



## **AVALIAÇÃO DA DOR NA COLUNA VERTEBRAL RELACIONADA À POSTURA EM ATIVIDADE DIÁRIAS: IMPLICAÇÕES PARA A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Pesquisador(es): NOGUEIRA, Ana Cassia Vargas; ESTERES, Karolina da Rosa; BRUM, Marcio Guilherme da Silva; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e da Saúde

**Resumo:** A coluna vertebral é parte do esquelet axial, similar à uma haste firme e flexível, constituída por diversos elementos unidos por articulações, conectados por ligamentos e suportados de forma dinâmica por músculos e tendões. Em sua constituição é possível encontrar 33 vértebras que se dividem nas regiões cervical, torácica, lombar e sacro-cocigea. O objetivo deste trabalho foi identificar a presença de dor nas regiões associadas às curvaturas fisiológicas e não-fisiológicas da coluna vertebral. O método consistiu em uma avaliação por apalpação para identificar o local onde fosse acusado a presença de dor seguido de entrevista sobre a sua origem e em que momentos durante as atividades da sua vida diária os participantes percebiam a dor. Foram levantadas informações sobre quantos dias havia a presença de dor e sobre a relação com o trabalho e a função exercida. Os resultados apontam que no trabalho a dor sempre se manifesta e está altamente associada à função, podendo ser um agente causador ou incrementador do tipo de dor percebida. E para finalizar, foi possível observar a dor na coluna cervical como algo bastante comum, que ocorreu pelo menos uma vez na vida das pessoas. Existem casos crônicos e graves, mas na maioria casos, a dor some espontaneamente em alguns dias. Percebe-se manifestações associadas de rigidez no pescoço que podem chegar aos ombros e braços. Os participantes declararam que a dor está associada à má postura no computador ou por adotar alguma postura no trabalho por muito tempo. Considera-se esse estudo positivo para a formação acadêmica.

**Palavras-chave:** Coluna cervical. Dor. Postura. Trabalho.

**E-mails:** anacassiavargas@hotmail.com; karolinadarosaesteres@gmail.com