



## RELAÇÃO DA POSTURA ADOTADA PARA DORMIR E A QUEIXA DE LOMBALGIA

**Fernanda Cristina Pereira<sup>1</sup>; Juliana Camilla Maorales<sup>1</sup>; Lígia Maria Facci<sup>2</sup>**

**RESUMO:** A lombalgia, definida como um sintoma que afeta a área entre a porção mais baixa do dorso e a prega glútea, podendo ainda ser irradiada para os membros inferiores, determina um quadro clínico caracterizado por dor, incapacidade de se movimentar e trabalhar. Estima-se que em alguma época da vida de 70 a 85% das pessoas sofrerão de dores nas costas. Algumas posturas são ditas indesejáveis quando relacionadas com a coluna lombar, pois resultam em desníveis posturais podendo gerar alterações e quadros de dor, tais como sentar com as pernas cruzadas. Dormir e descansar são essenciais para os sistemas músculo-esquelético e sistema nervoso central. Durante o sono e o repouso, os músculos relaxam, mas forças, como a da gravidade, agem sobre a coluna, e quando esta é suportada por um colchão, essas forças alteram a forma dos tecidos moles para buscar equilíbrio. Este projeto será desenvolvido com o objetivo de investigar a prevalência de dor lombar entre estudantes do curso de fisioterapia e relacionar esta queixa com a posição adotada para dormir. Serão convidados para participar desta pesquisa 170 alunos, com idade entre 17 e 35 anos, dos dois sexos, do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá (CESUMAR), apresentando ou não quadros dolorosos na coluna vertebral. Logo após terem sido informados quanto aos objetivos e métodos do projeto, aqueles que consentirem em participar assinarão um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Será aplicado um questionário, contendo questões fechadas e abertas, que abordarão aspectos da posição que as pessoas adotam para sentar-se e dormir. Após a aplicação dos questionários os discentes receberão um manual contendo orientações quanto às posturas adequadas a serem adotadas nas atividades de vida diária. Análise dos dados será quantitativa e descritiva, realizada pelo teste estatístico qui-quadrado, t-student. O projeto tem como justificativa contribuir como orientação para que as pessoas possam ter uma referência de qual a melhor maneira de dormir e sentar para que, desta forma, evitem a possível incidência de problemas na região lombar. Espera-se encontrar lombalgias em decorrência da postura adotada para sentar e dormir, e poder promover orientações sobre este assunto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fisioterapia; lombalgia; posição de dormir.

---

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar (PROBIC). [nandinha\\_crisp@hotmail.com](mailto:nandinha_crisp@hotmail.com) , [jucamilla\\_88@hotmail.com](mailto:jucamilla_88@hotmail.com)

<sup>2</sup> Orientadora e Docente do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. [ligiafacci@cesumar.br](mailto:ligiafacci@cesumar.br)