

A INFLUÊNCIA DA DOR LOMBAR NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19¹

Rafaela Müller Fidencio², Alice Medeiros Ferraz³, Iuri Nunes Farias⁴, Antonio Guilherme Schmitz Filho⁵, Luciane Sanchotene Etchepare Daronco⁶

¹ Programa de Educação Tutorial

² Aluna do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria - RS, bolsista no PET Educação Física, rafazinha.muller@gmail.com.

³ Aluna do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria - RS, bolsista no PET Educação Física, aliceferraz2000@hotmail.com.

⁴ Aluno do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria - RS, bolsista no PET Educação Física, yuriex7@gmail.com.

⁵ Professor Doutor em Ciências da Comunicação Processos Midiáticos, Tutor no PET Educação Física na Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, schmitzg@gmail.com.

⁶ Professora Doutora em Ciências do Movimento Humano, Coordenadora do Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação para a Educação Física e Saúde na Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, ludaronco@gmail.com.

Introdução: Com a pandemia da Covid-19, que se iniciou em dezembro de 2019, parando o mundo e sendo tratada como um dos maiores desafios sanitários brasileiros, o Ministério da Educação (MEC) publicou a portaria nº 343, de 17 de março de 2020, na qual dispõe a substituição das aulas presenciais por aulas em meios virtuais, a lei fica em vertigem enquanto durar a pandemia do coronavírus Sars-CoV-2. Nessa condição de ensino os discentes ficam diariamente expostos a telas de computadores e smartphones, acomodados em cadeiras, sofás e cama. Com as rápidas mudanças organizacionais que vieram com a pandemia, os estudantes aumentaram o tempo de exposição à tela sem que houvesse um período de preparo do ambiente doméstico para estudar adequadamente, podendo ocasionar dores. Uma das mais recorrentes é a dor nas costas, um fator limitante da aptidão física, emocional e cognitiva de um indivíduo, e, em especial, de estudantes universitários. Desse modo, essas limitações podem afetar a concentração do aluno em seu período de estudos, possibilitando uma diminuição no rendimento acadêmico.

Objetivos: Compreender as resultantes das discussões no grupo de estudos referente à literatura já existente no meio acadêmico sobre o tema, na busca de expor os pontos positivos das produções científicas encontradas, a fim de melhorar a qualidade de vida dos alunos, apontando os possíveis aspectos que causam a dor lombar e que se vinculam ao desempenho acadêmico do graduando. **Metodologia:** Trata-se de um trabalho de relato, voltado para a busca de artigos científicos que tratam sobre o tema, na qual se realizou leituras em profundidade para fomentar as discussões e reflexões. **Resultados:** Com base na bibliografia e nas discussões, os fatores determinantes de confiabilidade apontados como influentes na dor lombar e a sua vinculação com o rendimento acadêmico são ditados como: mobília, ambiente, aparelhos tecnológicos, aspectos sociais e psicológicos. Já que as aulas de forma remota aumentam o tempo de tela, aumenta-se o

período na postura sentada, sobre o qual os achados científicos indicam a ligação desse aumento com um maior índice de reclamações de dor musculoesquelética. Assim, o ritmo circadiano afeta a qualidade do sono, conseqüentemente, o ritmo respiratório e a postura, que unidos à precariedade e à má qualidade das aulas remotas se tornam desafios para os alunos, interferindo diretamente na sua qualidade de vida e afetando seu desempenho acadêmico. Também é apontado a falta de interesse por parte dos professores nessa condição de ensino online. A atividade física foi listada como um fator relevante, nesse período pandêmico, reforçando-se como instrumento que reduz a incidência de queixas de dor, porém, o período de bloqueio trouxe consigo uma provável dificuldade de realização, por inúmeros aspectos. **Conclusão:** A busca científica alinhavou a evidenciada lacuna de estudos no Brasil à falta de apoio dos órgãos governamentais, consentindo a precariedade do ensino remoto, com pouca orientação, qualidade tecnológica e social aos alunos. Dessa forma, se faz necessário a criação de programas preventivos que busquem minimizar os efeitos negativos, incentivando a educação, pesquisa, saúde e a promoção de atividade física, listando a importância de exercícios de pausa no trabalho remoto. **Palavras-chave:** Coronavírus SARS-CoV-2; Ensino Remoto; Alunos universitários; Qualidade de vida; Postura. **Agradecimentos:** Agradecemos ao Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação para a Educação Física e Saúde da Universidade Federal de Santa Maria, que promoveu o espaço para as discussões.