo de aula/estágio, que podem afetar a qualidade de sono e aumentar os níveis de estresse nessa população impactando no tempo de lazer e atividade física. Especialmente nos estudantes de computação, que necessitam permanecer

sentados em frente a telas em uma mesma posição, por maior tempo devido a sua especialidade e forma de trabalho, muitas vezes sem equipamentos de trabalho adaptados e condições ergonômicas adequadas, o que pode afetar negativamente sua QV (Souza *et al.*, 2020; Gomes Neto, *et al.*, 2016).

Tendo em vista os aspectos mencionados e diante da escassez de pesquisas que investiguem a relação entre a lombalgia crônica e a QV dos estudantes universitários do curso de ciências da computação, o objetivo do presente estudo foi analisar a influência da lombalgia crônica na qualidade de vida dos estudantes universitários do curso de ciências da computação da Universidade Estadual da Paraíba.

2 METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa de caráter quantitativo, descritivo, analítico, de corte transversal no Departamento de Computação, localizado no Centro de Ciências e Tecnologia da Universidade Estadual da Paraíba, que tem sua população de alunos composta por 313 indivíduos, por meio da abordagem dos indivíduos em seu respectivo local de estudo, onde estes foram convidados a participar da pesquisa seja por meio de formulário online ou entrevista individual e em uma única oportunidade.

A amostra não probabilística deste estudo foi constituída por 55 estudantes, 17,6% da população, que preencheram os seguintes critérios de inclusão: a) Estudantes regularmente matriculados no curso de ciências da computação da UEPB, do Campus I; b) Indivíduos com idade entre 18 e 30 anos e de ambos os sexos; c) Indivíduos que possuam lombalgia crônica; d) Concordar participar desta pesquisa. Foram excluídos aqueles estudantes que possuíam fraturas, infecção e neoplasias que acometessem a região lombar.

O instrumento utilizado para a coleta de dados compreendeu um questionário, disponibilizado tanto em formato impresso quanto pela plataforma Google Forms. Inicialmente o questionário incluiu questões autorais relacionadas à identificação do participante, seus dados sociodemográficos e informações clínicas pertinentes à lombalgia, bem como a intensidade da dor por meio da Escala Numérica de Dor.

Para a avaliação da Qualidade de Vida, foi utilizada a versão brasileira do questionário Short Form Health Survey (SF-36), composto por 11 questões, divididas em 8 domínios distintos. Estes domínios incluíam a capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e aspectos emocionais. Para a avaliação específica da lombalgia, foi empregado o questionário de Roland Morris, cuja validação e reprodutibilidade foram previamente estabelecidas no Brasil por Nusbaum *et al.*, (2001), sendo composto por perguntas que abordavam a interferência da lombalgia nas atividades sociais e da vida diária do indivíduo.

Os dados foram catalogados e analisados através do software estatístico SPSS (versão 22.0). As variáveis categóricas estão descritas como número absoluto e percentual e as variáveis contínuas como média \pm desvio padrão (DP).

Foi realizada correlação de Pearson entre o questionário de Roland e Morris e a SF-36, e ponto bisserial entre a variável "Pratica alguma atividade física?" e o questionário SF-36. Todos os testes foram bicaudais e o nível de significância final adotado foi de $p < 0,05$.

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba sob o número CAAE: 76170523.0.0000.5187 (ANEXO A).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi composta por 55 estudantes com lombalgia (85,5% do sexo masculino) matriculados no curso de Ciências da Computação da Universidade Estadual da Paraíba, com idade variando entre 18 e 28 anos (média: 21,2 anos, desvio padrão: 2,8). O peso médio dos indivíduos foi de 71,1 (desvio padrão: 15,2), e a altura média foi de 1,71 metros.

Quanto ao estado civil, a maior parte da amostra era solteira (96,4%) e sem filhos (98,2%). A cor de pele predominante foi a branca (60%) seguida da cor parda (29,1%). Grande parte dos indivíduos não possuía ocupação laboral (80%); entre os que possuíam, a profissão de desenvolvedor de software foi a mais mencionada (7,2%), com um tempo médio de trabalho predominante foi entre 4 e 8 horas diárias (16,4%). O período do curso relatado pelos entrevistados foi diverso; no entanto, a maior parte se encontrava no quarto período (23,6%), seguido do sexto e primeiro período, respectivamente (14,5%). Esses dados estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1: Características sociodemográficas dos participantes do estudo (n=55).

CARACTERÍSTICA	FREQUÊNCIA % (n)	MÉDIA ± DP
Idade (anos)	-	21,2 ± 2,8
Peso (kg)	-	71,1 ± 15,2
Altura (m)	-	1,71 ± 0,22
Gênero		
- Masculino	85,5% (47)	-
- Feminino	14,5% (8)	-
Estado Civil		
- Casado (a)	1,8 % (1)	-
- Solteiro (a)	96,4% (53)	-
- Outro	1,8% (1)	-
Cor da Pele		
- Amarela	1,8% (1)	-
- Branca	60% (33)	-
- Parda	29,1% (16)	-
- Preta	9,1% (5)	-
Possui filhos?		
- Não	98,2% (54)	-
- Sim, dois	1,8% (1)	-
Ocupação laboral		
- Não	80% (44)	-
- Sim, analista de back office	1,8% (1)	-
- Sim, assistente empresarial	1,8% (1)	-
- Sim, desenvolvedor de software	7,2% (4)	-
- Sim, documentação de software	1,8% (1)	-
- Sim, eletrotécnico	1,8% (1)	-

- Sim, professor de inglês	1,8% (1)	-
- Sim, técnico em TI	1,8% (1)	-
- Sim, web developer	1,8% (1)	-
Horas de trabalho por dia		
- Até 4 horas	1,8% (1)	-
- Entre 4 e 8 horas	16,4% (9)	-
- Variável	1,8% (1)	-
Período do curso		
- 1º período	14,5% (8)	-
- 2º período	9,1% (5)	-
- 3º período	9,1% (5)	-
- 4º período	23,6% (13)	-
- 5º período	7,3% (4)	-
- 6º período	14,5% (8)	-
- 7º período	12,7% (7)	-
- 8º período	9,1% (5)	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2024

No estudo de Alsaadi et al. (2022) realizado com estudantes de diversas faculdades incluindo as áreas da Saúde (Medicina, Odontologia, Enfermagem, Ciências Médicas Aplicadas e Saúde Pública), Humanidades (Artes e Educação), Ciências (Ciências Básicas e Administração de Empresas) e Engenharia (Engenharia, Arquitetura e Ciências da Computação), bem como o estudo de Penkala *et al.* (2018), realizado com estudantes da área da saúde, houve uma maior prevalência de indivíduos do sexo feminino no público de estudantes entrevistados.

Tal informação contrasta com o presente estudo, no qual a maior parte dos indivíduos eram do sexo masculino. Isso pode estar relacionado a um baixo índice de indivíduos do sexo feminino presentes nos campos das ciências exatas relatado no Brasil, bem como o perfil predominantemente masculino de alunos matriculados no curso (Tuesta *et al.*, 2019).

Os autores mencionados, Alsaadi et al. (2022) e Penkala et al. (2018), corroboram a média de 21 anos encontrada na amostra, semelhante ao estudo de Amelot *et al.* (2019) e Alsheri *et al.* (2023), que apresentaram uma média de idade de 23 anos dentre os indivíduos com lombalgia. Ademais, no que diz respeito ao estado civil, grande parte da amostra era solteira, assim como o estudo de Aljhani *et al.* (2023) realizado com estudantes do curso de medicina, que apresentou uma média de 97,3% dos indivíduos desse estado civil.

Em contrapartida, os autores afirmaram que os estudantes casados ou divorciados apresentavam maior probabilidade de ter lombalgia devido ao maior estresse com as demandas domiciliares e acadêmicas, quando comparados aos indivíduos solteiros. Dessa forma, não foi possível analisar tal situação no presente estudo devido ao número insignificante de indivíduos casados (Aljhani *et al.*, 2023).

No que tange aos hábitos de vida dos participantes, 29,1% relatou não praticar nenhum tipo de atividade física. No entanto, a maior parte relatou praticar algum tipo de atividade física, sendo a musculação a modalidade mais praticada (40%), seguida do futebol (16,3), com uma frequência de 2 a 3 vezes por semana (50%), por cerca de 60 a 90 minutos, (38,2%). A maior parte não usava tabaco e nem consumo de bebida alcoólica (92,7% e 72,7%, respectivamente), e possuía menos de 8 horas de sono por dia (74,5%) permanecendo, durante o dia, acima de 10 horas sentados (40%), conforme pode ser observado na tabela 2.

Tabela 2: Hábitos de vida dos participantes do estudo (n=55).

PERGUNTA	FREQUÊNCIA (%)	N
Tabagista? Se sim, há quanto tempo?		
- Não	92,7%	51
- Sim, há um ano	1,8%	1
- Sim, há dois anos	1,8%	1
- Sim, há três anos	1,8%	1
- Sim, fuma socialmente	1,8%	1
Etilista? Se sim, há quanto tempo?		
- Não	72,7%	40
- Sim, há dois anos	3,6%	2
- Sim, há três anos	1,8%	1
- Sim, há 4 ou mais anos	12,7%	7
- Sim, ocasionalmente	9,1%	5
Pratica atividade física? Se sim, qual?		
- Não	29,1%	16
- Sim, caminhada	9,1%	5
- Sim, ciclismo	1,8%	1
- Sim, corrida	7,3%	4
- Sim, futebol/futsal	16,3%	9
- Sim, musculação	40%	22
- Sim, natação	1,8%	1
- Sim, pilates	3,6%	2
- Sim, vôlei	5,4%	3
Qual a frequência semanal?	3,6%	2
- 1 vez/semana	50%	28
- 2 a 3 vezes/semana	45,4%	25
- 4 ou mais vezes/semana		
Qual a duração do exercício (em minutos)?		
- Menos de 60 min	9,1%	5
- 60 a 90 min	38,2%	21
- 100 a 120 min	16,3%	9
- Mais de 120 min	7,2%	4
Quantas horas por dia permanece sentado?		
- Menos de 7h	27,3%	15
- Entre 7h e 10h	29,1%	16
- Mais de 10h	40%	22
- Não respondeu	3,6%	2
Quantas horas de sono tem por dia?		
- Menos de 8h	74,5%	41
- 8h ou mais	25,4%	14

Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Os estudantes do presente estudo apresentaram bons hábitos de vida, uma vez que a maior parte relatou não ser tabagista ou etilista, bem como praticam algum tipo de atividade física por cerca de 60 a 120 minutos, com frequência superior a duas vezes por semana. Em um estudo realizado por A Taha *et al.* (2023) observou-se que o estilo de vida sedentário é considerado um fator de risco aumentado para distúrbios musculoesqueléticos, bem como para dor lombar. Uma metanálise realizada por Castro *et al.* (2020) sugeriu que os estudantes universitários se envolvem em muitas atividades estudantis, bem como possuem

uma longa jornada de estudos no ambiente acadêmico e domiciliar, dessa forma apresentam níveis mais elevados de tempo sedentário, em comparação com os adultos jovens, em geral, o que está associado a um risco aumentado de resultados prejudiciais para a saúde. De igual forma, Castro et al. (2020) verificaram que a prática de atividade física por meio de exercícios desempenha um papel fundamental na redução da prevalência de lombalgia dos estudantes. A literatura sugere, dentre os exercícios, a realização de caminhada durante 30 minutos por dia, ou a prática de alguma atividade esportiva semanalmente, tais exercícios são vistos como um fator que reduz a ocorrência de lombalgia (Amelot *et al.*, 2019; A Taha *et al.*, 2023).

A permanência prolongada em posição sentada também foi vista por alguns autores como um fator significativo para a lombalgia (A Taha *et al.*, 2023; Park; Srinivasan, 2021). Neste estudo, a maioria dos indivíduos relatou permanecer mais de 10 horas durante o dia sentados, o que pode estar relacionado a prevalência da lombalgia nesses estudantes, mesmo com a prática de alguma modalidade de atividade física.

Uma pesquisa realizada na Arábia Saudita por Alshehri *et al.* (2023), identificou que grande parte dos estudantes de odontologia que permaneciam sentados por mais de 4 horas diárias relataram lombalgia. Outro estudo de A Felemban (2021) realizado com estudantes de medicina indicou que estes permaneciam mais de oito horas em sedestação, e também relataram sentir lombalgia. Quando se trata dos estudantes de computação, o número de horas sentados é ainda maior, contribuindo para um risco aumentado de dor lombar.

Sobre o sono, os indivíduos relataram dormir menos de 8 horas por dia. Mattos *et al.* (2023), em seu estudo com estudantes de medicina durante a pandemia, observaram que o número de horas de sono afetou significativamente as chances dos estudantes sentirem dor lombar. Dessa forma, aqueles que dormiam entre 6 a 9 horas diárias apresentavam menor chance de ter dor lombar ao serem comparados com os estudantes com menos horas de sono, o que leva a reflexão se uma maior quantidade de horas de sono pode ser considerada como um fator de proteção para dor lombar.

A má qualidade de sono também foi vista por outros autores como um dos fatores de risco significativos para a dor lombar, bem como para a piora da intensidade da dor de estudantes universitários. Ao passo que melhorias na qualidade do sono ao longo do tempo foram associadas a melhorias na gravidade da lombalgia, sugerindo uma relação diretamente proporcional entre essas variáveis (Kovacs *et al.*, 2017; Alshehri *et al.*, 2023; Alsaadi *et al.*, 2022).

O mobiliário da sala de aula foi considerado desconfortável para a maioria dos entrevistados (67,3%), os quais relataram ter um mobiliário do ambiente domiciliar adequado (29,1%) e realizar pausas durante o uso do computador (83,6%). Acerca dos aspectos ergonômicos do mobiliário, 56,4% relatou não ter apoio para os braços. No entanto, a maioria também relatou usar o encosto da cadeira (67,3%), manter os pés em ângulo de 90° graus com o chão (50,9%) e utilizar o mouse em posição neutra (54,5%), de acordo com a tabela 3.

Tabela 3: Dados ergonômicos dos participantes do estudo (n=55).

CARACTERÍSTICA	FREQUÊNCIA (%)	N
----------------	----------------	---

Você costuma fazer pausas e se levantar quando está usando o computador?	83,6%	46
- Sim	16,4%	9
- Não		
O mobiliário da sua sala de aula é confortável?	32,7%	18
- Sim	67,3%	37
- Não		
O mobiliário que você usa em casa está adequado ergonomicamente?		
- Sim	29,1%	16
- Não	9,1%	5
Sua cadeira possui apoio para os braços?		
- Sim	43,6%	24
- Não	56,4%	31
Você utiliza o encosto da cadeira?		
- Sim	67,3%	37
- Não	32,7%	18
O uso do mouse é em posição neutra ou faz ângulo?		
- Faz ângulo	45,5%	25
- Neutra	54,5%	30
Seus pés fazem 90° com o chão?		
- Sim	50,9%	28
- Não	49,1%	27

Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Um estudo realizado com estudantes do curso de graduação em Engenharia de Produção apontou que a maior parte dos indivíduos apresentava alguma insatisfação relacionada com o mobiliário da sala de aula, e 64% relatou algum incômodo corporal após ingressar na universidade. Dentre esses, a maior parte procurou atendimento médico devido a incômodos sentidos na região lombar, evidenciando a influência da ergonomia do ambiente na prevalência de dor entre estudantes (Barbosa; Tavares; Silva, 2020).

No presente estudo, a maioria dos participantes relatou ter um mobiliário em suas residências adequado ergonomicamente, bem como realizar pausas ativas e adotar posturas ergonômicas adequadas que contribuem para a diminuição da dor em indivíduos com lombalgia. Algumas das formas mencionadas foram: utilizar o encosto da cadeira, usar o mouse em posição neutra e manter os pés em um ângulo de 90° com o chão (apesar de não possuírem, em sua maioria, apoio para os braços).

A maioria também relatou insatisfação com o mobiliário acadêmico, que não se mostrou confortável. Pode-se inferir que, apesar dos hábitos ergonômicos

adotados e da aquisição de equipamentos adequados no ambiente domiciliar, esses indivíduos passam mais tempo no ambiente universitário, tornando-se suscetíveis aos danos causados pelo uso frequente dessa mobília (A Taha *et al.*, 2023; Mahfouz *et al.*, 2019).

O tempo médio de lombalgia relatado foi entre 3 e 4 anos (27,3%), onde a maior parte relatou não ter nenhuma condição patológica diagnosticada na região lombar, porém 21,8% relataram possuir escoliose. O horário de dor predominante foi à noite (34,5%) e a intensidade de dor relatada no momento da entrevista foi considerada de origem moderada por 70,9% dos indivíduos. Eles referiram não haver nenhuma postura que diminuísse a dor, porém a maior parte relatou aumento da dor ao ficar em sedestação (23,6%) e em posição curvada (16,3%), enquanto 23,6% afirmaram não haver posição que piorasse a dor.

Os estudantes mencionaram que a dor não irradiava para outra parte do corpo (80%), nem havia sintomas associados (50,9%). Dentre aqueles que possuíam sintomas associados, 34,5% sofriam de queimação, 16,3% de dormência e 10,9% de formigamento. A maioria relatou ausência de dor em outra parte do corpo (45,5%) e não recorrer a remédios para dor (76,4%). Esses dados podem ser vistos na tabela 4.

Tabela 4: Dados relacionados aos sintomas dolorosos nos participantes do estudo (n=55).

CARACTERÍSTICA	FREQUÊNCIA (%)	N
Há quanto tempo tem lombalgia?		
- Menos de 1 ano	10,9%	6
- Entre 1 e 2 anos	18,2%	10
- Entre 3 e 4 anos	27,3%	15
- Mais de 4 anos	21,8%	12
- Não soube informar	21,8%	12
Apresenta alguma patologia na região lombar?	21,8%	12
- Escoliose	7,2%	4
- Hiperlordose	1,8%	1
- Hérnia de disco	16,4%	9
- Outras	56,4%	31
- Nenhuma		
Alguma postura diminui a dor?		
- Sim, decúbito dorsal, retificado	12,7%	7
- Sim, decúbito, postura borboleta	1,8%	1
- Sim, sedestação	9,1%	5
- Sim, postura curvada	3,6%	2
- Sim, postura retificada	1,8%	1
- Não	70,9%	39
Qual o horário em que ocorre a dor?		
- Manhã	23,6%	13
- Tarde	23,6%	13
- Noite	34,5%	19
- O tempo todo	16,3%	9
- Intervalos irregulares	7,2%	4

Qual a intensidade da dor?

- Nenhuma ou Leve (0 a 3)		
- Moderada (4 a 7)	20%	11
- Intensa (8 a 10)	70,9%	39
	9,1%	5
Alguma posição ou movimento aumenta a dor? Se sim, qual?		
- Sim, agachamento	5,4%	3
- Sim, movimentos rápidos	3,6%	2
- Sim, decúbito	3,6%	2
- Sim, postura curvada	16,3%	9
- Sim, postura retificada	3,6%	2
- Sim, pular	1,8%	1
- Sim, ortostase	7,2%	4
- Sim, sedestação	23,6%	13
- Sim, mas não soube informar	7,2%	4
- Não	23,6%	13
A dor irradia para alguma região?		
- Sim	20%	11
- Não	80%	44
Tem algum sintoma associado a dor?		
- Apenas dor	1,8%	1
- Dormência	16,3%	9
- Formigamento	10,9%	6
- Queimação	34,5%	19
- Nenhum	50,9%	28
Você faz ou já fez uso de algum medicamento para dor? Se sim, qual?		
- Sim, Citobê	1,8%	1
- Sim, dipirona	5,4%	3
- Sim, dorflex	10,9%	6
- Sim, não soube informar	3,6%	2
- Não	76,4%	42
Você tem dor musculoesquelética em algum outro local? Se sim, qual?		
- Sim, braços	5,4%	3
- Sim, calcanhar	1,8%	1
- Sim, cervical	7,2%	4
- Sim, joelhos	14,5%	8
- Sim, mãos/punhos	5,4%	3
- Sim, ombros	9,1%	5
- Sim, pernas	5,4%	3
- Sim, torácica	5,4%	3
- Sim, trapézio	3,6%	2
- Não	1,8%	1
	45,5%	25

Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Mahfouz *et al.*, (2019), em seu estudo sobre a prevalência e os fatores associados a lombalgia e outras condições musculoesqueléticas, verificaram uma maior prevalência de dores na região lombar, pescoço e cervical, bem como

apontaram que grande parte dos indivíduos possuía algum sintoma psicossomático, na forma de formigamento, dormência ou fraqueza. No presente estudo, foi registrada uma prevalência maior de dores na região de joelhos e ombros, bem como a ocorrência de sintomas como queimação e formigamento, que foram apontados no estudo como fatores de risco para dor musculoesquelética.

Segundo Alshehri *et al.*, (2023) e Campbell *et al.*, (2023), a intensidade da dor foi considerada moderada pelos participantes, o que pode estar relacionado ao maior tempo que esses indivíduos ficam sentados, uma vez que a sedestação foi a posição mais responsável pelo aumento da dor nesses indivíduos (A Taha *et al.*, 2023). Ademais, a maior parte dos indivíduos relatou não possuir patologias associadas, no entanto, dentre os que possuíam alguma patologia, a escoliose foi considerada a mais recorrente, a qual está relacionada à maior incapacidade e dor entre os indivíduos universitários (Negrini *et al.*, 2018; Doucet *et al.*, 2022).

No estudo de Sant'Anna *et al.* (2022) foi verificado que, durante a pandemia, devido ao isolamento social e à necessidade de adotar um comportamento sedentário, a lombalgia apresentou uma alta prevalência nos indivíduos universitários, sobretudo no sexo feminino. No presente estudo, a maior parte dos estudantes relatou a presença de dor por um período superior a três anos, podendo-se inferir que a pandemia e o isolamento social podem ter contribuído para o desenvolvimento da dor crônica. Esta, por sua vez, está associada a impactos psicossociais, acadêmicos e a qualidade de vida dos estudantes (Serbic;Friedrich;Murray, 2021; Franco *et al.*, 2022).

Amelot *et al.* (2019) e Coelho (2022) em seus estudos, relataram um maior consumo mensal de analgésicos por parte dos estudantes com lombalgia; no entanto, no presente estudo a maioria dos indivíduos, apesar da lombalgia, não fazia uso de analgésicos, apenas 21,7% desses indivíduos relataram consumir algum tipo de analgésico, e 1,8% relatou fazer uso de medicamento para neuropatia. Além disso, a maioria dos estudantes relatou praticar alguma modalidade de atividade física, que segundo a literatura apresenta um impacto significativo na redução da dor e no consumo de analgésicos, sendo sugerido que o menor consumo de analgésicos pelos participantes pode estar relacionado à prática de atividade física relatada (Amelot *et al.*, 2019; Alzahrani *et al.*, 2020).

A média da pontuação obtida no questionário de incapacidade de Roland-Morris, observada na tabela 5, foi de 2,8, com um desvio padrão de 2,2, apresentando, apesar da variação, índices baixos de incapacidade, ao ser considerada a lombalgia.

Tabela 5: Dados descritivos do Questionário de Roland e Morris (n=55).

Questionário de Roland e Morris	Mínimo	Máximo	Mediana	Média ± DP
Score Total	0	10	2	2,8 ±2,2

Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Os resultados sugerem que, apesar da intensidade da lombalgia, e da presença de sintomatologia associada, o questionário de Roland Morris apresentou bons escores de capacidade funcional. Esse resultado é similar ao estudo de Bacchi *et al.* (2013), que utilizaram este questionário com estudantes do curso de Fisioterapia e encontraram resultados favoráveis, com alta prevalência de funcionalidade e mínimo comprometimento desses indivíduos com dor lombar. No entanto, não é possível afirmar a continuidade desses resultados a longo prazo, tendo em vista as repercussões da lombalgia apontadas pela literatura, bem como a

permanência prolongada dos participantes em uma mesma postura (A Taha *et al.*, 2023; Park; Srinivasan 2021).

Os resultados obtidos no SF-36, apresentados na tabela 6, apontam menores índices nos domínios Vitalidade, com uma média de 44,6 e desvio padrão de 16,8, seguido de Estado Geral de Saúde (50,9), Saúde Mental (53,4) e Limitação por Aspectos Emocionais (55,5). Os outros domínios apresentaram escores de pontuação acima de 60 pontos, sendo a Capacidade Funcional o domínio que apresentou o resultado mais satisfatório.

Tabela 6: Distribuição das pontuações por domínio de qualidade de vida avaliada pela SF-36 (n=51).

DOMÍNIO SF-36	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIANA	MÉDIA ± DP
Capacidade Funcional	55	100	100	94,5 ±9,06
Limitação por Aspectos Físicos	0	100	75	74,5 ±31,1
Dor	30	90	62	63,1 ±14,4
Estado Geral de Saúde	30	80	52	50,9 ±10,4
Vitalidade	10	90	45	44,6 ± 16,8
Limitação por Aspectos Sociais	0	100	75	68,3 ±25,5
Limitação por Aspectos Emocionais	0	100	66,7	55,5 ±42,5
Saúde Mental	12	100	52	53,4 ±19,4

Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Bacchi *et al.* (2013) realizaram um estudo para avaliar a qualidade de vida, dor, funcionalidade e alterações na coluna vertebral dos estudantes de Fisioterapia, utilizando o instrumento SF-36. Os resultados indicaram o maior escore no domínio Capacidade Funcional. Contudo, os piores escores foram verificados nos domínios Dor, Vitalidade e Estado Geral de Saúde.

No presente estudo, o domínio Capacidade Funcional teve um bom desempenho. No entanto, diferentemente do estudo de Bacchi *et al.* (2013), o domínio com pior escore foi Vitalidade, seguido dos domínios Estado Geral de Saúde, Saúde Mental e Limitação por Aspectos Emocionais.

Piores escores de vitalidade correspondem a um maior nível de fadiga e cansaço por parte dos estudantes. Dessa forma, os resultados encontrados assemelham-se a outros estudos que relataram que grande parte dos estudantes com lombalgia apresentavam alta prevalência de estresse, bem como sofrimento psicológico, também verificado no presente estudo pelos menores índices de Saúde Mental e Aspectos Emocionais, sugerindo um impacto psicológico significativo da lombalgia nesses indivíduos (Amelot *et al.*, 2019; Hakami, 2018).

Ademais, Aljhani *et al.* (2023), afirmaram em seu estudo que a lombalgia crônica possui influência negativa no desempenho acadêmico e na saúde mental, podendo levar os universitários a desenvolver maiores níveis de estresse, repercutindo na sua qualidade de vida.

Serbic, Friedrich e Murray (2021) analisaram de forma sistemática a influência da dor crônica nos estudantes universitários, constatando que a dor crônica estava associada a um pior funcionamento psicológico, níveis de depressão e baixa autoestima, o que, conseqüentemente, prejudicava a qualidade de vida dos estudantes sem dor crônica. Esses resultados contribuem com o presente estudo, que apresentou menores escores nos domínios referentes à Saúde Mental e Aspectos Emocionais, sugerindo que a dor lombar crônica pode contribuir para a ocorrência de problemas psicológicos.

As associações entre o questionário de Roland-Morris e a qualidade de vida, observadas na Tabela 7, apresentaram correlações negativas de fracas a moderadas. As correlações moderadas nos domínios Capacidade Funcional, Limitação por Aspectos Físicos e Dor. Dessa forma, as correlações acerca dos domínios relacionados a Aspectos Emocionais e Saúde mental dos estudantes foram consideradas leves e sem impacto significativo, sugerindo que os resultados encontrados nesses indivíduos podem estar relacionados a outros aspectos externos do ambiente universitário, e não necessariamente à lombalgia.

No entanto, é possível inferir que a lombalgia crônica apresenta influência leve a moderada na qualidade de vida dos estudantes universitários. Assim, quanto maior o grau de incapacidade resultante da lombalgia, menor a qualidade de vida desses indivíduos, sobretudo nos domínios relacionados a Limitação por Aspectos Físicos, Dor e Capacidade Funcional.

Tabela 7: Correlações entre variáveis do estudo e domínios da qualidade de vida (SF-36).

VARIÁVEIS	DOMÍNIOS SF-36							
	Capacidade Funcional	Limitação Aspectos Físicos	Dor	Estado Geral de Saúde	Vitalidade	Limitação Aspectos Sociais	Limitação Aspectos Emocionais	Saúde Mental
Questionário Roland e Morris (ET)	-0,54*	-0,45*	-0,62*	-0,23*	-0,30*	-0,18*	-0,35*	-0,34*
Qual ID em uma escala de 0 a 10?	-0,43*	-0,30*	-0,57*	-0,17	-0,20*	-0,22*	-0,23*	-0,25*
Pratica AF?	0,25*	0,08	0,11	0,32*	0,18*	0,03	0,08	0,03

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Legenda: ET: escore total; ID: intensidade da dor; AF: atividade física

Além disso, quando associado o SF-36 com a intensidade da dor, as correlações também se mostraram negativas, com uma influência moderada nos domínios Dor e Capacidade Funcional, conforme pode ser observado na Tabela 7. Dessa forma, foi verificada uma correlação significativa acerca da influência negativa que altos índices de dor podem exercer na qualidade de vida desses indivíduos, assim como o estudo de Silva *et al.* (2020), verificou que uma maior prevalência de lombalgia, bem como altos níveis de dor interferem não apenas na qualidade de vida como também no desempenho acadêmico desses indivíduos.

Já as correlações ponto-bisserial entre a prática de atividade física e qualidade de vida, por meio dos domínios da SF-36, foram positivas, apresentando uma correlação diretamente proporcional na qualidade de vida da amostra. No entanto, a correlação foi considerada leve, demonstrando, assim, um pequeno impacto da atividade física na qualidade de vida desses indivíduos em todos os domínios.

Apesar da correlação leve encontrada, outros estudos apontaram que a atividade física possuía um papel fundamental de proteção frente à lombalgia. Alzahrani *et al.* (2020), em sua revisão sistemática e metanálise, verificaram que os indivíduos que praticavam atividade física, de nível médio apresentaram um risco 10% menor de lombalgia quando comparados com os que praticavam atividade física de nível baixo, bem como sugeriram que a atividade física de nível médio não só reduzia o risco de lombalgia como poderia reduzir os custos dos cuidados de saúde associados a dor lombar (Coelho, 2022; Alzahrani *et al.*, 2020).

Além disso, o estudo de Bomfim *et al.* (2022) que buscou alguma associação entre QV de estudantes de medicina em uma instituição privada e atividade física verificou que os estudantes que praticavam atividade física independente do tempo em que praticavam, sexo, idade ou período do curso, tinham maiores escores em todos os domínios da QV, quando comparados aos que não praticavam atividade física. O estudo de Costa *et al.* (2024) verificou um papel crucial da prática regular da atividade física em aspectos físicos e psicológicos da QV, bem como em uma maior autossatisfação, gerenciamento de sentimentos negativos, aceitação da aparência física e sentido à vida dos estudantes.

No presente estudo não houve comparação entre os indivíduos sedentários e ativos fisicamente, dessa forma não foi possível realizar a mesma associação entre os dois grupos, sendo necessários outros estudos que verifiquem essa associação.

Apesar dos benefícios verificados nos estudos mencionados, outro estudo realizado identificou que a atividade física, quando realizada em intensidade alta, pode ser considerada como um fator de risco para a ocorrência de lombalgia entre os estudantes e piora conseqüentemente de sua QV. Dessa forma, é importante analisar de forma mais pontual como a prática da atividade física em excesso pode afetar a qualidade de vida e intensidade da dor desses indivíduos (Polli *et al.*, 2018).

Como toda pesquisa, o presente estudo apresentou algumas limitações a serem consideradas. A amostra alcançada consistiu em uma pequena parcela do quantitativo de alunos matriculados, dessa forma os resultados não podem representar toda a população alvo desse estudo. Além disso, a amostra selecionada consistiu de indivíduos pertencentes a apenas um curso e instituição de ensino, não sendo possível generalizar os resultados para todos os universitários. Além disso, o presente estudo também está sujeito ao viés das respostas, uma vez que os estudantes podem ter fornecido informações que não refletem a realidade vivenciada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados encontrados na pesquisa, constatou-se uma amostra predominantemente masculina, de estado civil solteiro, sem filhos e com uma média de idade de 21,2 anos. Os estudantes relataram, em sua maioria, a adoção de bons hábitos de vida como a prática de atividade física, ausência de tabagismo e etilismo, porém, com um período de sono inadequado. No entanto, não foram encontradas correlações estatísticas significativas que relacionassem a prática de atividade física com a qualidade de vida dos indivíduos da pesquisa, sugerindo uma influência leve da atividade física na qualidade de vida desses indivíduos.

A intensidade da dor foi considerada moderada entre os estudantes da pesquisa, apresentando uma correlação significativa da dor na sua qualidade de vida. Apesar de adotar posturas ergonômicas adequadas e mobiliário domiciliar ergonômico adequado, verificou-se que o mobiliário da universidade não foi considerado confortável e, uma vez que esses indivíduos permaneciam por longos períodos sentados, foi apontado pelos participantes como a causa do aumento da dor. Sugerindo, assim como a literatura, que a intensidade da dor parece ter relação com a permanência em posição sentada e ainda agravada pelo mobiliário inadequado.

Os índices de incapacidade encontrados no Roland Morris foram leves, indicando uma boa capacidade funcional dos indivíduos. No entanto, as correlações indicaram influência leve a moderada da lombalgia na qualidade de vida desses

indivíduos, sobretudo na capacidade funcional, limitação por aspectos físicos e dor. No entanto, os domínios do SF-36 mais afetados foram a vitalidade, estado geral de saúde, saúde mental e limitação por aspectos emocionais, que apresentaram correlações leves com a lombalgia, sendo necessários outros estudos que investiguem se esses baixos escores estão relacionados a lombalgia ou a outros fatores externos acadêmicos.

Portanto, os resultados sugerem que a lombalgia afeta a qualidade de vida dos estudantes do Curso de Computação, sendo necessárias melhorias na ergonomia do ambiente acadêmico, bem como a adoção de hábitos de vida saudáveis, tais como a prática de atividade física, bem como suporte psicológico a fim de reduzir a prevalência da lombalgia nesta população, considerando-se os sintomas de origem psicossomáticos.

Por fim, são necessárias outras pesquisas, com maiores amostras, que incluam outros cursos e instituições de ensino superior com o objetivo de analisar a influência dos fatores externos à lombalgia e na qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

A ALJOHANI, Areej *et al.* Prevalência de dor lombar entre estudantes universitários na cidade de Tabuk durante 2023: um estudo transversal na Arábia Saudita. **Cureus**, v. 12, p. 1-13, dez. 2023.

ALSAADI, Saad M. *et al.* A dor musculoesquelética em estudantes de graduação está significativamente associada ao sofrimento psicológico e à má qualidade do sono. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 21, p.1-11, 2022.

ALSHEHRI, Mohammed M *et al.* Prevalência de dor lombar e suas associações com comportamentos de estilo de vida entre estudantes universitários na Arábia Saudita. **Bmc Distúrbios Osteomusculares**, v. 1, p. 1-9, 2023.

AMELOT, Aymeric *et al.* Dor lombar entre estudantes de medicina. **Espinha**, v. 19, n.1, p. 1390-1395, 2019.

ASSENZA, E.A. **Avaliação Postural e do Nível de Ansiedade em Acadêmicos do Curso De Odontologia Durante a Prática Clínica**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campus Cascavel, Unioeste, 2023.

A TAHA, Youssef *et al.* A prevalência de dor lombar entre estudantes de medicina: um estudo transversal da Arábia Saudita. **Cureus**, pág. 1-10, mai. 2023.

ALZHRANI, Hosam *et al.* Author Correction: the association between physical activity and low back pain. **Scientific Reports**, v. 10, n. 1, p. 1-10, abr. 2020.

BACCHI, Caroline de Andrade; *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**, v. 19, n. 2, p. 243-251, jun. 2013.

BARBOSA, Glicia Maria; TAVARES, Larissa Beatriz Fonseca; SILVA, Hebert Roberto da. Estudo Preliminar sobre Desconforto Ergonômico em um Curso de

Graduação em Engenharia de Produção. **Anais do Encontro Nacional de Engenharia de Produção**, p. 33-40, nov. 2020.

BOMFIM, Ana Beatriz Nunes *et al.* Associação entre a atividade física regular e qualidade de vida em estudantes de medicina de uma instituição de ensino privada. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, Salvador, v. 21, n. 2, p. 225-231, ago. 2022.

CAMPBELL, Alexandra *et al.* A prevalência de dor cervical e dor lombar em uma semana em estudantes do ensino superior em duas instituições canadenses. **Quiropraxia e Terapias Manuais**, v. 1, p. 1-8, jul. 2023.

CASTRO, Oscar *et al.* Quão sedentários são os estudantes universitários? Uma revisão sistemática e meta-análise. **Ciência da Prevenção**, v. 3, p. 332-343, jan. 2020.

Cervantes-Soto, A. J. Diagnóstico de lombalgia em estudantes universitários do departamento da saúde de Tepic, Nayarit. **Medicina Legal de Costa Rica**, v.36, n.1, p. 43-53, mar, 2019.

COELLHO, Yohann Augusto Machado. **Prevalência de lombalgia em estudantes universitários de diferentes cursos da área da saúde: uma revisão de literatura**. 2022. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

COSTA, Matheus Silva *et al.* O impacto do exercício físico na qualidade de vida dos estudantes de medicina: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal Of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 1894-1909, jan. 2024.

DALDOUL, C. *et al.* A DOR LOMBAR ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA: prevalência e fatores de risco. **Anais das Doenças Reumáticas**, v. 1, p. 1777.3-1778, jun. 2020.

DOUCET, Chantal *et al.* Nível de conhecimento sobre manejo conservador da escoliose idiopática do adolescente entre estudantes de graduação da área da saúde: uma revisão de escopo. **Ciência e prática musculoesquelética**, v. 102595, 2022.

FERREIRA, ML *et al.* Carga global, regional e nacional da dor lombar, 1990–2020, seus fatores de risco atribuíveis e projeções para 2050: uma análise sistemática do Global Burden of Disease Study 2021. **The Lancet Rheumatology**, v. 6, p. 316–329, jun. 2023.

A FELEMBAN, Raneem *et al.* Prevalência e preditores de dor musculoesquelética entre estudantes de graduação de uma faculdade de odontologia na Arábia Saudita. **Odontologia Clínica, Cosmética e Investigacional**, v. 39-46, fev. 2021.

FRANCO, F. S. C *et al.* Nível de atividade física e sedentarismo associados a imagem corporal em adolescentes antes e durante a pandemia do COVID-19. **Holos**, v.4, dez, 2022.

GBD 2019: Carga global de 369 doenças e lesões em 204 países e territórios, 1990–2019: **uma análise sistemática para o Estudo da Carga Global de Doenças**, 2019.

GOMES NETO, M *et al.* Frequência e fatores associados a dores musculoesqueléticas em estudantes universitários. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v.6, n.1, 2016.

HAKAMI, Ramzimoammed *et al.* Prevalência de sofrimento psíquico entre estudantes de graduação da Universidade de Jazan: um estudo transversal. **Revista Saudita de Medicina e Ciências Médicas**, v. 2, p. 82, 2018.

HARALDSTAD, K. *et al.* Uma revisão sistemática da pesquisa sobre qualidade de vida em medicina e ciências da saúde. **Pesquisa sobre Qualidade de Vida**, v. 10, p. 2641-2650, jun. 2019.

KANEMATSU, J. DOS S. *et al.* Impacto da dor na qualidade de vida do paciente com dor crônica. **Revista de Medicina**, v. 101, n. 3, maio 2022.

KNEZEVIC, NN *et al.* Dor lombar. **The Lancet**, v. 10.294, jun. 2021.

KOTARSKA, K. *et al.* Atividade Física e Qualidade de Vida de Estudantes Universitários, Seus Pais e Avós na Polônia – Determinantes Seleccionados. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 18, n. 8, p. 1–15, abr. 2021.

KOVACS, FM *et al.* A associação entre qualidade do sono, dor lombar e incapacidade: um estudo prospectivo na prática rotineira. **European Journal Of Pain**, v. 1, pág. 114-126, 27, 2017.

MAHFOUZ, Mohamedsalih *et al.* Prevalência e fatores associados de dores no pescoço, ombros e lombares entre estudantes de medicina da Universidade de Jazan, Arábia Saudita: um estudo transversal. **Revista de Medicina de Família e Cuidados Primários**, v. 12, pág. 3826, 2019.

MATTOS, Arthur Fiorotto de *et al.* Lombalgia em estudantes e professores de medicina durante a pandemia: estudo de coorte retrospectivo. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 58, n. 04, p. 592-598, ago. 2023.

MELLER, F.O *et al.* Qualidade de vida e fatores associados em trabalhadores de uma universidade do sul de Santa Catarina. **Cadernos Saúde Coletiva**, v.1, n.28, p. 87-97, 2020.

MICHELETTI, Jéssica Kirsch *et al.* Associação entre estilo de vida e dor musculoesquelética: estudo transversal entre 10.000 adultos da população ativa em geral. **Distúrbios Musculoesqueléticos do BMC**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 1-9, dez. 2019.

NEGRINI, S. *et al.* Diretrizes SOSORT 2016: tratamento ortopédico e de reabilitação da escoliose idiopática durante o crescimento. **Escoliose e Distúrbios da Coluna Vertebral**, v. 13, n. 1, pág. 3, 2018.

Organização mundial de saúde. **Dor lombar**. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>. Acesso em: 31 maio 2024.

PARK JH, SRINIVAZAN D. Os efeitos de ficar sentado por muito tempo, em pé e de um padrão alternado de sentar e levantar na rigidez mecânica do tronco, ativação muscular do tronco e desconforto lombar. *Ergonomia*, 64,983–994, 2021.

PENKALA, Stefania *et al.* Problemas musculoesqueléticos relacionados ao trabalho relacionados ao treinamento laboratorial em estudantes universitários de ciências médicas: uma pesquisa transversal. **Bmc Public Health**, v. 18, n. 1, p. 1-9, 29 out. 2018.

POLLI, Gabriela Ribeiro *et al.* Atividade física e dor lombar em brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1-13, 26 mar. 2019.

SANT'ANNA, Patrícia Cilene Freitas *et al.* Dor lombar em estudantes universitários: qual o impacto da pandemia de covid-19?. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 29, n. 3, p. 284-290, set. 2022.

SERBIC, Danijela; FRIEDRICH, Clara; MURRAY, Romani. Funcionamento psicológico, social e acadêmico em estudantes universitários com dor crônica: uma revisão sistemática. **Journal Of American College Health**, v. 9, pág. 2894-2908, 6 dez. 2021.

Silva, G. T *et al.* (2020). Avaliação do perfil de dor lombar em estudantes de fisioterapia. **Anais da Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia**, v.8, n. 2, p.1-7, 2020.

SILVA, Luma Lopes da *et al.* ANÁLISE DA PREVALÊNCIA DE DOR LOMBAR ASSOCIADA À ATIVIDADES OCUPACIONAIS: uma revisão integrativa de literatura/ analysis of the prevalence of lower back pain associated with occupational activities. **Brazilian Journal Of Development**, v. 7, n. 2, p. 11729-11743, 2021.

SOUZA, P. O *et al.* Lombalgia, hábitos posturais e comportamentais em acadêmicos de Fisioterapia e Psicologia de uma instituição de ensino superior. **Fisioterapia Brasil**, v.1, n.18, p. 563, 2020.

TUESTA, Esteban Fernandez *et al.* Análise da participação das mulheres na ciência: um estudo de caso da área de ciências exatas e da terra no brasil. **Em Questão**, p. 37-62, 1 jan. 2019.

ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA - PRÓ-REITORIA DE
PÓS-GRADUAÇÃO E
PESQUISA - UEPB / PRPGP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Influência da lombalgia crônica na qualidade de vida de estudantes do curso de Ciências da Computação da Universidade Estadual da Paraíba.

Pesquisador: ALECSANDRA FERREIRA TOMAZ

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 76170523.0.0000.5187

Instituição Proponente: Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.560.129

Apresentação do Projeto:

PROJETO ABORDA TEMÁTICA RELEVANTE COM FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA CRÍTICA E

Objetivo da Pesquisa:

A PROPOSTA DECLARA OBJETIVO de "Analisar a influência da lombalgia crônica na qualidade de vida de estudantes universitários do curso de Ciências da Computação da Universidade Estadual da Paraíba."

DE FORMA ESPECÍFICA DESCREVE COMO OBJETIVOS

" Descrever o perfil sociodemográfico dos estudantes com Lombalgia Crônica;
Descrever sintomatologia e histórico de dor dos estudantes com Lombalgia Crônica;
Avaliar condições ergonômicas dos estudantes com Lombalgia Crônica;
Analisar a Qualidade de Vida de estudantes com Lombalgia Crônica."

OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS SÃO EXEQUÍVEIS E SE COADUNAM COM OBJETIVO GERAL.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

DESCRITOS CONFORME RECOMENDAÇÃO DA RESOLUÇÃO 466.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A PESQUISA APRESENTOU FUNDAMENTAÇÃO CRÍTICA E REFLEXIVA, COM TRAJETÓRIA

Endereço: Av. das Baraúnas, 351- Campus Universitário
Bairro: Bodocongó **CEP:** 58.109-753
UF: PB **Município:** CAMPINA GRANDE
Telefone: (83)3315-3373 **Fax:** (83)3315-3373 **E-mail:** cep@setor.uepb.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA - PRÓ-REITORIA DE
PÓS-GRADUAÇÃO E
PESQUISA - UEPB / PRPGP



Continuação do Parecer: 6.560.129

METODOLÓGICA

OBJETIVA E DESCRIÇÃO ADEQUADA PARA TRABALHO DE CAMPO.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

FR: anexada

TERMO DE COMPROMISSO E CONFIDENCIALIDADE: anexado

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL: anexado

DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA: anexada

TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL (TAI): anexado

TCLE: anexado

Recomendações:

SEM RECOMENDAÇÕES

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

INEXISTE PENDÊNCIAS E OU INADEQUAÇÕES QUE O PESQUISADOR NECESSITE ESCLARECER. RECOMENDAMOS OBSERVÂNCIA ATENTA E CRITERIOSA DURANTE EXECUÇÃO PARA GARANTIR O CUMPRIMENTO DA RESOLUÇÃO 466.

Considerações Finais a critério do CEP:

O projeto foi avaliado pelo colegiado, tendo recebido parecer APROVADO. O pesquisador poderá iniciar a coleta de dados, ao término do estudo deverá ENVIAR RELATÓRIO FINAL através de notificação (via Plataforma Brasil) da pesquisa para o CEP – UEPB.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2249734.pdf	20/11/2023 16:30:19		Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_Chirlene_assinada.pdf	20/11/2023 16:29:27	ALECSANDRA FERREIRA TOMAZ	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_Chirlene_CEP_13_11_23.pdf	18/11/2023 17:03:54	ALECSANDRA FERREIRA TOMAZ	Aceito
Outros	Termo_de_Compromisso_e_confidencialidade.pdf	18/11/2023 17:01:47	ALECSANDRA FERREIRA TOMAZ	Aceito

Endereço: Av. das Baraúnas, 351- Campus Universitário

Bairro: Bodocongó **CEP:** 58.109-753

UF: PB **Município:** CAMPINA GRANDE

Telefone: (83)3315-3373 **Fax:** (83)3315-3373 **E-mail:** cep@setor.uepb.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA - PRÓ-REITORIA DE
PÓS-GRADUAÇÃO E
PESQUISA - UEPB / PRPGP



Continuação do Parecer: 6.560.129

Outros	Termo_de_autorizacao_institucional.pdf	18/11/2023 17:01:04	ALECSANDRA FERREIRA TOMAZ	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	18/11/2023 17:00:20	ALECSANDRA FERREIRA TOMAZ	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_compromisso.pdf	18/11/2023 17:00:01	ALECSANDRA FERREIRA TOMAZ	Aceito
Declaração de concordância	Declaracao_de_concordancia.pdf	18/11/2023 16:58:35	ALECSANDRA FERREIRA TOMAZ	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPINA GRANDE, 06 de Dezembro de 2023

Assinado por:
Patricia Meira Bento
(Coordenador(a))

Endereço: Av. das Baraúnas, 351- Campus Universitário
Bairro: Bodocongó **CEP:** 58.109-753
UF: PB **Município:** CAMPINA GRANDE
Telefone: (83)3315-3373 **Fax:** (83)3315-3373 **E-mail:** cep@setor.uepb.edu.br

AGRADECIMENTOS

Ao meu Deus, o Senhor da minha vida e história, rendo graças por ter me permitido chegar até aqui, e mesmo em meio as dificuldades e obstáculos, providenciou o necessário em minha vida, e a minha Mãe Maria Santíssima pela sua intercessão e refúgio em todos os momentos e a meus amigos intercessores lá no céu.

Aos meus pais Josefa e Josemar, que nunca mediram esforços para me ajudar a conquistar meus objetivos e sonhos e sempre me incentivaram durante toda a graduação e que são o meu tesouro aqui na terra.

Aos meus irmãos, Leonardo, Alcimar, Jakeline, Jaqueline, Chirlane e Tânia, que sempre foram meus amigos e sinal do cuidado de Deus em minha vida e a toda a minha família, bênção do Senhor em minha vida.

Ao meu querido noivo, Tássio Honorato, meu melhor amigo, que segurou a minha mão desde a matrícula até os dias atuais e me encorajou e incentivou a continuar mesmo em meio as dificuldades, e que foi refúgio em muitos momentos, e se dispôs a fazer o impossível para que eu pudesse chegar até aqui.

Aos meus irmãos na fé, pelas orações e cuidado, por me ajudarem a caminhar rumo ao céu e a realizar todas as obras com amor e a render graças ao Senhor em todos os momentos.

Aos meus amigos e companheiros de estágio Luana, Gabriel, Taís e Andressa, pelos momentos especiais que vivemos juntos e pelo apoio e coragem que me transmitem, e a eterna Danielli (in memoriam), minha primeira colega de curso, que sempre estará em minhas orações.

À minha orientadora, Alecsandra F. Tomaz, por tantos conhecimentos compartilhados, pela paciência e dedicação durante toda a construção deste trabalho, por ser uma profissional de excelência e pessoa ímpar, sempre disposta a ajudar, sempre atenta as necessidades e com um coração enorme de mãe.

A todos os professores e colaboradores do Departamento de Fisioterapia, pela enorme contribuição em minha jornada acadêmica, em especial a professora Tarciana Menezes por acreditar em mim e proporcionar tanto aprendizado em minha iniciação científica.