

1ª JORNADA
EDUCAÇÃO FÍSICA:
SAÚDE É ESPORTE

05 A 07 DE NOVEMBRO DE 2024



1ª JORNADA
EDUCAÇÃO FÍSICA
SAÚDE & ESPORTE

HÁBITOS DE POSTURA SENTADO E INTENSIDADE DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA

MIKAELLE CORDEIRO BEZERRA

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI URCA / EDUCAÇÃO FÍSICA /
IGUATU – CE, BRASIL / MIKAELLE.BEZERRA@URCA.BR

CATARINA DA SILVA

JOYCE MARIA LEITE E SILVA

LÍGIA RAIANNE DA SILVA MOURA

CLEENE TAVARES DE SOUSA

INTRODUÇÃO: A maneira como nos posicionamos e como nos comportamos no tocante à consciência corporal é de grande importância, pois é através dos mesmos, que poderão ser provocados inúmeros desequilíbrios e disfunções na coluna vertebral.

OBJETIVO: Analisar os hábitos de postura sentado e intensidade de dor musculoesquelética. **METODOLOGIA:** O estudo é do tipo transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 300 alunos de quatro escolas do ensino fundamental II. Como critérios de elegibilidade: Estar matriculado no ensino fundamental II e não responder à todas as questões do questionário, desistência do estudo. Para verificar os hábitos posturais será o questionário BackPEI, um instrumento de avaliação da Postura Corporal e Dor nas costas. Os dados foram tabulados no Excel e foram exportados para o software JASP, onde foram realizadas as estatísticas inferenciais de teste t, teste t independente comparando a postura sentada com a intensidade de dor. **RESULTADOS:** Observando o gráfico 1 que representa Postura sentado para escrever relacionando à intensidade de dor, o teste t mostrou em média que $[t(247)=2.444;0,015]$ há diferença significativa entre as posturas inadequada e adequada e intensidade de dor. Sendo que, o teste mostrou que aqueles que sentam de forma inadequada tiveram mais relatos de níveis maiores de dor (2.5) enquanto os que sentam de forma adequada referiram (1.2). Já o gráfico 2, que representa Postura sentado para conversar com os amigos relacionando à intensidade de dor, o teste t mostrou em média $[t(247)=2.711,0,007]$ havendo diferença significativa entre as posturas inadequada e adequada e intensidade de dor. Visto que, o teste mostrou que aqueles que sentam de forma inadequada tiveram mais relatos de níveis maiores de dor (2.6) enquanto os que sentam de forma adequada referiam (1.1). Observando o gráfico 3, que representa Postura sentado para mexer no computador relacionando à intensidade de dor, embora não tenha estatística significativa o teste t mostrou em média, que as pessoas q sentam de forma inadequada tiveram mais relatos de níveis maiores de dor (2.5)

enquanto os que sentam de forma adequada referiam (1.9). **CONCLUSÃO:** O presente estudo mostrou que houve diferença significativa entre as posturas sentadas inadequadas e adequadas e intensidade de dor musculoesquelética.

Palavras-chaves: Dor Musculoesquelética; Postura.