

Cervicalgia Inespecífica em Estudantes de Fisioterapia de uma Instituição Privada

Claudia Rayanna Rocha Prado Tourinho, Virgílio Santana Junior***

Resumo: A cervicalgia é considerada um dos mais incômodos problemas osteomusculares, e, apresenta grande impacto na qualidade de vida dos indivíduos. A dor em região cervical é um problema comum entre os estudantes universitários, uma vez que o vício postural no desenvolvimento de tarefas corriqueiras e uso indiscriminado dos eletrônicos têm sido considerados como fatores geradores dessa patologia. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi identificar a cervicalgia inespecífica em estudantes de fisioterapia de uma instituição privada do Sudoeste Baiano. Tratou-se de um estudo descritivo exploratório com abordagem quantitativa, cuja amostra foi não probabilística, constituída por 30 estudantes do curso de fisioterapia. Utilizou-se para a coleta de dados um formulário construído por três blocos, a saber informações sociodemográficas dos estudantes, escala funcional de incapacidade do pescoço de Copenhagen e a Escala Visual Analógica (EVA) para a categorização da dor. A análise dos dados foi realizada através do programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 21.0. O estudo constatou que a média de idade da amostra estudada foi de 24,67 ($\pm 3,35$) anos, com predominância do sexo feminino, onde 63,3% dos estudantes apresentaram a cervicalgia e a dor esteve presente em 50% dos avaliados. A postura na sala de aula, e durante as horas de estudo extraclasse, bem como a utilização de notebooks, smartphones e tablets foram os fatores mais citados como responsáveis pelas dores cervicais.

Palavras-chave: Cervicalgia. Dor. Estudantes. Fisioterapia.

Nonspecific Cervicalgia in Physiotherapy Students from a Private Institution

Abstract: Neck pain is considered one of the most uncomfortable musculoskeletal problems, and has a great impact on the quality of life of individuals. Pain in the cervical region is a common problem among university students, since postural addiction in the development of routine tasks and the indiscriminate use of electronics have been considered as factors that generate this pathology. In this sense, the objective of this study was to identify nonspecific neck pain in physiotherapy students from a private institution in the Southwest of Bahia. It was a descriptive exploratory study with a quantitative approach, whose sample was non-probabilistic, consisting of 30 students of the physiotherapy course. For data collection, a form constructed by three blocks was used, namely the students' sociodemographic information, the Copenhagen neck functional disability scale and the Visual Analogue Scale (VAS) for categorizing pain. Data analysis was performed using the SPSS program (*Statistical Package for the Social Sciences*), version 21.0. The study found that the mean age of the sample studied was 24.67 (± 3.35) years, with a predominance of females, where 63.3% of the students had neck pain and pain was present in 50% of those evaluated. Posture in the classroom, and during extra-class study hours, as well as the use of notebooks, smartphones and tablets were the factors most cited as responsible for cervical pain.

Keywords: Cervicalgia. Ache. Students. Physiotherapy.

*Discente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR). claudyarayanna@gmail.com;

**Especialista em Terapia Manual e Postural pelo Centro Universitário de Maringá (CESUMAR);

Introdução

A cervicalgia é considerada um dos mais incômodos problemas osteomusculares, e, apresenta grande impacto na qualidade de vida dos indivíduos, sendo a quarta maior causa de incapacidade em adultos, depois da dor lombar, depressão e artralgia [1]. Ela acomete em média de 12% a 34% da população adulta em alguma fase da vida, sendo de maior incidência no sexo feminino [2]. A cervicalgia é uma dor identificada na coluna cervical, relacionada a distúrbios musculoesqueléticos, na região posterior do pescoço e superior da escapula ou zona dorsal alta, isenta de radiculopatias [1].

A região da cervical é considerada uma região de grande mobilidade e é essencial, principalmente, para o movimento da cabeça, e devido a isso, são comuns os estresses biomecânicos ocasionados por atividades rotineiras do dia a dia, que podem levar a sintomas de dores agudas e temporárias, bem como a lesões crônicas ou aceleração de processos degenerativos na região. Essas dores na coluna cervical ligada a desordens biomecânicas e musculares são chamadas de cervicalgia [1].

A dor em região cervical é um problema comum entre os estudantes universitários. O vício postural no desenvolvimento de tarefas corriqueiras e uso indiscriminado dos eletrônicos têm sido considerados como fatores geradores dessa patologia, podendo acarretar em doenças crônicas, além de aumentar o índice de absenteísmo no cumprimento de funções essenciais. Com o avanço da tecnologia e a sua utilização errônea e exacerbada, percebe-se que o índice de estudantes diagnosticados com cervicalgia inespecífica tem crescido em demasia, tornando-se um problema de saúde pública [3, 4].

Diante disso, o presente artigo apresenta como objetivo identificar a cervicalgia inespecífica em estudantes de fisioterapia de uma instituição privada do Sudoeste Baiano, através de um estudo descritivo exploratório com abordagem quantitativa, verificando o perfil sociodemográfico dos estudantes de fisioterapia e caracterizando a dor cervical que os mesmos apresentam. Vale ressaltar, que os estudantes, com a vida sedentária, que permanecem em mesma posição por longo período, utilizam computadores e possuem uma postura em flexão de cervical vem se tornando a grande parcela dos portadores de cervicalgia inespecífica [3, 4, 5].

Em virtude do que foi mencionado, o presente estudo é importante para buscar meios para estudantes melhorarem o vício postural durante o dia a dia prevenindo o aumento da cervicalgia nos mesmos, pois existem outros fatores que contribuem para o surgimento da cervicalgia como o mobiliário utilizado pelo estudante, ou seja, carteiras que são confeccionadas sem oferecer conforto para sua utilização, a qual ele passa a sua maior parte do

tempo sentado. O estudante, principalmente, de graduação superior possui um estilo de vida bem agitado, ele tem que conciliar as atividades diárias com as curriculares, alterando sua biomecânica postural e provocando quadros álgicos em múltiplas articulações [6, 7].

Material e métodos

A pesquisa intitulada de cervicalgia inespecífica em estudantes de fisioterapia, apresenta como metodologia um estudo descritivo exploratório com abordagem quantitativa e foi realizada em uma Instituição de Ensino Superior (IES) privada, que contém 17 cursos de graduação, localizada em Vitória da Conquista cidade do Sudoeste Baiano. O estudo abrangeu todos os estudantes do curso de fisioterapia da instituição, com uma amostra não probabilística por conveniência e obedecendo os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos pelos pesquisadores, foi selecionada uma amostra de 30 estudantes.

Nesse sentido, teve como critério de inclusão os participantes de ambos os sexos, entre 18 e 60 anos, que relate dores em cervical inespecífica, que tenha uma postura de flexão por longo período e como critério de exclusão os participantes que relate dor cervical específica, que façam uso de medicamentos anti-inflamatórios, e que estejam realizando algum tipo de tratamento na região cervical.

A pesquisa foi aprovada pela Direção da IES e pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da instituição com CAAE de número 34449320.5.0000.5578. Na coleta de dados foram utilizados três questionários: questionário de Escala Funcional de Incapacidade do Pescoço de Copenhagen, escala visual analógica de dor (EVA) e um questionário sociodemográfico. A Escala Funcional de Incapacidade do Pescoço de Copenhagen foi traduzida para o português refletindo a versão original inglês. Ela contém um total de 15 questões sendo as questões de 1 a 5 apresentam respostas positivas e de 6 a 15 respostas negativas [8].

Além disso, A escala funcional, tem como objetivo saber as condições da cervical dos estudantes se está em uma boa condição ou má condição [8]. A EVA é uma escala utilizada para avaliar o quadro da dor. E consiste em uma linha horizontal ou vertical, de dez centímetros, enumerado com o número inicial zero e final dez, sendo o número zero retratado ausência de dor e o dez uma dor exacerbada [9]. Já, o questionário sociodemográfico, confeccionado pela pesquisadora, consistiu no levantamento, idade, sexo, estado civil, endereço, telefone, profissão, grau de escolaridade, ocupação, entre outros.

A coleta de dados foi realizada no mês de outubro de 2020 de forma remota, através de um link gerado pelo aplicativo Google Forms®. Para isso, a pesquisadora entrou em contato com os líderes de turma do curso de Fisioterapia, os quais a adicionaram nos grupos das turmas no aplicativo WhatsApp®, onde foi utilizada mensagem de texto para explicar o objetivo do estudo e a confirmação da participação do estudante no estudo, posteriormente foi enviado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme a Resolução 466/2012.

Assim, os dados obtidos, foram tabulados e analisados no programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), através de uma Análise Descritiva Unidimensional, considerando dois tipos de variáveis, a saber: nominal e escalar. Nas variáveis nominais foram calculados a frequência percentual e absoluta; já nas variáveis escalares foram calculados o desvio padrão, média, máximo e mínimo com um intervalo de confiança (IC) de 95% (noventa e cinco por cento).

Resultados

A pesquisa foi composta por uma amostra de 30 discentes do curso de Fisioterapia de uma IES. A média de idade do grupo foi de 24,67 ($\pm 3,35$) anos, com idade mínima de 20 anos e idade máxima de 36 anos. A predominância foi do sexo feminino de 80% ($n = 24$) e o masculino ficou com 20% ($n = 6$). Em relação ao estado civil, 80% ($n = 24$) dos participantes eram solteiros, 16,7% ($n = 5$) casado e 3,3% ($n = 1$) divorciado. Da amostra 80% ($n = 24$) declara estudante como profissão, os demais ficaram distribuindo entre gerente, BackOffice, operadora de caixa, vendedora, autônoma e cabelereira com 3,3% ($n=1$) respectivamente (Tabela 1).

Tabela 1 - Características sociodemográficas dos estudantes.

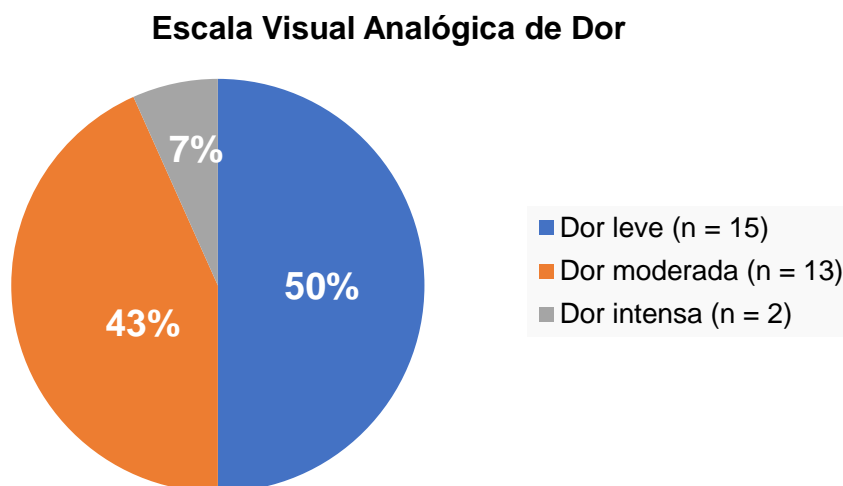
Variável	n	%
Sexo		
Masculino	6	20
Feminino	24	80
Estado civil		
Solteiro	24	80
Casado	5	15
Divorciado	1	5
Escolaridade		
Estudante	24	80
Gerente	1	3,3

BackOffice	1	3,3
Operadora de caixa	1	3,3
Vendedora	1	3,3
Autônoma	1	3,3
Cabelereira	1	3,3

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Na Escala Visual Analógica de Dor (EVA), 50% (n = 15) apresentou dor leve, 43,3% (n = 13) dor moderada, 6,7% (n = 2) dor intensa (Gráfico 1). A escala apresentou uma média de pontuação de 3,10 (\pm 2,796), com o mínimo de 0 pontos e máximo de 8 pontos. Nesse contexto, 33,3% (n = 10) obteve 0 pontos, 20% (n = 6) 6 pontos e 16,7% (n = 5) 4 pontos.

Gráfico 1 - Resultado da Escala Visual Analógica de Dor.



Fonte: Dados da pesquisa (2020).

A escala Funcional de Incapacidade do Pescoço de Copenhagen obteve os seguintes resultados: 36,7% (n = 11) incapacidade mínima, 23,3% (n = 7) incapacidade leve, 23,3% (n = 7) incapacidade leve à moderada; 10% (n = 3) incapacidade moderada e 6,7% (n = 2) incapacidade moderada à intensa (Tabela 2). Esta escala obteve uma média de 7,30 (\pm 7,31), com o mínimo de 0 pontos e máximo de 24 pontos. Na proporcionalidade, 26,7% (n = 8) tirou 0 pontos, 10% (n = 3) 4 pontos e 10% (n = 3) 10 pontos.

Tabela 2 - Resultado da Escala Copenhagen.

Variável	n	%
Escala Copenhagen		
Incapacidade mínima		
Incapacidade leve	11	36,7
Incapacidade leve à moderada	7	23,3
Incapacidade moderada	7	23,3
Incapacidade moderada à intensa	3	10
Incapacidade intensa	2	6,7
	0	0

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Discussão

O trabalho repetitivo, estresse, traumatismos prévios no pescoço e ombros, esforço e a postura por longo período de tempo que implica a flexão da cervical são apontados como os principais desencadeantes da cervicalgia [10]. A dor em região cervical é um problema que acomete em média de 12% a 34% da população adulta em alguma fase da vida [2]. Apesar da prevalência ocorrer em pessoas adultas por volta da meia idade: 35 a 58 anos, os desencadeantes citados estão presentes na vida dos jovens com faixa etária abaixo, principalmente devido a questão postural nos períodos de estudo e utilização de aparatos tecnológicos, como os notebooks, smartphones e tablets [10].

A cervicalgia, em estudantes brasileiros universitários, foi analisada por Lima e Silva [4], Sato *et al.* [10], Neto, Sampaio e Santos [11], Silva *et al.* [12] e Vey, Silva e Lima [13] e os autores constataram que a faixa etária dos estudantes variam de 17 a 53 anos, com uma prevalência de cervicalgia de 12 a 70%, sendo o gênero feminino o mais afetado. O presente estudo corrobora com esses dados, já que a média de idade da amostra estudada foi de 24,67 (\pm 3,35) anos, com idade mínima de 20 anos e idade máxima de 36 anos com predominância do sexo feminino, onde 63,3% dos estudantes apresentam incapacidade de leve até de moderada à intensa, configurando, assim, a cervicalgia; além disso, dos estudantes que apresentaram a cervicalgia, aproximadamente 79% é do sexo feminino.

Apesar da comprovação de que o gênero feminino é o mais afetado pela cervicalgia, é importante salientar, como enfatizado por Lima e Silva [4], o corpo discente dos cursos de Fisioterapia no Brasil é composto majoritariamente por mulheres e muitas vezes excede o gênero masculino em até 20%, como é o caso da amostra analisada nesta pesquisa em que o sexo feminino excede em 60% o masculino. Mas, mesmo em um cenário em que a amostra não

seja excedida pelas mulheres, as mesmas ainda apresentam um predomínio, pois a “musculatura da mulher possuir menor quantidade de fibras e fadigar mais rápido” e o homem apresenta uma massa muscular maior, de forma a suportar mais a dor [4].

No presente estudo, avaliou-se a dor através da Escala Visual Analógica de Dor (EVA), onde treze estudantes do sexo feminino apresentaram dor de moderada à intensa e dois estudante do sexo masculino, dor moderada e intensa. A dor esteve presente em 50% dos avaliados. A dor, nas disfunções cervicais, é o sintoma mais frequente, em relação aos estudantes está intimamente relacionada a postura inadequada durante as atividades estudantis. Nesse sentido, Sato et al. [10] destaca que os graduandos passam mais de 60 horas semanais em uma mesma posição, sentados em uma sala de aula, podendo acarretar em “microtraumatismos às vértebras cervicais e aos tecidos moles periarticulares” [4].

No estudo de Lima e Silva [4] e Neto, Sampaio e Santos [11], os autores, acentuam a problemática das cadeiras que os estudantes utilizam na sala de aula, pois elas não recebem um ajuste ergonômico que seja compatível com cada estudante e levam também em conta a posição do quadro, pois os alunos podem gerar tensão na cervical forçando a cabeça para frente no momento de olhar o quadro. Neto, Sampaio e Santos [11], analisaram três tipos de cadeiras utilizadas em sala de aula e perceberam que apenas a variável profundidade do assento estava seguindo as medidas antropométricas e as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), já em relação ao conforto e a altura as mesmas falharam.

Assim, a postura na sala de aula, e durante as horas de estudo extraclasse, bem como a utilização de notebooks, smartphones e tablets foram os fatores mais citados pelos estudantes, quando perguntados quais seriam a provável causa das dores cervicais sentidas e, levando-se em contas os estudos citados se nota a coerências nessas afirmações, apesar dos mesmos mostrarem preocupação com as dores no futuro, o que pode afetar a sua vida cotidiana, os mesmos não mostraram estarem procurando nenhuma solução para o problema.

Conclusão

O presente estudo, reforça os dados estatísticos com uma prevalência de cervicalgia em 63,3% na amostra dos estudantes de Fisioterapia. O número é muito alto, levando-se em conta que os mesmos, ainda, se encontram na graduação, sendo que a cervicalgia tende a aumentar durante a prática profissional e afeta, significativamente, a qualidade de vida do indivíduo. Por isso, torna-se necessário que haja uma intervenção para que o problema das dores

cervicais não se agrave, uma vez que além das dores, pode acarretar na rigidez local e limitações de movimentos articulares dos estudantes.

Referências

1. Silva DAM, et al. Theat ment of mechanical cervical gyby traction and pompape techniques: a case report. **RevCiên Saúde** 2017; 2(3): 8-12.
2. Santos HA, Joia LC. A liberação miofascial nos tratamentos de cervicgia. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano – Higia**. 2018; 3(1): 151-167.
3. Falavigna A, et al. Instrumento de avaliação clínica e funcional em cirurgia da coluna vertebral. **Coluna/Columna**. 2011; 10(1): 62-67.
4. Lima MA, Silva JCS. Avaliação da capacidade funcional e dor na região cervical em estudantes de fisioterapia de uma instituição de ensino privado. **E-Rac**. 2019; 9(1): 1-15.
5. Fonseca ABP. **Dor cervical inespecífica e disfunção temporomandibular em jovens estudantes de fisioterapia**. UFP Digital. 2019; TCC: 1-25.
6. Silva T, et al. Qualidade de vida e prevalência de dor na região cervical em acadêmicos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health**. 2020; 39(1): 1-9.
7. Lima AS, et al. Functional disability of the neck pain in university students with chronic neck pain. **Sinapse Múltipla**. 2019; 8(2): 163-168.
8. Badaró FAR, Araújo RC, Behlau M. Desconforto vocal em indivíduos com queixa cervical: uma abordagem baseada em questionários de autoavaliação. **Audiol., Commun. Res**. 2014; 19(3).
9. Korelo RIG, et al. Efeito de um programa cinesioterapêutico de grupo, aliado à escola de postura, na lombalgia crônica. **Fisioterapia em Movimento**. 2017; 26(2): 389-394.
10. Sato MI, et al. Cervicgia entre estudantes de medicina: uma realidade multifatorial. **Rev Fac Ciênc Méd Sorocaba**. 2019; 21(2): 55-8.
11. Neto MG, Sampaio GS, Santos PS. Frequência e fatores associados a dores musculoesqueléticas em estudantes universitários. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. 2016; 6(1): 26-34.
12. Silva AF, et al. Prevalência de Cervicgia em Acadêmicos de Odontologia de um Centro Universitário. **Revist. Port.: Saúde e Sociedade**. 2017; 2(2): 422-434.
13. Vey APZ, Silva AC, Lima FSTL. Análise de dor nas costas em estudantes de graduação. **Disciplinarum Sci Série Ciênc Saúde**. 2013; 14(2): 217-25.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

TOURINHO, Claudya Rayanna Rocha Prado; SANTANA JUNIOR, Virgílio. Cervicgia Inespecífica em Estudantes de Fisioterapia de uma Instituição Privada. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Dezembro/2020, vol.14, n.53, p. 535-542 ISSN: 1981-1179.

Recebido: 26/11/2020;

Aceito: 30/11/2020.