



Diferenças entre a prevalência, frequência e intensidade de dor nas costas, os hábitos de vida e o nível de estresse de escolares do Rio Grande do Sul, antes e durante a pandemia de COVID-19.

Lucas Gabriel Henn¹, Thassiane Alves Jachstet¹, Bruna Nichele da Rosa¹, Jordano Fobrig Pereira¹, Cláudia Tarragô Candotti¹.

1 – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

A pandemia mundial de COVID-19 possivelmente resultará em novos problemas de saúde, além de potencializar problemas pré-existentes. A exemplo disso há a dor nas costas, com maior incidência em adultos, afetando também crianças e adolescentes, sendo associada a fatores físicos, genéticos, comportamentais e psicossociais. A dor nas costas pode se agravar pela mudança dos hábitos de vida gerados pela pandemia com o isolamento social, uma vez que os estudantes estão sujeitos a uma fase de grandes alterações de ordem hormonal, física, comportamental e de definições quanto ao convívio social. Logo, o objetivo deste estudo foi comparar a prevalência, frequência e intensidade de dor nas costas, os hábitos de vida e o nível de estresse de escolares avaliados antes e durante a pandemia de COVID-19. Foram incluídos 134 escolares adolescentes, divididos em Grupo Pré-Pandemia (GPP) e Grupo Pandemia (GP), que preencheram os questionários *Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument* (BackPEI) e a Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10). O GPP foi constituído de um banco de dados pré-existente enquanto o GP preencheu os questionários no formato de formulários online, através de divulgações em redes sociais. Para garantir a homogeneidade entre os grupos foi realizado pareamento dos dados demográficos. O BackPEI avaliou a presença, frequência e intensidade da dor nas costas e os hábitos de vida (prática e frequência de exercício físico, tempo diário utilizando o computador e de sono, e posturas adotadas para escrever, para sentar-se em um banco e para utilizar o computador). O EPS-10 avaliou o nível de estresse. Foram utilizados os testes de Mann-Whitney e Qui-quadrado para comparação entre os grupos, com nível de significância de 0,05. Observou-se diferenças significativas entre os grupos na intensidade da dor ($p=0,031$), na qual o GP apresentou dores mais intensas. Com relação aos hábitos de vida, os escolares do GP apresentaram hábitos de sono mais adequados (7h a 9h/dia; $p=0,002$) e utilizam o computador mais horas no dia (25% utilizando 6 horas ou mais; $p=0,048$). Por outro lado, relacionado à prática de exercício físico, o GPP apresentou maior frequência de escolares que realizam alguma atividade (85,7%; $p=0,012$), porém no GP há mais indivíduos que competem em suas modalidades esportivas (47,6%; $p=0,016$). Não foi constatada diferença no nível de estresse e na prevalência de dor nas costas entre os grupos. Considerando os achados deste estudo, percebe-se um desafio na área da saúde, em especial para a educação física, em encontrar maneiras de engajar e oportunizar aos escolares formas de se manterem ativos, de se conscientizarem dos benefícios e de se manterem em atividade regular, mesmo antes da pandemia acabar.

lucashenn1@gmail.com; thassijachst@gmail.com; bruna.nichele@gmail.com; jorfp10@gmail.com; claudia.candotti@ufrgs.br