

**A RELAÇÃO ENTRE TEMPO GASTO SENTADO E O ACOMETIMENTO POR DOR
MUSCULOESQUELÉTICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Pesquisador(es): KUIPERS, Augusto; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A rápida e constante evolução do mundo tecnológico levou a humanidade a adotar com frequência a posição sentada (PS) em suas atividades diárias. Evidências científicas demonstram que a posição sentada aumenta significativamente as taxas de mortalidade, o desenvolvimento de posturas inadequadas e a obtenção de dores e disfunções musculoesqueléticas na população. As regiões lombar e cervical possuem as maiores prevalências de acometimento por dor, visto que são regiões suscetíveis a este fenômeno enquanto a PS em excesso é adotada. O objetivo deste estudo foi encontrar uma possível relação entre o tempo gasto na PS e o acometimento por dor em acadêmicos do 7º período do curso de Educação Física da UNOESC, de Chapecó. Foi utilizado um questionário autopreenchível contendo 3 partes: uma anamnese de cunho descritiva, o questionário nórdico padronizado para detecção das regiões acometidas por dor e duas questões referentes ao tempo gasto sentado. Os resultados do estudo demonstraram relação positiva entre o tempo gasto na PS e o acometimento por dor na região cervical ($p < 0,05$ e $r = 0,50$). Estes resultados corroboram com os de outros estudos, e ainda, propõem números que alertam os profissionais da saúde e a população na conscientização dos efeitos da postura sentada sobre a saúde das pessoas. Pesquisas que avaliem a ergonomia da postura sentada durante a atividade acadêmica, principalmente aquelas adotadas com o uso diário e prolongado de computadores portáteis, são necessárias para garantir qualidade de vida universitária.

Palavras-chave: Postura sentada. Dor musculoesquelética. Coluna cervical. Universitários.

E-mails: augustokuipers96@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br