



ESTUDOS EPIDEMIOLÓGICO SOBRE A RELAÇÃO ENTRE POSTURA, HÁBITOS DE VIDA E QUEIXAS MUSCULOESQUELÉTICAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ana Julia Pierobom Figueredo¹

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. anajuliapierobom1@gmail.com

RESUMO

Este trabalho tem por escopo pesquisar e relacionar hábitos posturais, acadêmicos, laborais, de exercício físico, sono e alimentação com a maior prevalência de dores musculoesqueléticas entre estudantes universitários. Trata-se de um estudo observacional, transversal, epidemiológico, de abordagem quantitativa cuja amostra será composta por acadêmicos de graduação, na modalidade presencial, da Unicesumar Maringá. A coleta de dados será realizada mediante um questionário online; divulgado por redes sociais e visitas em sala de aula; contendo informações sociodemográficas, acadêmicas e de trabalho, hábitos de vida, autoavaliação postural e autorrelatos de dor musculoesquelética. Estes dados serão analisados estatisticamente, com foco na associação dos maus hábitos, padrão de comportamento e estilo de vida, às dores e incômodos musculoesqueléticos. Espera-se constatar associações relevantes nessa relação, para contribuir no desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde no ambiente estudantil.

PALAVRAS-CHAVE: Dor musculoesquelética; Estilo de vida; Estudantes; Postura.

1 INTRODUÇÃO

A postura corporal e os hábitos de vida têm sido amplamente estudados como fatores determinantes no desenvolvimento de dores musculoesqueléticas, especialmente em populações que permanecem longos períodos em posição sentada ou expostas a telas (MORAIS et al., 2021).

Estudantes universitários representam um grupo particularmente vulnerável, devido às longas horas de estudo, — muitas vezes realizadas em dispositivos móveis —, geralmente em posturas inadequadas ou mantidas por tempo prolongado (WANG et al., 2023). Além disso, hábitos pouco saudáveis, como sedentarismo e privação do sono, tendem a intensificar os efeitos prejudiciais à saúde musculoesquelética (ZHENG et al., 2024).

A aplicação de princípios ergonômicos em ambiente laboral; adaptando os postos de trabalho, mobiliários e características ambientais, incluindo o controle no nível de umidade, temperatura, ruído e iluminação. Dentre estes benefícios, se incluem a redução de acidentes de trabalho, gastos médicos e absenteísmo, que quando trazidos à realidade estudantil, podem ser correspondentes a um aumento da qualidade do estudo e diminuição de transtornos psicológicos (SILVA, 2025).

Diante desse cenário, formula-se a seguinte questão de pesquisa: existe associação entre postura corporal, hábitos de vida, tempo de estudo e a ocorrência de dores musculoesqueléticas entre estudantes universitários? Esta investigação busca compreender como esses fatores se inter-relacionam no contexto acadêmico e quais são seus possíveis impactos na saúde do estudante.

O conhecimento sobre ergonomia proporciona aos universitários a compreensão das características biomecânicas do corpo humano, possibilitando a adaptação de seus ambientes e rotinas para prevenir distúrbios como as lesões por esforço repetitivo (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) (IIDA, 2005).



Em sua grande maioria, os problemas osteomusculares estão relacionados a movimentos repetitivos, grandes esforços e postura inadequada, sendo agravados por comorbidades como obesidade, lesões anteriores e problemas psicológicos. Ainda nesse contexto, os problemas citados são identificados homoganeamente entre os estudados, o que mostra a baixa relação com a idade ou características fisiológicas (SILVA, 2025).

Com base nos princípios da ergonomia e da biomecânica, parte-se do pressuposto de que padrões posturais inadequados, estilo de vida sedentário e rotinas de sono desreguladas, exercem influência direta na ocorrência de dores musculoesqueléticas em estudantes.

Dessa forma, a hipótese a ser testada é que estudantes universitários que apresentam hábitos posturais prejudiciais, longos períodos de estudo sem intervalos, sedentarismo e má qualidade do sono, estão sujeitos também a uma maior prevalência de dores musculoesqueléticas em coluna e membros superiores (GONÇALVES, 2023).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo epidemiológico, observacional, transversal e de abordagem quantitativa. A pesquisa será realizada com estudantes de cursos de graduação de uma instituição de ensino superior localizada no sul do Brasil. A população-alvo compreenderá acadêmicos regularmente matriculados em diferentes cursos da UniCesumar, independentemente do período, na modalidade presencial, abrangendo distintas áreas do conhecimento.

Serão incluídos na pesquisa os estudantes regularmente matriculados em pelo menos um curso presencial de graduação da UniCesumar, independente da área de conhecimento; de idade igual ou superior a 18 anos e que concordem em participar voluntariamente da pesquisa mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) disponibilizado no questionário online.

Os critérios de exclusão da pesquisa incluirão estudantes em período de afastamento acadêmico durante a coleta de dados; participantes que não completarem integralmente o questionário online, resultando em dados incompletos que comprometam a análise estatística; e/ou apresentarem condições de saúde que possam interferir significativamente na percepção de dor musculoesquelética, como doenças neuromusculares diagnosticadas, conforme autorrelato no questionário.

A amostragem será do tipo não probabilística, por conveniência e incluirá estudantes que aceitem participar voluntariamente da pesquisa. A coleta de dados será realizada por meio de questionários validados como o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (NMQ), Questionário de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e Questionário de Autopercepção Corporal (SELF-BODPOS); além de outros encontrados e avaliados que se encaixem no escopo do estudo; aplicados de forma online, através da plataforma Google Forms. O instrumento será dividido em seções para validar critérios de inclusão ou exclusão e para classificação sociodemográfica, rotinas acadêmica e laboral, hábitos de vida, autopercepção postural e a presença de dores musculoesqueléticas autorreferidas.

As questões serão predominantemente objetivas, com alternativas fechadas. O número total de seções será definido conforme o desenvolvimento final do questionário, de modo a contemplar adequadamente todas as variáveis de interesse.

Os dados obtidos serão organizados em planilhas do Microsoft Excel e posteriormente analisados por meio de softwares como o BioEstat. Serão realizadas



análises descritivas (frequências, médias e desvios padrão) e análises de associação entre variáveis, conforme a natureza dos dados, utilizando nível de significância de 5% ($p > 0,05$).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Espera-se obter uma compreensão aprofundada sobre a prevalência e os fatores associados a dores musculoesqueléticas entre estudantes universitários. Especificamente, estima-se identificar padrões nos hábitos posturais, rotinas de sono, níveis de atividade física e uso de dispositivos eletrônicos que possam correlacionar-se com essas dores.

A análise dos dados coletados permitirá verificar a existência de associações estatisticamente significativas entre os fatores estudados e a presença de dores musculoesqueléticas, sob um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Espera-se que os resultados evidenciem a necessidade de intervenções voltadas à promoção de hábitos saudáveis e prevenção de dores musculoesqueléticas no ambiente acadêmico.

Além disso, os achados poderão subsidiar a elaboração de estratégias de prevenção e promoção da saúde direcionadas aos estudantes universitários, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do desempenho acadêmico dessa população. A disseminação dos resultados, por meio de apresentações em eventos científicos e publicações em periódicos especializados, também é esperada, visando ampliar o conhecimento na área e fomentar futuras pesquisas sobre o tema.

4 CONCLUSÃO

Os resultados alcançados neste estudo possibilitarão compreender de forma mais ampla como os hábitos posturais, acadêmicos, laborais, de exercício físico, sono e alimentação interferem na prevalência de dores musculoesqueléticas entre estudantes universitários. Espera-se que a análise das associações entre esses fatores contribua para que a instituição ofertante, bem como os alunos que nela ingressam, tenham uma visão clara sobre a efetividade das estratégias acadêmicas e de suporte à saúde. Nesse sentido, os achados deste trabalho poderão colaborar para a implementação de medidas preventivas e de promoção do bem-estar, fortalecendo a formação acadêmica ao reduzir os impactos negativos das queixas musculoesqueléticas no desempenho estudantil. Assim, a pesquisa pretende não apenas evidenciar a relevância da adoção de hábitos saudáveis no ambiente universitário, mas também subsidiar futuras ações institucionais que visem a qualidade de vida e o desenvolvimento integral dos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

CAETANO, R. D. Q.; PEIXOTO, K. R.; MOURA, A. L. O. F. G. de; NASCIMENTO, N. de P.; GUERRA, H. S. Dor musculoesquelética secundária ao uso de smartphones em acadêmicos do curso de medicina: prevalência e fatores associados. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, Sorocaba, SP, v. 26, n. fluxo contínuo, p. e65080, 2024. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/65080>. Acesso em: 8 maio 2025.

IIDA, Itiro. Ergonomia: projeto e produção. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

MORAIS, B. X.; DALMOLIN, G. L.; PEDRO, C. M. P.; BRESOLIN, J. Z.; ANDOLHE, R.; MAGNAGO, T. S. B. S. Estresse percebido e dor musculoesquelética entre estudantes de



graduação da área da saúde. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 30, e20200076, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0076>. Acesso em: 04/05/2025.

SILVA, A. B. da; MARQUES, A. B.; MACEDO, T. A. M. de; CABRAL, M. A. L.; SOUZA, R. P. de. Estudo ergonômico da carga mental e de sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho em um Tribunal Judiciário Federal. *Revista Produção Online*, v. 21, n. 2, p. 631–653, 2021. Disponível em: <https://www.producaoonline.org.br/rpo/article/view/4307>. Acesso em: 14 maio 2025.

WANG, H.; YU, D.; ZENG, Y. et al. Quantificando os impactos das mudanças posturais na produtividade dos trabalhadores de escritório: um estudo exploratório usando interações efetivas com o computador como indicador em tempo real. *BMC Public Health*, [S. l.], v. 23, p. 2198, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17100-w>. Acesso em: 03/05/2025.

ZHENG, L.; CHEN, X.; RONG, X. et al. Influência do exercício físico autorrelatado na dor musculoesquelética entre estudantes de medicina chineses. *Scientific Reports*, [S. l.], v. 14, p. 26154, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-77888-4>. Acesso em: 07/05/2025.