

HÁBITOS COMPORTAMENTAIS DE ESCOLARES E DOR NAS COSTAS: UM ESTUDO ENTRE DOIS MUNICIPIOS

**LEAL, Vanessa Nunes¹; CUSTODIO, Jean Marcos Ferreira²; RIBEIRO NETO, João Luís³;
NOLL, Priscilla. Rayanne e Silva⁴; NOLL, Matias⁴**

¹ Estudante de Iniciação Científica – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano – Câmpus Ceres - GO. vamessanunes19@hotmail.com; ²Estudante de Graduação em Licenciatura em Química no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano – Câmpus Ceres - GO; ³Estudante de Graduação em Licenciatura em Ciências Biológicas Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano – Câmpus Ceres - GO; ⁴Orientador – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano – Câmpus Ceres

RESUMO: A dor nas costas é um agravo de saúde que acompanha o homem desde o início dos tempos, com prevalência elevada e ocorrência indistintamente na população. Estima-se que de 7% a 85% da população terá algum episódio de dor nas costas no decorrer da vida. Esta pesquisa foi realizada no município de Ceres no Estado de Goiás e Teutônia no Rio Grande do Sul. Este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de hábitos posturais inadequados de escolares do Ensino Médio de Ceres e de Teutônia, comparando os resultados entre os dois municípios. Os 1546 escolares participantes, sendo 827 de Ceres e 719 de Teutônia. Os resultados demonstraram alta prevalência de hábitos posturais inadequados nas seguintes atividades de vida diária (AVD's): dormir, sentar para escrever, sentar em um banco, sentar para utilizar o computador e pegar objeto do chão. Em contrapartida, os resultados demonstraram alta prevalência de hábitos posturais adequados no meio de transporte do material escolar e no modo utilizado para este transporte.

Palavras-chave: Postura; comportamento; saúde do adolescente; epidemiologia.

INTRODUÇÃO

As alterações posturais e as dores na coluna vertebral nas crianças e adolescentes podem ter várias causas, segundo estudos como relacionados as atividades nas escolas, longo período na postura sentada, transporte de mochilas escolares, bem como a carga transportada e modelo das mochilas podem contribuir para o desenvolvimento das alterações posturais e dores musculoesqueléticas (CATTALORDA et al., 2004). Este estudo torna-se relevante ao avaliar a existência de possíveis fatores de riscos relacionados à dor nas costas dos escolares de Ceres e Teutônia, sendo os dois municípios com quantidade de habitantes bem próximos. Portanto, o objetivo do presente trabalho foi verificar hábitos posturais inadequados de escolares de Ceres e Teutônia e consequentemente a dor nas costas causados por elas.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado no segundo semestre de 2014, comparando os resultados obtidos de dois municípios Ceres e Teutônia. Participaram do presente estudo 1546 estudantes de 4 instituições de Ensino Médio do município de Ceres e 6 de Teutônia.

O instrumento utilizado foi o questionário auto-aplicável denominado Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument (BackPEI) (NOLL et al, 2013), o qual é válido e reproduzível e aborda questões: (1) comportamentais; (2) posturais e (3) relacionadas a dores.

Para a análise estatística foi utilizado o Statistical Package for the Social Sciences (versão 20.0). Os hábitos posturais e comportamentais foram analisados, separadamente para cada município por meio de estatística descritiva. Foi utilizado o teste Qui-quadrado para verificar a existência de associação de ocorrência e frequência de dor nas costas e hábitos posturais entre os municípios Ceres e Teutônia (THOMAS; NELSON, 2002) ($\alpha = 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados apresentaram alta prevalência de hábitos inadequados ao sentar para escrever e pegar objeto do chão em escolares de Ceres e Teutônia. Além disso, houve alta prevalência de tempo inadequado de sono por noite (0 a 7 horas) em ambos os municípios.

Em contrapartida foi satisfatório a questão de assistirem TV e utilizam o PC sendo de 0 horas a 3 horas por dia e a alta prevalência de hábitos adequados em relação ao meio de transporte do material escolar (mochila escolar), respectivamente Ceres e Teutônia, que são

opostas às prevalências encontradas para os demais hábitos posturais.

Já a ocorrência de dor nas costas foi de (64,1% e 63,8%), porém sem apresentar prejuízo ao realizar atividades (79,8% e 80,2%).

Na Tabela 1, são apresentadas a prevalência de hábitos posturais e comportamentais em escolares do Ensino Fundamental de Ceres (GO) e Teutônia (RS).

Tabela 1 - Prevalência de hábitos posturais e comportamentais em escolares do Ensino Fundamental de Ceres (GO) e Teutônia (RS).

Variáveis (N)	Ceres N(%)	Teutônia N(%)	
Tempo assistindo TV/dia (n=1345)			
0 a 3h	591(85)	518(79,7)	
4 a 5h	79(11,4)	93(14,3)	
≥ 6h	25(3,6)	39(6,0)	
Tempo utilizando o PC/dia (n=1251)			
0 a 3h	520 (81,3)	456(74,7)	
4 a 5h	64(10,0)	98(16,0)	
≥ 6h	56(8,7)	57(9,3)	
Você costuma ler e/ou estudar na cama? (n=1534)			
Sim	606(74,0)	543(75,9)	
Não	213(26,0)	172(24,1)	
Qual a sua posição preferida para dormir? (n=1368)			
Decúbito lateral	279(39,2)	341(52,0)	
Decúbito ventral(INADEQUADO)	357(50,1)	246(37,5)	
Decúbito dorsal	76(10,7)	69(10,5)	
Quantas horas você dorme por noite? (n=1351)			
0 a 7 horas por dia	494(68,7)	374(59,2)	
8 a 9 horas por dia	203(28,2)	233(36,8)	
10 horas ou mais por dia	22(3,1)	25(4,0)	
Como você costuma sentar na escola para escrever à mesa? (n=1505)			
Inadequado	748(94,0)	662(93,4)	
Adequado	48(6,0)	47(6,6)	
Como você costuma sentar em uma cadeira ou em um banco para conversar com os amigos? (n=1523)			
Inadequado	773(95,8)	683(95,4)	
Adequado	34(4,2)	33(4,6)	
Como você costuma sentar na escola para utilizar o computador? (n=1523)			
Inadequado	729(90,2)	624(87,3)	
Adequado	79(9,8)	91(12,7)	
Como você costuma pegar objeto no chão? (n=1534)			
Inadequado	735(90,0)	606(84,5)	
Adequado	82(10,0)	111(15,5)	
O que você utiliza para carregar o material escolar? (n=1531)			
Duas alças (adequada)	635(77,9)	702(98,0)	
Inadequada	180(22,1)	14(2,0)	
Como você leva sua mochila escolar? (n=1314)			
Adequado	438(70,9)	481(69,1)	
Inadequado	180(29,1)	215(30,9)	0,486

Investigações como as do presente estudo são relevantes visto que seus resultados possibilitam direcionar o trabalho educacional e preventivo. Neste prisma, conhecer os hábitos mais prejudiciais e atuar sobre a correção dos mesmos é uma ótima alternativa para minimizar ou prevenir hábitos inadequados no ambiente escolar e, por consequência, prevenir que padrões assumidos nesta etapa da vida tornam-se permanentes na fase adulta.

CONCLUSÃO

Por fim, a partir dos resultados do presente estudo, conclui-se que existe alta prevalência de hábitos posturais inadequados nas seguintes AVD's: dormir, sentar para escrever, sentar em um banco, sentar para utilizar o computador e pegar objeto do chão, e que os achados do presente estudo contribuem no entendimento das diferenças entre sexos e faixas etárias. Os resultados foram positivos em relação ao tempo em frente à televisão e ao computador, pois a maioria dos escolares permanece de 0 a 3 horas por dia nestas posições, e requer atenção o fato de apenas 28,2% dos escolares dormir o tempo necessário recomendado pela literatura, de 8 a 9 h por noite. Este tipo de informação pode subsidiar a realização de programas preventivos no ambiente escolar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao grupo GPSACA, IFGoiano – Câmpus Ceres e aos colaboradores do projeto

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 0,63³ CATTALORDA, J.; BOURELLE, S; GAUTHERONN, N; KOHLER, R. Backpack and spinal disease: myth or reality. **Rev. Chir Orthop Reparatrice Appar Mot**, v. 90, n. 3, p. 207-214, 2004.
- 0,70⁷ NOLL, M.; CANDOTTI, C. T.; VIEIRA, A.; LOSS, J.F. Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument (BackPEI): Development, Content Validation and Reproducibility. **International Journal of Public Health**, Basel, v.58, n.4, p.565-572, 2013.
- 0,00¹ THOMAS, J.; NELSON, J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.