

PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E SEUS FATORES ASSOCIADOS

Amanda Eduarda Moreira Barbosa¹

Darlúcio Martins Ribeiro Filho²

Heloisa Vitória de Moura³

Thaynara Teixeira Graciano⁴

Suelen Nogueira Marçal⁵

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹²³⁴⁵

RESUMO

Introdução: A dor lombar (DL) representa uma das principais causas de desconforto musculoesquelético em adultos, impactando negativamente a qualidade de vida, o rendimento acadêmico e o bem-estar psicológico. Além disso, o ambiente acadêmico favorece o surgimento de DL devido às longas horas em posturas inadequadas, estresse causado pelas exigências acadêmicas, como prazos rigorosos, grande volume de conteúdo e avaliações constantes, além da preocupação com o futuro profissional. **Objetivo:** Esta pesquisa tem como objetivo investigar a prevalência da DL em estudantes universitários e identificar os fatores associados à sua prevalência, com ênfase em aspectos físicos e mentais. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, com discentes dos cursos de graduação de uma instituição de ensino superior no centro norte goiano. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, contemplando variáveis sociodemográficas, os questionários BackPEI-A e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. **Resultados:** Foram coletados dados de 86 estudantes, desses 89,5% dos participantes relataram dor lombar no último ano. Entre os fatores associados, a postura sentada por mais de 2 horas, a falta de atividade física e a má qualidade do sono foram os principais ligados à dor lombar. **Conclusão:** A presença da dor pode estar relacionada a adoção de má posturas por um longo período de tempo e ao sedentarismo em estudantes universitários.

Palavras-chave: Postura; Sono; População; Lombalgia.

INTRODUÇÃO

A vida acadêmica impõe uma pressão significativa sobre os estudantes, afetando diretamente seu estado mental e seu bem-estar geral (1,2). Esse cenário contribui para o desenvolvimento de dificuldade para dormir, falta de motivação para praticar atividades físicas e ter hábitos de vida saudáveis (3), fatores que contribuem na percepção da dor lombar (DL) (4).

No ambiente universitário, os estudantes estão expostos a diversos fatores que podem contribuir para o surgimento da lombalgia, como longos períodos em posição sentada, uso prolongado de dispositivos eletrônicos, ergonomia inadequada, hábitos posturais incorretos e sedentarismo (5). Estudos indicam que fatores psicológicos, como altos níveis de estresse e sofrimento mental, podem aumentar a percepção da dor, tornando-a mais frequente e intensa (6) devido à interligação entre os sistemas

nervoso central e musculoesquelético, onde alterações emocionais podem gerar tensão muscular e respostas inflamatórias (7).

Nesse contexto, torna-se fundamental analisar a prevalência dessa condição entre estudantes universitários e identificar os possíveis fatores a ela associados, como a qualidade do sono e hábitos de vida, na percepção da dor. O objetivo deste estudo é realizar uma coleta de dados e analisar a prevalência de DL entre estudantes universitários.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e caráter exploratório-descritivo. A coleta de dados ocorreu em um único momento, por meio de questionários online, gerados pelo Google Forms. A população foi composta por estudantes universitários de uma instituição de ensino superior, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 60 anos, matriculados nos cursos de Administração, Biomedicina, Direito, Estética, Enfermagem, Engenharia de Software, Educação Física, Farmácia, Fisioterapia ou Psicologia. Foram incluídos aqueles que aceitaram participar da pesquisa e concordaram com o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE)

Para a coleta de informações, foram utilizados dois instrumentos: o Questionário Socioeconômico, que levantou dados demográficos e contextuais dos participantes; o Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument (BACKPEI), ferramenta direcionada à avaliação da presença e da intensidade da DL (8).

Os dados foram organizados em um arquivo Excel e analisados estatisticamente através do software estatístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS 2.0).

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 87 estudantes com idades de 18 à 48 anos, 74,4% dos participantes estavam em uma faixa etária de 18-23 anos, sendo a idade média geral de 22,3% anos, sendo 76,7% do sexo feminino e 23,3% do sexo masculino. Observou-se que a maioria dos participantes pertence ao curso de Fisioterapia (48.8%), seguido pelos cursos de Administração e Direito em menor porcentagem (tabela 1). A prevalência de dor lombar no último ano foi de 89,5%.

Os dados indicam uma alta prevalência de dor lombar (DL) na população estudada. A incidência geral de DL foi de 86%. A análise por sexo mostrou maior prevalência no sexo feminino (93%) comparado ao masculino (75%). Em relação à faixa etária, a prevalência foi de 93% para o grupo de 18-20 anos, 83% para 21-25 anos, e 100% para os grupos de 26-30 e 31 ou mais anos.

Quanto aos cursos, a prevalência variou, com destaque para a incidência de 100% nos cursos de Biomedicina, Direito, Enfermagem e Psicologia. Por outro lado, o curso de Educação Física apresentou a menor prevalência (57%). A prevalência foi similar entre os períodos acadêmicos, sendo 92% nos períodos iniciais (1º-5º) e 87% nos períodos finais (6º-10º).

Tabela 1. Dados sociodemográficos e a prevalência de dor lombar.

Variáveis	Total	Dor lombar n (%)
Sexo		
Feminino	66	62 (93%)
Masculino	20	15 (75%)
Faixa etária		
18-20	31	29 (93%)
21-25	43	36 (83%)
26-30	8	8 (100%)
31 ou +	4	4 (100%)
Curso		
Administração	9	8 (88%)
Biomedicina	4	4 (100%)
Direito	8	8 (100%)
Enfermagem	5	5 (100%)
Educação Física	7	4 (57%)
Fisioterapia	42	37 (88%)
Psicologia	5	5 (100%)
Períodos		
1º-5º	39	36 (92%)
6º-10º	47	41 (87%)

Fonte: Autores.

Em relação aos hábitos de vida, a prevalência de DL é maior entre os indivíduos que não praticam atividade física (93,3%) em comparação com aqueles que se exercitam (85,3%). Em relação às horas sentado, a maior prevalência de DL foi observada nos grupos que passam entre 2 e 5 horas sentadas por dia (94,1% e 92,8%, respectivamente). A análise do sono mostrou que a DL é comum em todas as categorias, com maior prevalência entre aqueles que dormem até 6 horas por noite (90,3%) e 8-9 horas por noite (92,8%) (tabela 2).

Tabela 2. Hábitos de vida e a prevalência de dor lombar.

Variáveis	Total	Dor lombar n (%)
Prática de atividade física		
Sim	41	35 (85,3%)
Não	45	42 (93,3%)
Horas sentado		
0-1 hora	23	20 (86,9%)
2-3 horas	17	16 (94,1%)
4-5 horas	14	13 (92,8%)
6 horas ou mais	14	12 (85,7%)
Não soube responder	18	16 (88,8%)
Horas de sono por noite		
0-6 horas	31	28 (90,3%)
7 horas	34	30 (88,2%)
8-9 horas	14	13 (92,8%)
Não soube responder	7	6 (85,7%)

Fonte: Autores.

CONCLUSÃO

A alta prevalência de DL em estudantes pode estar relacionada ao ambiente acadêmico, à postura, baixo nível de atividade física e pior qualidade de sono. Os achados sugerem que a dor lombar se manifesta não apenas como uma condição ocupacional, mas como um problema de saúde associado ao contexto acadêmico atual. Logo, para uma avaliação mais precisa, é necessário um estudo longitudinal com uma amostra maior, que inclua a coleta de dados específicos sobre a DL e também a saúde mental dos estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹CURRAN, T.; MEYARA, S. B. Communication Apprehension and Cognitive Engagement in the Classroom for Undergraduate Students: The Mediating Role of Stress. *Communication Reports*, [s.l.], v. 0, n. 0, p. 1–12, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/08934215.2024.2438060>. Acesso em: 01 abr. 2025.

²MARCH-AMENGUAL, J. M.; et al. Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s.l.], v. 19, n. 6, p. 3356, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063356>. Acesso em: 23 mar. 2025.

³CARBALLO-FAZANES, A.; et al. Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s.l.], v. 17, n. 9, p. 3272, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>. Acesso em: 21 mar. 2025.

⁴ALSAADI, S. M. Musculoskeletal Pain in Undergraduate Students Is Significantly Associated with Psychological Distress and Poor Sleep Quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s.l.], v. 19, n. 21, p. 13929, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph192113929>. Acesso em: 22 mar. 2025.

⁵MARINHO, M. F. S.; LUCENA, L. C. de. Postural Changes and Chronic Lumbar Pain in University Students: Original study. *Coluna/Columna*, [s.l.], v. 21, n. 4, p. e261566, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1808-185120222104261566>. Acesso em: 15 abr. 2025.

⁶HAMASAKI, T.; *et al.* Pain-related psychological issues in hand therapy. *Journal of Hand Therapy*, [s.l.], v. 31, n. 2, p. 215–226, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jht.2017.12.009>. Acesso em: 23 mar. 2025.

⁷CHIANG, J. J.; *et al.* Psychological stress during childhood and adolescence and its association with inflammation across the lifespan: A critical review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, [s.l.], v. 148, n. 1–2, p. 27–66, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/bul0000351>. Acesso em: 21 mar. 2025.

⁸CANDOTTI, C. T.; *et al.* Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument for Adults (BackPEI-A): updating and an online application. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, [s.l.], v. 36, p. 158–164, 2023. Disponível em: 10.1016/j.pmn.2017.10.005. Acesso em: 10 mar. 2025.