

## A INCIDÊNCIA DE LOMBALGIAS EM ESTUDANTES

NOGUEIRA, Jéssica Karen (jkanogueira@hotmail.com); FERREIRA, Célio Marcos dos Reis (cmdosrf@gmail.com); PEREIRA, Bruno Silva; CAIXETA, Dayane; GARCIA, Taylon dos Anjos

**Introdução e objetivo:** A dor lombar ou lombalgia é conhecida como dor ou desconforto num ou em ambos os lados das costas, e eventualmente irradiando para as nádegas, ela se caracteriza quanto ao tempo de duração da dor sendo aguda ou crônica, e etiologia específica relacionada a doenças congênitas, degenerativas, traumáticas e inflamatórias, ou inespecíficas relacionadas a posturas incorretas. A dor em geral e a lombalgia em particular representa a principal causa de absentismo laboral e estudantil. Assim é pertinente averiguar a prevalência de lombalgia entre estudantes, pois nas ultimas décadas pesquisas sugerem uma maior ocorrência de lombalgia na população em idade escolar.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma entrevista no dia 25 de setembro de 2010, de 7:30hrs ao 12:00hrs, na orla da lagoa, durante o evento “Dia da Responsabilidade Social”. Essa entrevista contou com a participação 110 pessoas que responderam um questionário, que tabulou dados como sexo, idade, incidência de dor, escala de dor, local da dor e tipo de trabalho.

**Resultados e Discussão:** Perante os dados obtidos pelo questionário foi observado que de 110 pessoas entrevistadas 60,91% sente algum tipo de dor, sendo que uma das maiores incidências é de dor lombar, correspondente à 25,37%. O nível médio da dor sentida por essas pessoas é de 5, em uma escala de 0 à 10. Com relação a atividade exercida por essas pessoas cerca de 23,88% são estudantes, o que justifica a alta incidência de dor lombar, devido principalmente pelas posturas adotadas incorretamente por esses estudantes durante a pratica, além da influência das mochilas carregadas no ombro e as transportadas no solo. O excesso de movimentos repetitivos ou ficar com o corpo numa determinada posição são fatores que desencadeiam uma série de alterações no corpo na busca de uma adaptação, porém, esta adaptação quando se torna viciosa trás consigo os mais diferentes males para o nosso corpo.

**Conclusão:** Com o presente estudo chegamos a conclusão que a postura adotada pelos estudantes durante sua jornada de estudos está diretamente ligada à queixa de dores lombares citadas por eles e que praticas preventivas e medidas educativas adotadas pelos mesmos podem influenciar no aparecimento de futuras doenças relacionadas com a coluna vertebral.

**Palavras-chave:** Dor, estudante e postura