

# PÓS PANDEMIA: INCIDÊNCIA DE DORES MUSCULARES E POSTURAS INADEQUADAS EM DISCENTES DO ENSINO SUPERIOR PÓS ENSINO REMOTO

COSTA, Giovanna Maria Rodrigues<sup>1</sup>

FREITAS, Maingrid Soanne Caetano<sup>2</sup>

**COSTA, Cintia Campos<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Discentes do curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas.

<sup>3</sup> Orientador e Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas.

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O Coronavírus, conhecido como Covid-19, é uma patologia grave que se propagou através do vírus chamado SARS-CoV-2, alojou-se no final do ano de 2019 e se estende até os dias atuais, resultando em altas contaminações. O maior desafio além da saúde da sociedade, foi também as consequências com a educação que se tornou mais difícil por conta da implantação de modelos remotos. Ocorreram muitas mudanças nessa passagem do ensino presencial para o remoto, a adoção das aulas online permitiram a continuidade do ensino dos discentes e a preservação do emprego de muitos servidores, de modo que não fossem expostos ao vírus, por outro lado, houve muita dificuldade para docentes e discentes no manuseio das ferramentas tecnológicas e também da adaptação do ambiente doméstico para a realização das atividades. Apresentando muitas limitações, devido a falta de suporte, poucos equipamentos tecnológicos diante da demanda dos alunos, falta de acesso a esses equipamentos e dificuldades no uso dessas tecnologias. Dentro desse contexto, a ergonomia também foi afetada, visto que não foram ofertadas condições e orientações para os estudantes e professores referente às posturas adequadas durante o período de aulas. **OBJETIVO:** Avaliar a incidência de discentes com dores e problemas posturais resultantes do período de ensino remoto durante a pandemia e identificar de que forma esses problemas afetam a vida acadêmica e diária destes. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Pesquisa de caráter quantitativo, descritivo e explorativo e foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário São Lucas sob o número 5.781.678 em 28 de Novembro de 2022. Foi composta por 22 voluntários de ambos os sexos com faixa etária de 18 a 30 anos, que estudaram no Centro Universitário São Lucas de Porto Velho durante as aulas remotas que ocorreram na pandemia. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os participantes responderam um questionário contendo perguntas sociodemográficas, sobre os sintomas algícos e posturais

referentes ao período de ensino remoto, ao ambiente de estudo e os recursos tecnológicos que estes utilizavam durante as aulas. Por fim, foi realizado uma avaliação postural utilizando o Instrumento de Avaliação Postural (IAP) com cada um dos voluntários e um teste de intensidade da dor por meio da Escala Visual Analógica (EVA). Os dados coletados foram analisados e descritos em tabelas e gráficos através do Microsoft Excel e realizado a análise estatística. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Constatou-se que dos 22 voluntários, 14 são do sexo feminino e 8 do sexo masculino. Foi possível verificar que 13 destes tiveram Covid-19 uma ou mais vezes e somente 9 não contraíram o vírus. Os resultados do questionário sociodemográfico mostraram que 72,7% apresentaram dor durante as aulas remotas, porém destes, somente 63% relataram que as dores permaneceram após o ensino remoto, 27% relataram dor na cervical, 18% dor no ombro, 18% na torácica e 36% relataram dor na lombar. Em relação ao nível da dor por meio da Escala Visual Analógica (EVA) 18% relataram grau 5 de dor, 13,6% grau 7 de dor, 13,7% grau 8 de dor e somente 4,5% relataram grau 9 de dor. Quanto ao dispositivo utilizado para participar das aulas remotas, 9% utilizavam computador de mesa, 36,3% utilizaram celular e notebook, 40,9% utilizaram somente notebook e 13,6% utilizavam somente o celular. Sobre a posição adotada durante os estudos 63,6% relataram que estudavam sentados, 13,6% deitados e 22,7% responderam que alternavam entre sentado e deitado. Em relação as posturas ergonômicas adotadas durante as aulas remotas, 59% dos discentes relataram que não faziam uso de nenhuma postura, 22,7% relataram que utilizavam o monitor ao nível dos olhos e o tronco encostado na cadeira. Quanto aos exercícios físicos 45,4% dos discentes relataram que praticaram atividades físicas durante a pandemia. Na análise da porcentagem dos desvios posturais por meio do Instrumento de Avaliação Postural (IAP), na Vista anterior observou-se que somente 9% apresentaram a cabeça alinhada, 50% apresentaram inclinação da cabeça para o lado direito e 22,7% inclinação lado esquerdo, 9% apresentaram rotação para o lado direito e 9% rotação para o lado esquerdo. Em relação ao ombro, 27% apresentaram simetria, 18% apresentaram elevação lado direito e 54,5% elevação lado esquerdo. Em questão ao triângulo de Thales, 81,8% apresentaram assimetria. Quanto as alterações no tronco e crista ilíaca, 40,9% apresentaram rotação de tronco para o lado direito, 27,2% para o lado esquerdo e cristas ilíacas assimétricas lado direito. 45,4% apresentaram alinhamento do quadril, 22,7% rotação interna e 31,8% rotação externa. Nos joelhos, 40,9% genovalgo lado direito e esquerdo e 18% genovaro. Na vista lateral observou-se que 81,8% apresentaram ombros protusos, 54,5% hiperlordose e 68% apresentaram anteversão da pelve. Na vista posterior, 18% apresentaram escoliose, 40,9% apresentaram pé valgo e 40,9% pé varo, 45% pé plano e 22,7% pé cavo. Segundo SOARES e COUTO, 2022, a pandemia modificou a forma do ensino e conseqüentemente os alunos foram impactados de forma

negativa. Muitos deles desenvolveram algum tipo de queixa ortopédica durante a pandemia e aqueles que já possuíam alguma algia relataram agravos nas dores. As possíveis razões para estas queixas são a utilização dos dispositivos eletrônicos por longos períodos e o ambiente de estudo. **CONCLUSÃO:** A partir do desenvolvimento deste estudo foi possível observar que as mudanças causadas pela pandemia influenciaram de certa forma nas queixas algicas dos discentes, desta forma, combinadas a falta de suporte, condições ergonômicas desfavoráveis e adoção de má postura durante as aulas, colaboraram para o aumento significativo do nível de dor e da incidência de desvios posturais entre os discentes. Apesar dos achados, outras variáveis são importantes para melhor análise da dor e das possíveis influências que causam ou pioram os desvios posturais. Sendo assim, sugere-se a necessidade de novos estudos na área.

**AGRADECIMENTOS:** Agradecemos a Deus, a nossa família, a professora e orientadora Cíntia Campos e ao Centro Universitário São Lucas de Porto Velho – UNISL.

**PALAVRAS-CHAVES:** Covid-19, Ensino remoto, Ergonomia, Pandemia.

**E-MAIL:** [giovannagih057@gmail.com](mailto:giovannagih057@gmail.com); [maingridsoanne@gmail.com](mailto:maingridsoanne@gmail.com);  
[cintia.costa@saolucas.edu.br](mailto:cintia.costa@saolucas.edu.br)