



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO DELTA
DO PARNAÍBA

Trabalho de Conclusão de Curso
Curso de Fisioterapia
Resumo Expandido

**DOR MUSCULOESQUELÉTICA E QUALIDADE DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS:
PREVALÊNCIA E EFEITOS DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO**

Wesny Yardley Ferreira Alves da Silva¹, Luana Gabrielle de França Ferreira ².

¹ Universidade Federal do Delta do Parnaíba (Parnaíba). Piauí, Brasil.

² Autor para correspondência. Universidade Federal do Delta do Parnaíba (Parnaíba). Piauí, Brasil.

INTRODUÇÃO

A má qualidade do sono é comum entre universitários devido à carga de estudos, levando à privação do sono. Dores musculares, especialmente cervicalgia, são prevalentes nesse grupo, afetando o conforto durante o sono. A terapia manual emerge como tratamento visando aliviar essas dores e melhorar o sono.

OBJETIVO

Encontrar a prevalência de dor musculoesquelética e fatores associados, como o sono, em universitários, bem como os efeitos de um programa de intervenção baseado em terapia manual na melhoria do quadro algico e da má qualidade do sono.

MÉTODOS

Este estudo transversal e de intervenção investigou a prevalência de dor musculoesquelética e seus correlatos, incluindo sono, em universitários. Foram aplicados os seguintes instrumentos: Questionário de caracterização social e de saúde dos estudantes, Índice de Qualidade de sono de Pittsburg, Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos, Escala Visual Analógica e Escala Funcional de Incapacidade de Pescoço de Copenhagen. Uma intervenção baseada em terapia manual e higiene do sono foi implementada para avaliar seus efeitos.

RESULTADOS

Participaram 294 estudantes e destes, 196 (66,9%) relataram ter sentido dores musculoesqueléticas no último ano, 113(57,7%) sexo feminino, 82 (41,8%)

graduandos da área da saúde e 157 (80,1%) apresentaram má qualidade do sono. Após o protocolo de intervenção e a coleta dos dados, observou-se melhora da qualidade de sono dos participantes que receberam as intervenções, porém não obteve a mesma eficácia sobre as dores musculoesqueléticas e incapacidade do pescoço.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a terapia manual apresentou eficácia na melhoria do sono, mas não influenciou significativamente a redução das dores musculoesqueléticas e da capacidade funcional do pescoço.

Palavras-chave: Dor Musculoesquelética, Qualidade do Sono, Terapia Manual, Estudantes.

REFERÊNCIAS

PEREIRA, Felipe Zibetti *et al.* **Estresse e sono em estudantes de medicina.** Brazilian Journal of Health Review, v.3, n.6, p. 16858-16870, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-100>. Acesso em: 15 fev. 2024.

OLIVEIRA, Cleane Ribeiro de ; OLIVEIRA, Brena Costa de; FERREIRA, Luana Gabrielle França . **Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada.** Revista Pesquisa em Fisioterapia, v.9, n.2, p. 274-281, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i2.2916>. Acesso em: 15 fev. 2024.

MONTELO, Elivelton Sousa *et al.* **Efeitos da mobilização articular do conceito Mulligan na cervicalgia crônica em adultos.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 13, n. 4, p. e6850, 20 abr. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/REAS.e6850.2021>. Acesso em: 15 fev. 2024.

MOTA, Paulo Henrique dos Santos *et al.* **Impacto da dor musculoesquelética na incapacidade funcional.** Fisioterapia e Pesquisa, v. 27, n. 1, p. 85–92, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19006327012020>. Acesso em: 15 fev. 2024.

OLIVEIRA, Sabrina Marques de; SANTOS, Stefany Oliveira dos; GOUVEIA, Samara Sousa Vasconcelos. **Queixas musculoesqueléticas e nível de estresse relacionados aos hábitos de vida de universitários durante a pandemia.** Research, Society and Development, v.11, n.5, p. e5641152828375, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28375>. Acesso em: 15 fev. 2024.