

# RELAÇÃO DO PESO DE MOCHILAS COM A DOR LOMBAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Congresso Online de Integração e Atenção em Saúde, 1<sup>a</sup> edição, de 25/08/2021 a 27/08/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-77-7

MARQUES; Waldison da Silva<sup>1</sup>, SANTOS; Jandesson Cena dos<sup>2</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Os estudantes universitários, em sua maioria, rotineiramente cumprem suas atividades acadêmicas com auxílios de mochilas. Entretanto, a mochila que parece ser inofensiva é a mesma que pode causar aos estudantes universitários dor, desconforto, desvio postural e ações compensatórias diante de cargas inapropriadas, favorecendo na assimetria que pode provocar processos álgicos. A dor de forma geral demonstra uma estima de cometimento de 70% da população mundial, que em algum momento de suas vidas poderão apresentar lombalgia.

**Objetivo:** Investigar a relação do peso da mochila no ambiente acadêmico com a dor lombar.

**Métodos:** Estudo tipo analítico, de caráter transversal e quantitativo. A pesquisa foi realizada em estudantes de teologia do 1<sup>a</sup> período, todos do sexo masculino, com idade entre 18 a 50 anos, no Seminário Latino Americano de Teologia (SALT), em uma instituição privada do recôncavo baiano. Foram excluídos deste estudo universitários com presença de deficiência física que limite a realização da pesquisa, e relatos de casos de traumas sofridos antes de entrar na faculdade. Foram coletados dados de 49 universitários de teologia. O instrumento de coleta foi composto por um questionário, do tipo sociodemográfico contendo perguntas relacionadas à identificação da amostra contendo dados referentes a sexo, idade, peso, IMC, altura e perguntas sobre a presença, local, e intensidade da dor. Para quantificar a intensidade da dor, foi utilizado a Escala Visual Analógica – EVA, consiste em escore de aferição da intensidade de dor pelos participantes. Ademais, foi feita uma observação da carga da mochila averiguando sua possível variabilidade de peso durante um dia da semana, obtendo tal informação por meio de uma Balança Digital Glass 10, a mesma possui um sistema de quatro sensores de pressão com capacidade de 150 Kg. Após a coleta de dados, foi construído um banco de dados no Programa SPSS (versão 22.0), e para análise dos resultados, foi utilizado o teste Qui-Quadrado com um intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** No presente estudo foi observado que a média de idade dos universitários foi  $26,2 \pm 7,1$ , Peso (Kg)  $70,4 \pm 14,7$ , Altura (m)  $1,7 \pm ,08$  e IMC (Kg/m)  $23,2 \pm 3,8$ . Para correlacionar o peso da mochila com a dor lombar, usamos apenas os participantes que informaram por meio do questionário que sentem dor na coluna lombar, sendo esse público composto de 15 universitários, para obter informações do objetivo proposto, sendo 86,7% com peso inapropriado,  $P>0,66$ . Com base neste achado, percebe-se a importância da atenção quanto à saúde no âmbito acadêmico, sendo a mesma necessária para o desenvolvimento estudantil, profissional e pessoal.

**Conclusão:** De acordo com os resultados deste estudo em estudantes universitários, não houve relação do peso da mochila com a dor lombar. No entanto, foi observado que a frequência do peso inadequado da mochila foi de 86,7%, em virtude do uso incorreto seguido de um peso impróprio para o indivíduo, ou seja, transportar o peso além do recomendado acima dos 10% do índice de massa corporal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dor lombar, Estudantes, Suporte de Carga

<sup>1</sup> Faculdade Adventista da Bahia - FADBA, fisiowaldison@gmail.com  
<sup>2</sup> Centro Universitário Nobre - UNIFAN, Jandesson.cena7@gmail.com