

AFYA - FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE CRUZEIRO DO SUL

Curso de Graduação em Medicina

ANDRESSA LIMA DOS SANTOS

YASMIN REBOUÇAS D' ALBUQUERQUE LIMA

**PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS À CERVICALGIA EM
ACADÊMICOS DE MEDICINA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO
INTERIOR DO AMAZÔNIA OCIDENTAL**

**CRUZEIRO DO SUL
2025**

ANDRESSA LIMA DOS SANTOS
YASMIN REBOUÇAS D' ALBUQUERQUE LIMA

**PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS À CERVICALGIA EM
ACADÊMICOS DE MEDICINA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DE CRUZEIRO DO SUL- ACRE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Medicina da Afya
– Faculdade de Medicina de Cruzeiro do
Sul, como requisito para conclusão do
Módulo Trabalho de Conclusão de Curso
II.

Orientador(a): Msc. Jessica do Amaral
Rodrigues

Coorientador(a): Msc. Felipe Barbosa
Gomes

**CRUZEIRO DO SUL
2025**

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP
Afya Cruzeiro do Sul, Biblioteca, Processos Técnicos

S237p Santos, Andressa Lima dos.

Prevalência e fatores associados à cervicalgia em acadêmicos de medicina da Faculdade de Ciências Médicas de Cruzeiro do Sul – Acre / Andressa Lima dos Santos, Yasmin Rebouças D’Albuquerque Lima. – Cruzeiro do Sul, AC, 2025.

34 f.

Orientadora: Jessica do Amaral Rodrigues

Coorientador: Felipe Barbosa Gomes

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) – Faculdade de Ciências Médicas, Cruzeiro do Sul, AC.

1. Cervicalgia. 2. Postura. 3. Acadêmicos de medicina. 4. Dor musculoesquelética. I. Lima, Yasmin Rebouças D’Albuquerque. II. Título.

CDU: 617.3

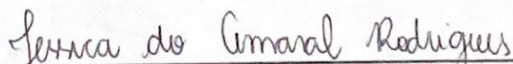
Bibliotecária: Maiane Rafaela Silva de Oliveira, CRB 11/1265/O

ANDRESSA LIMA DOS SANTOS
YASMIN REBOUÇAS D'ALBURQUE LIMA

PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS À CERVICALGIA EM ACADÊMICOS DE
MEDICINA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE CRUZEIRO DO SUL- ACRE

Aprovado em 26/06/25

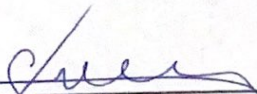
BANCA EXAMINADORA



Prof^a Ma. Prof. Ma. Jessica do Amaral Rodrigues (presidente/orientadora)
Afy- Faculdade de Ciências Médicas de Cruzeiro do Sul



Prof^a Ma. Danielle Ferreira do Nascimento Linard (Membro Titular)
Afy- Faculdade de Ciências Médicas de Cruzeiro do Sul



Prof. Me. Gerson Maciel Coelho (Membro Titular)
Afy- Faculdade de Ciências Médicas de Cruzeiro do Sul

CRUZEIRO DO SUL
2025

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradecemos a Deus, por nos conceder força, sabedoria, saúde e resiliência durante toda essa trajetória acadêmica. Em meio aos desafios, foi Ele quem nos fortaleceu e guiou cada passo. Aos nossos familiares, que sempre foram nosso alicerce, oferecendo amor, compreensão, incentivo e apoio incondicional. A vocês, nosso mais sincero agradecimento por acreditarem em nós, mesmo quando, por vezes, duvidamos de nossa própria capacidade. À nossa orientadora, Jéssica do Amaral Rodrigues, nossa profunda gratidão por toda sua dedicação, paciência, incentivo e profissionalismo. Suas orientações, seus ensinamentos e seu comprometimento foram fundamentais para a construção deste trabalho e para nosso crescimento acadêmico e pessoal. Ao nosso coorientador, Felipe Barbosa Gomes, agradecemos pela contribuição valiosa, apoio, disponibilidade e pelas considerações que muito agregaram ao desenvolvimento deste trabalho. À nossa banca avaliadora, nosso profundo respeito e agradecimento, pela disponibilidade e atenção. Por fim, agradecemos a nós mesmos, enquanto dupla, pela parceria, cumplicidade, comprometimento e por nunca desistirmos, mesmo diante das dificuldades. Cada desafio superado nos trouxe crescimento, aprendizado e a certeza de que todo esforço valeu a pena.

RESUMO

DOS SANTOS, Andressa Lima; LIMA, Yasmin Rebouças D' Albuquerque.

Prevalência e fatores associados à cervicalgia em acadêmicos de medicina da faculdade Itpac de Cruzeiro do Sul- Acre TCC II Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Medicina) – Afya – Faculdade de Ciências Médicas de Cruzeiro do Sul, Acre, Brasil, 2025.

INTRODUÇÃO: A cervicalgia é uma queixa musculoesquelética frequente entre estudantes universitários, sendo comumente associada a longos períodos de estudo, postura inadequada e ausência de mobiliário ergonômico.

OBJETIVO: O presente estudo teve como objetivo analisar a prevalência de cervicalgia entre estudantes de Medicina e identificar os principais fatores associados ao seu desenvolvimento.

MATERIAIS E METODOS: Trata-se de uma pesquisa observacional, transversal, com abordagem quantitativa, realizada com 103 estudantes de Medicina por meio de questionário online aplicado via Google Forms, contendo questões sobre dados sociodemográficos, acadêmicos, estilo de vida, ambiente de estudo e presença de dor cervical.

RESULTADOS: Dos 103 participantes, 62,1% eram do sexo feminino, com idade predominante entre 20 e 25 anos. A maioria (48,5%) cursava o 7º período e 80,8% relataram sentir dor cervical, sendo as intensidades mais comuns leve (31,1%) e moderada (46,7%). A postura curvada foi a mais adotada durante o estudo (71,8%) e 87,4% dos participantes atribuíram a dor à má postura.

DISCUSSÃO: Apesar de 75% praticarem atividade física, a dor cervical ainda foi amplamente relatada. A análise sugere que fatores como tempo prolongado de estudo, postura inadequada e falta de pausas regulares são mais relevantes na origem da cervicalgia do que a simples prática de exercícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Conclui-se que a dor cervical tem alta prevalência entre os estudantes avaliados e está fortemente associada aos hábitos posturais durante o estudo, destacando a importância de intervenções educativas e ergonômicas no ambiente acadêmico para prevenção e manejo da dor musculoesquelética.

Palavras Chave: Cervicalgia; Acadêmicos; Postura

ABSTRACT

DOS SANTOS, Andressa Lima; LIMA, Yasmin Rebouças D' Albuquerque.
Prevalência e fatores associados à cervicálgia em acadêmicos de medicina da faculdade Itpac de Cruzeiro do Sul- Acre TCC II Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Medicina) – Afya – Faculdade de Ciências Médicas de Cruzeiro do Sul, Acre, Brasil, 2025.

Cervicalgia is a common musculoskeletal complaint among university students, often associated with prolonged study periods, inadequate posture, and the absence of ergonomic furniture. This study aimed to analyze the prevalence of cervicalgia among medical students and to identify the main factors associated with its development. It is an observational, cross-sectional study with a quantitative approach, conducted with 103 medical students through an online questionnaire applied via Google Forms, which included questions about sociodemographic, academic, lifestyle data, study environment, and the presence of neck pain. Of the 103 participants, 62.1% were female, with a predominant age range between 20 and 25 years. Most (48.5%) were enrolled in the 7th semester, and 80.8% reported experiencing cervical pain, with mild (31.1%) and moderate (46.7%) being the most common intensities. A curved sitting posture was the most commonly adopted during study sessions (71.8%), and 87.4% of participants attributed the pain to poor posture. Although 75% reported engaging in physical activity, cervical pain was still widely reported. The analysis suggests that factors such as prolonged study time, poor posture, and lack of regular breaks are more relevant to the onset of cervicalgia than physical exercise alone. In conclusion, cervical pain has a high prevalence among the evaluated students and is strongly associated with postural habits during study, highlighting the importance of educational and ergonomic interventions in the academic environment for the prevention and management of musculoskeletal pain.

Keywords: Cervicalgia; Students; Posture

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 Coluna vertebral.....	9
2.2 Postura.....	12
2.3 Postura inadequada de estudo.....	13
2.4 Cervicalgia.....	14
2.5 Cervicalgia em estudantes.....	14
3. MATERIAIS E MÉTODOS.....	15
3.1. População e amostra.....	15
3.2. Coleta de dados.....	16
3.3. Aspectos éticos.....	16
3.4. Análise dos dados.....	17
4. RESULTADOS.....	17
5. DISCUSSÃO.....	24
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
7. Referências	31

1. INTRODUÇÃO

A cervicalgia, também conhecida como dor na região cervical, é uma queixa musculoesquelética comum que acomete uma parcela significativa da população mundial. A condição caracteriza-se por dor localizada na região do pescoço que pode ou não irradiar para ombros e membros superiores, com intensidade e duração variáveis (FRANÇA et al., 2025).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), distúrbios musculoesqueléticos como a cervicalgia são uma das principais causas de incapacidade funcional em adultos jovens, pois impactam diretamente a qualidade de vida e a produtividade. Entre os grupos mais vulneráveis ao desenvolvimento da cervicalgia estão os estudantes universitários, especialmente os de cursos com alta carga horária e exigência intelectual, como a Medicina (CORREA et al., 2023).

Os acadêmicos de medicina frequentemente enfrentam longas jornadas de estudo teórico e prático, permanecendo por horas em posições inadequadas, com alto nível de estresse e pouco tempo destinado ao autocuidado e à prática regular de atividades físicas. Esses fatores, combinados, tornam os estudantes mais suscetíveis a desenvolverem dores cervicais de maneira precoce (VOLCE, 2023).

Nesse contexto, a má postura durante os estudos, o uso prolongado de dispositivos eletrônicos, o sedentarismo e o estresse acadêmico são fatores significativamente associados à ocorrência de cervicalgia em universitários. Além disso, características individuais como idade, gênero e o ano de curso também podem influenciar na prevalência dessa condição (GUEDES, 2025).

A dor cervical é responsável por comprometer o bem-estar físico, como também pode interferir na concentração, desempenho acadêmico e qualidade do sono, afetando de forma negativa a formação desses futuros profissionais da saúde (Correa et al., 2023). No contexto da região Norte do Brasil e mais especificamente no estado do Acre, há uma escassez de estudos voltados à saúde musculoesquelética de estudantes universitários, o que torna relevante investigar a ocorrência de cervicalgia entre os acadêmicos de medicina da Faculdade de Ciências Médicas de Cruzeiro do Sul-Acre.

Este estudo tem como objetivo analisar a prevalência de cervicalgia entre esses estudantes, buscando compreender os fatores que influenciam em sua

ocorrência.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O ser humano para realizar muitas de suas atividades diárias, precisa manter-se em pé (ortostasia), e para tal, a coluna vertebral é essencial na manutenção desta posição. Segundo o autor inglês Bernard Wood em sua obra “A origem da evolução dos humanos” Wood, (2010), a postura bípede, concomitante a ereção da coluna vertebral contribuiu para que os primeiros homens se adaptassem melhor ao ambiente, utilizando as mãos para usar ferramentas, além do fato de conseguirem percorrer longas distâncias o que ampliou o seu processo evolutivo. Dessa maneira, é possível perceber o quão essencial é a coluna vertebral não só no processo evolutivo, como também adaptativo e postural.

2.1. Coluna Vertebral

De acordo com Gerard. J Tortora *et al*, (2022), a coluna vertebral, atua como uma forte haste flexível com elementos que podem promover movimentos em direção anterior, posterior, lateral e ainda de rotação, sendo o “pilar” que sustenta o corpo humano e que, portanto, é importante para manter a postura e sustentação do sujeito.

A coluna vertebral é uma estrutura fundamental para a sustentação e o equilíbrio do corpo humano, desempenhando um papel essencial na manutenção da postura, na proteção da medula espinhal e na realização de movimentos corporais. Sua integridade é decisiva para a biomecânica corporal, especialmente em atividades cotidianas como se sentar, andar, permanecer em pé ou estudar por longos períodos (TORTORA *et al.*, 2022).

Essa peça-chave do sistema musculoesquelético é composta por 33 vértebras, distribuídas em diferentes regiões: 7 vértebras cervicais, localizadas na região do pescoço; 12 torácicas, associadas à caixa torácica; 5 lombares, responsáveis por grande parte da sustentação do peso corporal; 5 sacrais, que se fundem para formar o osso sacro; e 4 coccígeas, que compõem o cóccix. A região cervical, por sua vez, é particularmente suscetível a sobrecargas mecânicas decorrentes da má postura, sendo uma das áreas mais afetadas

entre estudantes que passam longas horas em frente a telas ou materiais de estudo (LIMA *et al.*, 2017).

Além disso, através dela, passa a medula espinhal e uma extensa rede de nervos que atuam na condução de impulsos nervosos. Conforme cita Guimarães, *et al.*, (1998), a sustentação corporal executada pela coluna é realizada pelos elementos anteriores (corpos vertebrais, disco, ligamentos longitudinais anteriores e posteriores), e os elementos responsáveis pela movimentação são os posteriores que são os arcos neurais e articulações, mantendo assim um processo de suporte físico e de manutenção da postura do sujeito.

É preciso lembrar, ainda de acordo com Tortora, *et al.*, (2022), que uma coluna vertebral fisiologicamente normal aparentemente é reta, no entanto apresenta algumas curvaturas normais, – elas são essenciais na manutenção do equilíbrio do corpo, embora possam ser agravadas sobretudo quando há alterações posturais não adequadas. Ainda em conformidade com o descrito pelo autor, essas curvaturas normais quando vistas de frente, as curvaturas cervicais e torácicas são convexas (salientes) e as sacrais e torácicas são abauladas. Dessa maneira, tais da coluna vertebral aumentam sua força, ajudam a manter o equilíbrio na posição vertical, absorvem choques durante a caminhada e auxiliam na proteção das vértebras contra fraturas. Elas são perceptíveis na imagem abaixo:

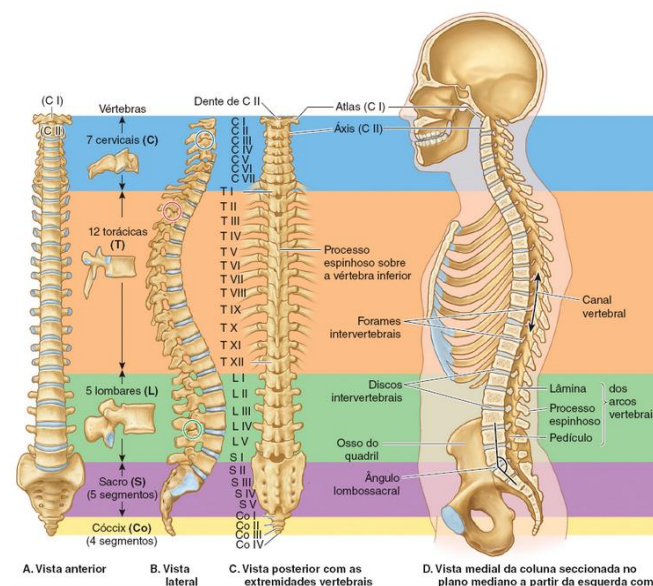


Figura 1 - Coluna vertebral em diferentes ângulos.

Fonte: (Moore, Keith L. Anatomia Orientada para Clínica, 2019).

Várias condições podem acentuar as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral ou levar ao desenvolvimento de uma inclinação lateral anormal, resultando em desvios estruturais que comprometem o alinhamento corporal e a função biomecânica da coluna. Entre essas alterações, destaca-se a cifose, que corresponde ao aumento da curvatura torácica, conferindo ao dorso uma aparência tortuosa. Essa condição pode estar relacionada a fatores como osteoporose, alterações degenerativas, doenças congênitas ou ainda ser adquirida ao longo do tempo devido à má postura (LIMA *et al.*, 2017).

A escoliose, por sua vez, é caracterizada por uma curvatura lateral anormal da coluna, geralmente na região torácica, e representa a deformidade mais comum da coluna vertebral. Pode ter causas idiopáticas, congênitas, neuromusculares ou posturais. Em muitos casos, tanto a cifose quanto a escoliose podem ter origem postural, especialmente quando não associadas a causas estruturais. (MARIEB & HOEHN, 2019).

Outra curvatura anormal é a lordose, que se caracteriza pelo aumento da curvatura lombar. Embora uma certa curvatura lombar seja fisiológica, seu acentuamento pode provocar dores lombares, desequilíbrio postural e sobrecarga das estruturas musculoesqueléticas. A lordose acentuada está frequentemente associada a fatores como obesidade, gestação, fraqueza da musculatura abdominal e distúrbios musculoesqueléticos. Nesse sentido, a identificação precoce dessas alterações é essencial para prevenir a progressão e promover intervenções terapêuticas adequadas, que incluem reeducação postural, fisioterapia e, em casos mais graves, o tratamento cirúrgico. (TORTORA & DERRICKSON, 2022).

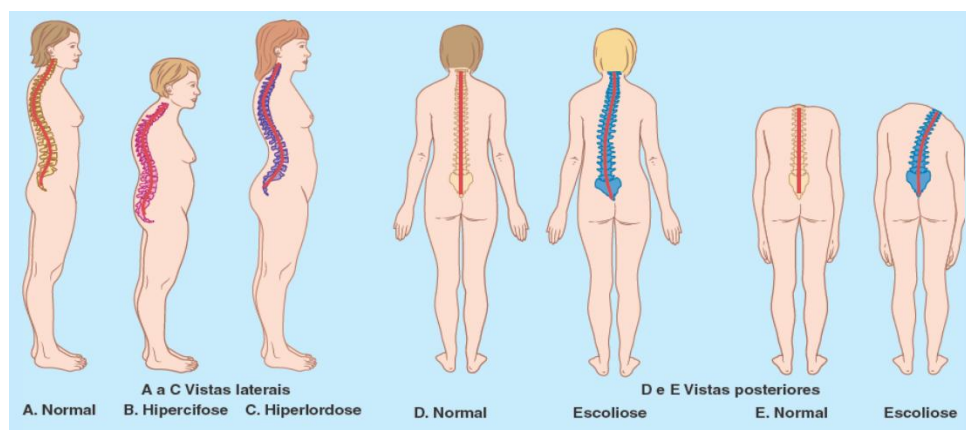


Figura 2. Representação de alterações na coluna vertebral **Fonte:** (MOORE, Keith L.; DALLEY, Arthur F.; Grupo GEN, 2022)

2.2. Postura

Segundo Storino et al., (2020), a definição de postura está diretamente relacionada à estrutura da coluna vertebral. Para os autores, a postura corresponde à interação harmoniosa entre músculos, articulações e ossos, com a função de estabilizar o corpo no espaço e protegê-lo contra fatores externos. Já Porto et al., (2019), abordam a postura humana sob a perspectiva evolutiva. Os autores explicam que, à medida que o ser humano evoluía e se fixava em determinados ambientes, seu tronco se erguia progressivamente, favorecendo a adaptação a novos espaços e contribuindo para o processo evolutivo. Nesse contexto, identificam-se três tipos de postura no ser humano: a postura normal, a postura sentada e a postura deitada.

A postura normal, conforme descrito por Porto et al., (2019), é influenciada por fatores hereditários, pelo envelhecimento, por condições patológicas e por aspectos psicológicos. O equilíbrio postural, nessa perspectiva, é regulado por um centro de gravidade localizado abaixo do umbigo. Dentro dessa categoria, destaca-se a postura estática, frequentemente adotada por militares e atletas durante a execução de suas atividades, como evidente na figura 03.



Figura 03. Postura adequada em posição em ortostasia fonte

Fonte: Equilíbrio ideal : <https://www.equilibrioidealfisio.com.br/blog/rpg-reeducacao-postural-global/postura-correta>

2.3. Postura inadequada de estudo

De acordo com Abi-Acke et al., (2020), o curso de medicina demanda uma alta carga horária que se reflete em horas estudadas, equivalente a cerca de 40 horas semanais. Esse processo, como denota Neto, et al., (2021), leva o aluno a ter um estilo de vida agitado, conciliando atividades diárias com curriculares, alterando sua biomecânica postural e provocando quadros algícos em múltiplas articulações. As alterações de postura ocorrem não só pelo monopólio de uma mesma posição ao longo do estudo, como também pelo uso de aparatos tecnológicos.

Dessa maneira, Lealdino et al., (2017) discute acerca de alguns vícios de posturas que geralmente são adotados em estudantes e jovens que fazem uso de aparelhos eletrônicos, o que não exclui os estudantes de medicina, que se adequam a esses meios para lidar com a rotina corrida do curso. Essas alterações posturais incluem: escápulas abduzidas e ombros protrusos pelo peso excessivo da mochila, escoliose e hiperlordose pelo fato da postura inadequada e por um longo período, retificação da lordose cervical pelo uso prolongado de aparelhos eletrônicos (celulares, tablets e laptops), dores musculares, cefaleia e futuramente hérnias discais e osteócitos, dentre outras complicações, sobretudo a cervicalgia. (LEALDINO et al., 2017).

A imagem a seguir demonstram as alterações posturais frequentemente observadas entre estudantes, as quais estão diretamente associadas ao surgimento de dores cervicais. Destaca-se a comparação entre a posição cervical inadequada e a posição adequada, evidenciando a importância do alinhamento postural na prevenção de distúrbios musculoesqueléticos.

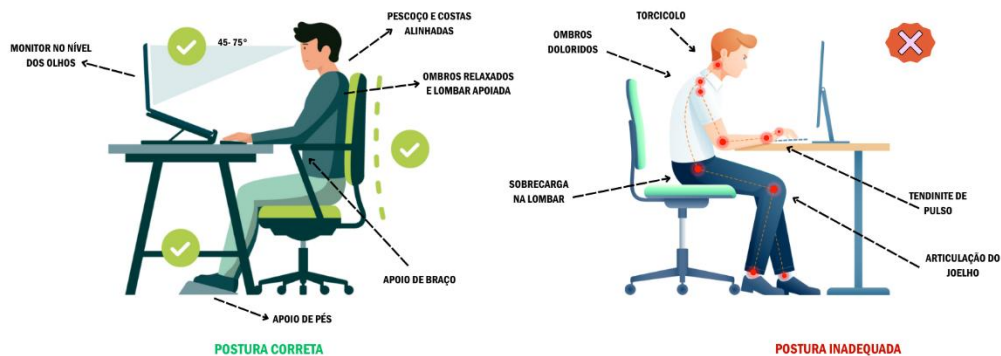


Figura 04; Postura correta e postura inadequada ao estudar.
Fonte: (Elaborado pelos autores).

2.4. Cervicalgia

A cervicalgia é considerada um distúrbio musculoesquelético bastante comum, afetando entre 10% e 20% da população geral e até 70% das pessoas em algum momento da vida. Na maioria dos casos, a dor tem origem mecânica, geralmente associada a traumas ou posturas inadequadas, sendo de caráter intermitente e aliviada com repouso ou mudanças de posição. No entanto, quando relacionada a processos inflamatórios ou neoplásicos, tende ser uma dor persistente e de difícil controle. (SATO; SCHOR, 2010).

De acordo com Ribeiro et al., (2020) afirma que quanto à duração, a cervicalgia classifica-se em aguda (< 4 semanas), subaguda (4 a 12 semanas) ou crônica (> 12 semanas), cada uma com um leque de diagnósticos diferenciais próprio. De modo geral, está associada com várias comorbidades, incluindo cefaleia, lombalgia, artralgia e depressão. Além disso, Kazeminasab et al., (2022), relata que a dor no pescoço é uma doença multifatorial, sendo um dos principais problemas na sociedade moderna. O fardo socioeconômico da cervicalgias é notável e inclui custos de tratamento e sobretudo, produtividade reduzida – fator preponderante relacionado ao acadêmico do curso de medicina.

2.5. Cervicalgia em estudantes

No entanto, segundo Tourinho; et al., (2020), esse tipo álgico tem estado cada vez mais presente na rotina universitária sobretudo por conta de longas horas sentados em posições inadequadas durante o estudo. As alterações posturais da coluna cervical, como hiperlordose cervical, podem contribuir para o desenvolvimento da cervicalgia. Porém também se deve levar em consideração o fator emocional, visto que o estresse e ansiedade trazem sintomas somáticos que podem refletir nas dores musculares conforme demonstra Toledo et al., (2023), em seu estudo acerca das dores cervicais em estudantes universitários com alta carga de estresse e ansiedade.

De acordo com Ramos et al., (2029) aponta que estudantes, especialmente os de Medicina, estão mais suscetíveis a desenvolver alterações posturais, como lombalgia e cervicalgia, devido ao tempo prolongado que permanecem sentados durante as atividades acadêmicas, muitas vezes associadas à falta de prática regular de exercícios físicos. Além de identificar a prevalência dessas dores, a pesquisa relacionou fatores como sedentarismo, carga horária elevada e uso frequente de analgésicos e anti-inflamatórios, ressaltando a importância da adoção de posturas adequadas e de atividades que fortaleçam a musculatura dorsal e abdominal como medidas preventivas.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa intitulada "Prevalência de cervicalgia e seus fatores associados em estudantes de medicina do estado do Acre" apresenta como metodologia um estudo de natureza quantitativa, descritiva e exploratória, com delineamento transversal, realizado com estudantes de medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC), localizado no município de Cruzeiro do Sul, no estado do Acre. A instituição é de ensino superior privada, com múltiplos cursos de graduação na área da saúde.

3.1. População e amostra

A população do estudo foi composta por acadêmicos do curso de medicina, de ambos os sexos e de todos os períodos. A amostra foi não

probabilística por conveniência, considerando critérios de inclusão e exclusão previamente definidos pelas pesquisadoras. Como critérios de inclusão, foram selecionados estudantes com idade entre 18 e 60 anos, que relatassem dor cervical inespecífica e que permanecessem em postura de flexão por tempo prolongado durante os estudos. Os critérios de exclusão incluíram estudantes com diagnóstico de dor cervical específica, uso de medicação anti-inflamatória contínua ou que estivessem realizando algum tratamento fisioterapêutico ou médico para a região cervical.

3.2. Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada no mês de abril de 2025, por meio da aplicação de um questionário online, desenvolvido pelas pesquisadoras na plataforma Google Forms (Anexo 1). Para garantir o alcance da amostra, o link do questionário foi divulgado nos grupos de WhatsApp das turmas do curso, após contato com os representantes de turma. Foi enviado um texto explicativo sobre os objetivos da pesquisa e, posteriormente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

O questionário foi dividido em três seções:

- Questionário sociodemográfico: Contendo informações como idade, gênero, período do curso, estado civil e renda mensal.
- Condições de Estudo: Prática de atividade física, local de estudo, mobília adequada, tipo de cadeira, dispositivo mais usado para estudar e tempo médio de estudo por dia postura ao estudar.
- Cervicalgia: Presença de dor cervical ao estudar, relaciona a dor com postura inadequada Intensidade da dor (escala 0 a 5), sintomas associados, interfere no desempenho acadêmico, medidas adotadas, horas de sono por noite, afeta a qualidade do sono, duração dos sintomas e frequência dos sintomas.

3.3. Aspectos éticos

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da instituição e aprovado, conforme parecer favorável com CAAE nº

[84392824.7.0000.9667]. Todos os participantes consentiram livremente em participar, conforme indicado no preenchimento do TCLE eletrônico.

3.4. Análise dos dados

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, com uso de frequências absolutas e relativas, média e desvio padrão. Essa análise permitiu identificar a prevalência de cervicalgia, bem como associar os fatores posturais, hábitos de estudo e características sociodemográficas à presença de dor cervical entre os participantes. A análise também buscou compreender o impacto da cervicalgia na rotina acadêmica e na qualidade de vida dos estudantes de Medicina.

4. RESULTADOS

A pesquisa contou com um total de 103 participantes, dos quais 99% (102 pessoas) aceitaram participar da pesquisa após leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, enquanto apenas 1 pessoa (1%) optou por não participar. Nesse aspecto, 12,5% (12 pessoas) informaram previamente sobre dores cervicais, em relação às informações demográficas, a maioria dos participantes era do sexo feminino, representando 62,1% (64 pessoas), enquanto os homens correspondiam a 37,9% (39 pessoas). Nenhum participante preferiu não informar o gênero, como evidente no gráfico 01.

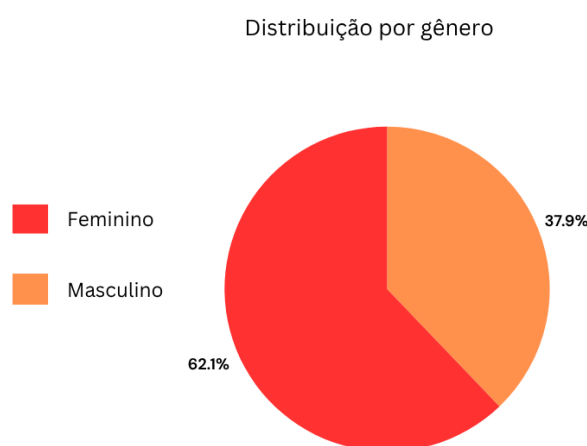


Gráfico 01. Distribuição por sexo. **Fonte:** (Elaborado pelos autores).

Quanto ao estado civil, 76,7% dos respondentes (79 pessoas) eram solteiros, 14,6% (15 pessoas) viviam em união estável e 8,7% (9 pessoas) eram casados. Não houve registros de divorciados ou viúvos. A faixa etária dos participantes variou amplamente, com idades entre 17 e 43 anos.

As idades mais frequentes foram 20 anos e 21 anos, com 12 (11,7%) e 15 (14,6%) respondentes, respectivamente, seguidas de perto por 22, 23, 24 e 25 anos, que juntos também compuseram uma parcela significativa do grupo, como perceptível no gráfico 02.

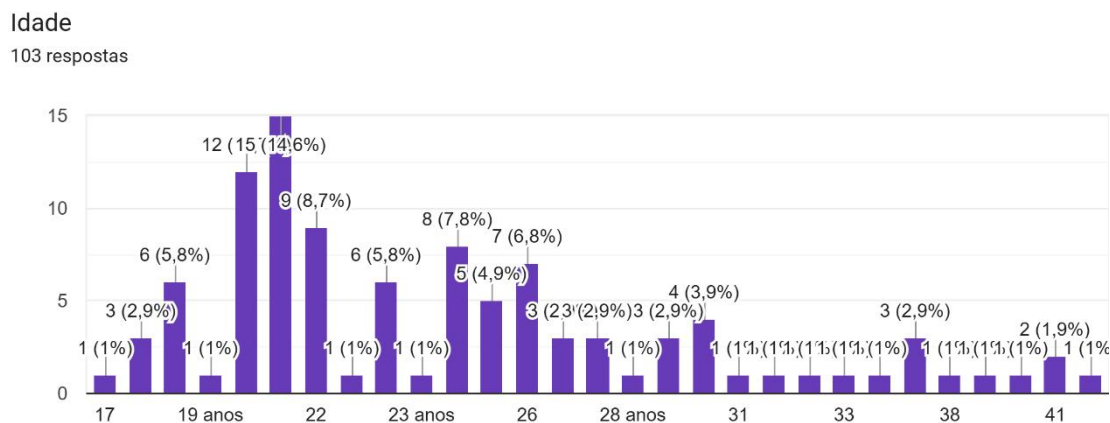


Gráfico 02. Distribuição por idade.
Fonte: (Google forms, 2025)

Quanto ao período do curso de Medicina, a maior parte dos alunos estava no 7º período, representando 48,5% (50 pessoas), seguido pelo 1º e 3º períodos com 9,7% (10 pessoas) cada, e 5º período com 15,5% (16 pessoas). Houve ainda participantes de 2º, 4º e 9º períodos, enquanto não houve respostas de 6º e 8º períodos, o que foi identificado no gráfico 03.

Distribuição dos estudantes por período de Medicina

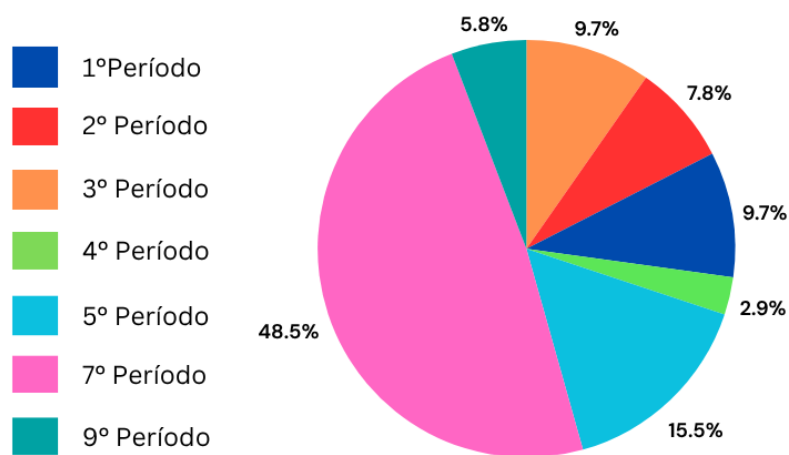


Gráfico 03. Distribuição por períodos. **Fonte:** (Elaborados pelos autores)

Em relação à renda mensal, observou-se uma distribuição relativamente equilibrada entre as faixas analisadas. Conforme ilustrado no Gráfico 4, 27,5% dos participantes (26 pessoas) possuem renda entre R\$0 e R\$1.000, enquanto 24,5% (25 pessoas) recebem entre R\$1.000 e R\$2.000. Já 15,7% (16 pessoas) situam-se na faixa de R\$2.000 a R\$3.000, e 25,5% (26 pessoas) possuem renda entre R\$3.000 e R\$4.000. Por fim, 27,5% (28 pessoas) relataram ter renda superior a R\$5.000.

Faixa de renda mensal dos estudantes de Medicina

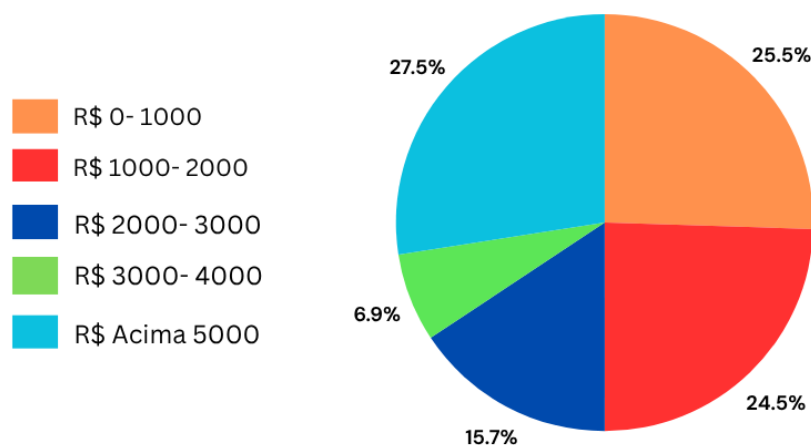
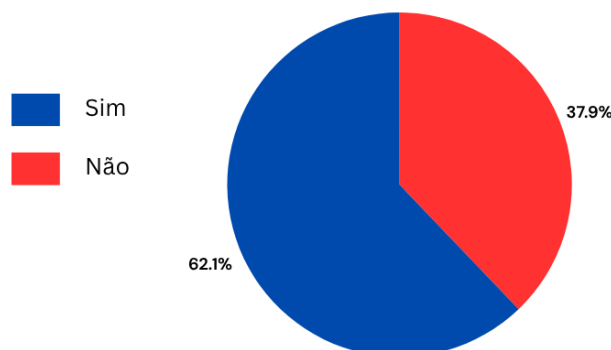


Gráfico 04. Faixa de renda mensal dos estudantes de Medicina

Fonte: (Elaborados pelos autores).

No questionário sobre cervicalgia, foi perguntado se os participantes possuíam alguma alteração pré-existente na coluna cervical. De acordo com dados apresentados no gráfico 5, 12,5% (13 pessoas) responderam afirmativamente, enquanto 87,5% (91 pessoas) não apresentaram alterações. Dentre os relatos de alterações cervicais, destacaram-se condições como escoliose, cifose, lordose, cervicalgia associada a longos períodos sentado, osteófitos e desvios posturais. Nenhum participante havia passado por cirurgia na coluna cervical.

Alteração pré-existente na coluna cervical (n= 104)



Fonte: Caracterização das porcentagens de lesões cervicais

Gráfico 05. Fonte: (Elaborado pelos autores).

Sobre a prática de atividade física, 75% (78 pessoas) afirmaram praticar algum tipo de exercício, enquanto 25% (26 pessoas) não praticavam. As modalidades mais citadas foram musculação, com 35,4% (23 pessoas), academia, com 18,5% (12 pessoas), e corrida, com 4,6% (3 pessoas), além de outros esportes como futebol, jiu-jitsu, crossfit e caminhada.

No que diz respeito ao local de estudo, 73,1% (76 pessoas) geralmente estudam no quarto, 9,6% (10 pessoas) na sala, 8,7% (9 pessoas) no escritório, 6,7% (7 pessoas) na faculdade, e 1 pessoa em espaço gourmet.

A cadeira mais utilizada para estudar foi a cadeira de escritório, com 42,7% (44 pessoas), seguida pela cadeira comum 28,2%, (29 pessoas) e a cadeira de plástico (18,4%, 19 pessoas), seguida de cadeira gamer 4,9% (05 pessoas) e por fim 1,94% (2 pessoas) usam a cama para estudar. Quanto ao dispositivo mais utilizado para estudo, o tablet foi o mais citado por 50,5% (52 pessoas), seguido do computador/notebook por 45,6% (47 pessoas), e celular por 3 pessoas.

O tempo médio de estudo diário variou, com destaque para 5 a 6 horas

de estudo 24%, (25 pessoas), seguido por 3 a 4 horas 26,9%, (28 pessoas), 1 a 2 horas 14,4%, (15 pessoas), e 2 a 3 horas 11,5%, (12 pessoas). Em relação ao tempo de estudo em sala de aula, 33,3% (34 pessoas) estudam de 2 a 3 horas por dia, 29,4% (30 pessoas) de 3 a 4 horas, 20,6% (21 pessoas) menos de 2 horas, e 16,7% (17 pessoas) maior que 5 horas. Fora da sala, a distribuição foi semelhante, com 31,1% (32 pessoas) estudando de 3 a 4 horas, 26,2% (27 pessoas) de 2 a 3 horas, 25,2% (26 pessoas) mais que 5 horas, e 17,5% (18 pessoas) menos de 2 horas.

A posição preferida para estudar entre os participantes foi sentar-se com a coluna curvada, representando 71,8% (74 pessoas), seguida por sentado com a coluna reta 15,5%, (16 pessoas) e deitado 12,6%, (13 pessoas). Apesar disso, 80,8% (84 pessoas) relataram sentir dor cervical ao estudar, enquanto 19,2% (20 pessoas) não apresentaram dor.

Entre os que relataram dor cervical (90 respostas para intensidade), a maioria indicou dor moderada 46,7%, (42 pessoas), seguida por dor leve 31,1%, (28 pessoas) e dor intensa 10%, (9 pessoas), dor muito intensa com 3,3% (3 pessoas). Não houve relatos de dor insuportável. A maioria dos participantes 87,4%, (90 pessoas) percebeu que a dor cervical está relacionada à postura inadequada durante o estudo, como exposto no gráfico 06.

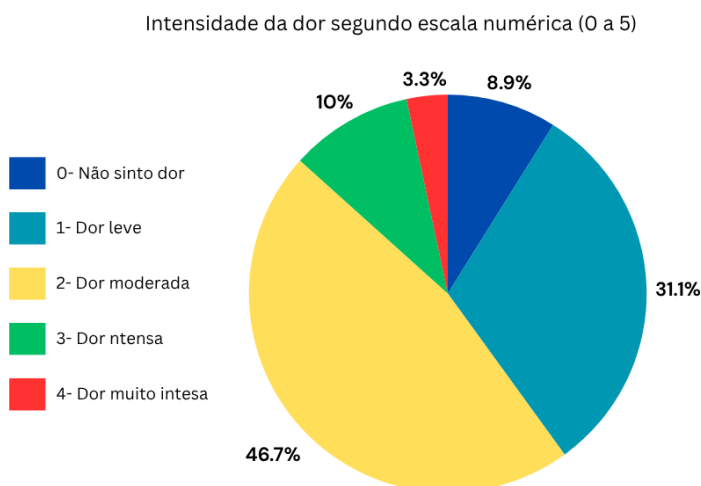


Gráfico 06. Intensidade da dor. **Fonte:** (Elaborado pelos autores).

. Ao serem questionados se sentem cervicalgia durante os estudos 80,8% (84 pessoas) dos participantes afirmaram que sim e 19,2% (20 pessoas) responderam que não. Conforme apresentado no gráfico 07.

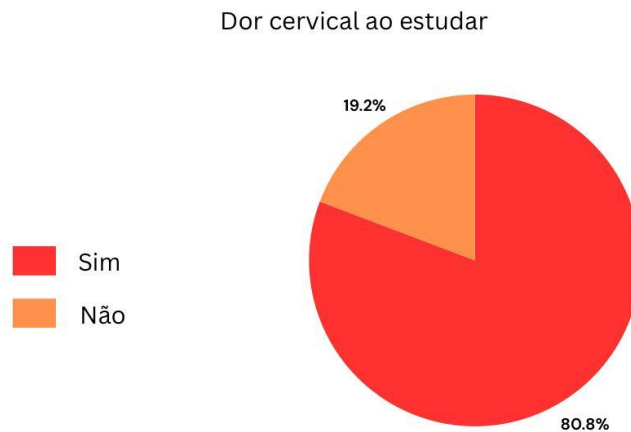


Gráfico: 07. Dor cervical ao estudar
Fonte: (Elaborado pelos autores)

Sobre a percepção da dor cervical relacionada com a postura inadequada ao estudar 87,4% (90 pessoas) referiram que sim, seguido de 12,6 (13 pessoas) que não. Dentre os sintomas relatados na região cervical 44,9% (40 pessoas) referiram sensação cansaço ou fadiga, seguido 42,7% (38 pessoas) que sentem rigidez muscular e 12,4% (11 pessoas) com limitação na amplitude de movimento (ADM). Ao serem questionados se sentem cervicalgia durante os estudos 80,8% (84 pessoas) dos participantes afirmaram que sim e 19,2% (20 pessoas) responderam que não.

Observou-se que parte dos participantes relatou que 65,5% (57 pessoas) apresentam os sintomas maior que 3 meses e 34,5% (30 pessoas) menor que 3 meses. A maioria dos participantes relatou sentir os sintomas de cervicalgia ocasionalmente 36,9% (38 pessoas), enquanto frequentemente e raramente apresentaram a mesma proporção 29,9% cada (30 pessoas). Apenas 4,9% (5 pessoas) referiram sentir dor raramente.

Os participantes relataram que a dor cervical durante os estudos impacta

na concentração, no tempo dedicado às atividades, além de gerar fadiga, estresse e prejuízo na qualidade do sono. Em alguns casos, a dor irradia para outras regiões e interfere nas atividades diárias. Para alívio dos sintomas, foram adotadas medidas como repouso, medicamentos, fisioterapia, exercícios, massagem, pilates, acupuntura, quiropraxia e RPG. Também foi observada relação da dor com estresse, ansiedade e impacto significativo na qualidade do sono, evidenciando seu caráter multifatorial.

5. DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo principal analisar a prevalência de cervicalgia entre estudantes universitários, com o intuito de identificar os fatores que mais influenciam em sua ocorrência, como idade, gênero, ano de curso e estilo de vida. A dor cervical, cada vez mais comum em ambientes acadêmicos, representa um importante problema de saúde pública, especialmente entre estudantes que passam longas horas em atividades que exigem concentração e posturas mantidas por tempo prolongado, como leitura, escrita e uso de computadores (GOMES *et al.*, 2022).

Neste estudo, observou-se que 12,5% dos participantes relataram possuir alguma alteração pré-existente na coluna cervical, enquanto 87,5% não apresentavam alterações estruturais diagnosticadas. Embora o percentual de alterações estruturais diagnosticadas seja relativamente baixo, segundo Gao *et al.*, (2023), evidencia que a prevalência de dor cervical entre estudantes universitários é significativamente mais elevada, sugerindo que muitos podem apresentar queixas musculoesqueléticas sem necessariamente possuírem alterações estruturais previamente identificadas.

A prevalência de dor cervical entre os estudantes avaliados foi expressivamente alta, com 80,8% dos participantes relatando desconforto na região cervical durante o estudo. Esse dado evidencia a magnitude do problema dentro desse grupo, sinalizando que a cervicalgia é uma queixa frequente entre acadêmicos de Medicina, possivelmente associada às demandas acadêmicas e aos hábitos posturais adotados como sugerido por (DIAS *et al.*, 2020).

Em pesquisa realizada por Tesfa et al., (2020) com estudantes de Medicina na Etiópia, 49,2% relataram dor cervical nos últimos 12 meses. De forma semelhante, de acordo com Lima et al., (2023) demonstrou que, durante o ensino remoto na pandemia, houve um aumento de aproximadamente 30% nos casos de dor cervical crônica entre universitários. Outro levantamento, realizado com acadêmicos de cursos da área da saúde, encontrou prevalência de 76% de dor cervical (SILVA et al., 2025). Enquanto, especificamente entre estudantes de Fisioterapia, esse índice foi de 63,3%. (TOURINHO et al., 2020)

A relevância do tema está diretamente associada ao impacto que a cervicália pode causar no desempenho acadêmico e na qualidade de vida desses estudantes. A rotina intensa, aliada a hábitos posturais inadequados e ao sedentarismo, configura um cenário propício para o surgimento de dores musculoesqueléticas, especialmente na região cervical (ALMEIDA et al., 2021).

A análise sociodemográfica dos participantes revelou uma predominância do sexo feminino, representando 62,1% da amostra. Essa predominância pode estar associada a uma maior disposição das mulheres em participar de pesquisas acadêmicas, especialmente aquelas relacionadas à saúde e bem-estar. Além disso, as mulheres tendem a relatar com maior frequência sintomas dolorosos, como a cervicália, o que pode contribuir para uma representação significativa desse grupo em estudos que abordam desconfortos musculoesqueléticos (MENDES et al., 2021).

Em relação à faixa etária, observou-se uma concentração de participantes entre 20 e 25 anos, que corresponde ao período típico de formação universitária. Essa fase da vida é caracterizada por intensas demandas cognitivas, longas jornadas de estudo e, muitas vezes, negligência de cuidados com a postura e com a ergonomia. Nesse aspecto, jovens adultos costumam manter posições inadequadas por longos períodos, como estudar com a coluna curvada ou utilizar mobiliário e dispositivos tecnológicos inadequados, o que contribui para o surgimento de dores na região cervical (SANTOS et al., 2023).

Ademais, o fato de estarem em uma fase de transição para a vida profissional, muitas vezes associada a níveis elevados de estresse e

sedentarismo, pode agravar ainda mais os impactos negativos sobre a saúde musculoesquelética. Esses fatores tornam a investigação da cervicalgia nesse grupo particularmente relevante, pois permite identificar precocemente padrões prejudiciais e promover intervenções educativas voltadas à prevenção e promoção da saúde postural (GOMES *et al.*, 2022).

A concentração significativa de participantes no 7º período do curso de Medicina (48,5%) chama atenção e pode ser compreendida dentro do contexto da carga acadêmica. Este período costuma ser marcado por maior exigência teórica e prática, com aumento do número de disciplinas clínicas, estágios supervisionados e uma rotina mais intensa de estudos. Tais demandas frequentemente exigem longas horas de leitura e preparação, muitas vezes realizadas em ambientes não ergonômicos, o que pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento da dor cervical (SILVA *et al.*, 2022). Entretanto, essa predominância de estudantes do 7º período configura um possível viés de representatividade na amostra, uma vez que os dados podem refletir de forma desproporcional a realidade específica desse grupo, limitando a generalização dos resultados para os demais períodos do curso.

O uso de questionários online como instrumento de coleta de dados na pesquisa científica apresenta vantagens e limitações que impactam diretamente nos resultados obtidos, sobretudo no que se refere à adesão dos participantes. Entre as principais facilidades, destacam-se a praticidade na aplicação, a possibilidade de alcançar um número maior de indivíduos em diferentes locais geográficos, a rapidez no retorno das respostas e a redução de custos operacionais, visto que não exige deslocamento nem impressão de materiais (SANTOS *et al.*, 2023).

Por outro lado, existem algumas desvantagens importantes. A ausência de contato presencial pode dificultar o esclarecimento de dúvidas durante o preenchimento, o que pode gerar respostas equivocadas ou incompletas. Além disso, há risco de viés de seleção, uma vez que os participantes precisam ter acesso à internet e familiaridade com tecnologias digitais. Isso pode excluir indivíduos com menor acesso digital ou menos engajamento nas plataformas utilizadas (GOMES *et al.*, 2022).

A escolha do tipo de cadeira e o local utilizado para estudar também

demonstraram forte relação com os sintomas de dor cervical. A maioria dos estudantes utilizam cadeiras de escritório (42,7%), seguidas por cadeiras comuns (28,2%) e cadeiras de plástico (18,4%). Houve ainda relatos de uso de cadeira gamer, outros tipos e, em dois casos, o hábito de estudar na cama. Além disso, o local de estudo mais citado foi o quarto (73,1%), ambiente nem sempre ideal em termos de iluminação, ventilação e ergonomia. Esses fatores contribuem para posturas inadequadas, especialmente quando associados ao uso de cadeiras sem suporte lombar e mesas de altura não ajustável (VOLCE., 2023).

Os hábitos de estudo dos participantes revelam uma rotina bastante intensa, com destaque para 26,9% que estudam entre 3 a 4 horas diárias e 24% que dedicam de 5 a 6 horas por dia aos estudos. Esse prolongado tempo em atividade estático-postural, muitas vezes sem pausas adequadas, é um fator conhecido por contribuir para o desenvolvimento de dores musculoesqueléticas, especialmente na região cervical (DIAS et al., 2020).

Além disso, é possível correlacionar os achados deste estudo com outras pesquisas que abordam a carga horária de estudos dos estudantes de medicina. Segundo Dias et al., (2020), a formação médica exige uma rotina intensa, com longas horas de estudo, tanto teóricas quanto práticas, o que muitas vezes leva à sobrecarga física e mental.

Em relação às posturas adotadas durante o estudo, chama atenção a alta prevalência de alunos que se posicionam com a coluna curvada, correspondendo a 71,8% dos respondentes. Essa postura, caracterizada pela flexão da coluna cervical e torácica, está fortemente associada ao aumento da carga sobre os discos intervertebrais e à tensão dos músculos cervicais e trapézio (MENDES et al., 2021).

Os achados deste estudo convergem com os estudos de Oliveira et al. (2025) que apontam a postura inadequada e o tempo prolongado de estudo como principais fatores associados à dor cervical em estudantes universitários. Por exemplo, estudos realizados com estudantes de medicina e outras áreas de saúde identificaram que a adoção de posições que comprometem a ergonomia e o sedentarismo estão correlacionados com maior prevalência de desconforto cervical (FRANÇA et al., 2025).

A análise da prática de atividade física entre os participantes revelou que 75% dos estudantes afirmaram realizar algum tipo de exercício regularmente, destacando modalidades como musculação (35,4%), academia de forma geral (18,5%) e corrida (4,6%), além de outras atividades como futebol, jiu-jitsu, crossfit e caminhada. A prática regular de exercícios físicos é reconhecida como um importante fator para a manutenção da saúde musculoesquelética, contribuindo para o fortalecimento muscular, melhora da flexibilidade e redução do risco de dores e lesões (LIMA et al., 2024).

Nesse contexto, programas específicos de exercícios voltados ao fortalecimento dos músculos cervicais e escapulares, aliados a alongamentos regulares, são eficazes na prevenção e no alívio da dor cervical. Dessa forma, a prática de atividade física deve ser aliada a orientações ergonômicas e posturais para que seu efeito preventivo seja maximizado, minimizando o impacto da rotina acadêmica sobre a saúde cervical dos estudantes (GOMES et al., 2022).

Em relação à intensidade da dor, a maior parte dos relatos indicou dor de intensidade moderada (46.7%), seguida pela dor leve (31,1%) e por uma parcela menor com dor intensa (10%). A predominância de dores leves a moderadas sugere que embora a cervicalgia seja comum, muitas vezes ela pode ser tolerada pelos estudantes, sem causar incapacitação severa imediata.

No entanto, segundo Caravalho et al. (2023), essa dor persistente pode comprometer a qualidade de vida, ou desempenho acadêmico e, se não tratada adequadamente pode evoluir para condições crônicas com impacto funcional mais grave, como evidente no estudo de (LIMA et al., 2020).

A autopercepção dos estudantes reforça a relação direta entre a dor cervical e fatores como a postura inadequada durante o estudo e o sedentarismo, apontando que 87,4% associam sua dor ao modo como se posicionam para estudar. Essa percepção destaca a má postura como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da cervicalgia, especialmente em ambientes onde o tempo prolongado em posturas estáticas é comum (AIMEIDA et al., 2021).

Para mitigar a elevada prevalência de cervicalgia entre estudantes, são recomendadas ações práticas que promovam a saúde musculoesquelética e previnam o desenvolvimento ou agravamento da dor cervical. Logo, programas

de educação postural devem ser implementados, ensinando técnicas corretas para a adoção de posturas adequadas durante os estudos, bem como o ajuste correto do mobiliário. Além disso, a inclusão de pausas regulares com exercícios de alongamento e relaxamento muscular deve ser estimulada, uma vez que essas práticas contribuem para aliviar a tensão acumulada e prevenir a fadiga muscular. Diante deste fato segundo Tolentino et al., (2021) a terapia manual, é um exemplo, que pode ajudar a aliviar a dor através da manipulação das articulações e tecidos moles, enquanto os exercícios fortalecem os músculos que envolvem o pescoço, melhorando sua estabilidade e desempenho.

Estudos demonstram que programas de fortalecimento cervical, incluindo aquecimento, alongamento e exercícios isométricos para flexores, extensores e inclinadores do pescoço, aliados a exercícios com halteres para a região dos ombros e levantamento cervical com sistema de polias, reduzem dor e incapacidade funcional em pacientes com cervicalgia. A associação desses exercícios com manipulação vertebral promoveu melhora superior em força, resistência e amplitude de movimento cervical quando comparada à manipulação isolada, sem aumento significativo de eventos adversos. Além disso, esses benefícios foram mantidos por até 12 meses após o término do tratamento, sugerindo eficácia preventiva da abordagem combinada (ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA, 2013).

Quanto às pesquisas futuras, destaca-se a necessidade de estudos longitudinais que acompanhem os estudantes ao longo do curso para compreender melhor a evolução da cervicalgia e os fatores que influenciam seu agravamento ou melhora.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou a alta prevalência de cervicalgia entre estudantes de Medicina, associada principalmente à postura inadequada durante longos períodos de estudo e à falta de pausas e alongamentos, apesar da maioria praticar atividade física regularmente. Os resultados destacam a importância de intervenções educativas e ergonômicas que promovam a conscientização sobre hábitos posturais corretos e incentivem práticas preventivas para a saúde musculoesquelética. Ademais, reforça-se a necessidade de pesquisas futuras que aprofundem a avaliação clínica e postural dos estudantes a fim de desenvolver estratégias eficazes para a prevenção e manejo da dor cervical no ambiente acadêmico.

7. REFERÊNCIAS

ABI-ACKEL, A. M.; STORINO, A. F. L. Postura inadequada em acadêmicos de Medicina e a presença de lombalgia. v. 4, 2020

ALMEIDA, J. R. et al. Impacto da postura corporal na dor cervical em universitários. *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 55, n. 3, 2021.

ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO; SOCIEDADE BRASILEIRA DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA. Cervicalgia: reabilitação. São Paulo: Associação Médica Brasileira, 2013. 18 p. (Projeto Diretrizes).

CARVALHO, M. F. et al. Fatores ergonômicos associados à cervicalgia em estudantes de Medicina. *Journal of Occupational Health*, v. 62, n. 2, 2023.

CORREA, F.D.S et al. Mobilização articular de Maitland como tratamento da cervicalgia crônica: revisão narrativa da literatura. *Varia Scientia - Ciências da Saúde*, v. 17, n. 2, p. 88-102, 2023.

CORREIA, A,C et al. A relação entre cervicalgia e o uso de dispositivos eletrônicos: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v.14, n. 1, p. 25-33, 2021. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-relacao-entre-cervicalgia-e-o-uso-de-dispositivos-eletronicos-uma-revisao-de-literatura/>. Acesso em: 17 maio 2025.

DIAS, P. L. et al. Prevalência de dores cervicais e hábitos posturais em acadêmicos de saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 57, n. 1, 2020.

FRANÇA, Danielton Castro de et al. Efeitos do tratamento manipulativo osteopático em indivíduos com cervicalgia: revisão integrativa. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 12, n. 3, p. 45-60, 2025.

GAO, Yifang et al. Risk factors for neck pain in college students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, [S.l.], v. 23, n. 1502, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16212-7>. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16212-7>. Acesso em: 23 jun. 2025.

GUEDES, Giovanni Vilardo Cerqueira. Manipulação da região cervical como tratamento da cervicalgia é isenta de riscos? *Portal Afya*, 2025. Disponível em: <https://portal.afya.com.br/ortopedia/manipulacao-da-regiao-cervical-como-tratamento-da-cervicalgia-e-isenta-de-riscos>. Acesso em: 17 maio 2025.

GOMES, A. S. et al. Exercícios físicos e prevenção da dor cervical em jovens universitários. *Fisioterapia em Movimento*, v. 34, n. 4, 2022.

GUIMARÃES, C. S.; RODRIGUES, E. M. Manual De Recursos Fisioterápicos. Rio de Janeiro: Reivinter, 1998.

KAZEMINASAB, S. et al. Neck pain: global epidemiology, trends and risk factors. *BMC Musculoskeletal Disorders*, [S.l.], v. 23, n. 1, p. 26, 3 jan. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8725362/>. Acesso em: 19 jun. 2025

LEALDINO et al. Revisão de literatura sobre as principais alterações posturais em crianças. Anais da 14ª Mostra de Iniciação Científica, Urcamp Bagé – RS, 2017

LIMA, D. C. R. et al. Prevalência de cervicalgia entre estudantes universitários da área da saúde durante o ensino remoto. *Revista Vida: Ciências da Vida*, v. 1, n. 2, p. 37–49, 2023. DOI: <https://doi.org/10.63021/issn.2965-8845.v1n2a2023.92>.

LIMA, T. S. et al. Associação entre tempo de estudo e cervicalgia em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 28, n. 2, 2024.

MENDES, F. R. et al. Correlação entre mobiliário ergonômico e desconforto cervical em estudantes. *Revista Ergonomia & Saúde*, v. 18, n. 3, 2021.

MOORE, Keith L.; AGUR, Anne M. R.; DALLEY II, Arthur F. Anatomia orientada para a clínica. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2024. E-book.p. 999. ISBN 9788527740128. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527740128/>. Acesso em: 17 jun. 2025.

NETO, A. D. C. E. S. et al. ALTERAÇÕES POSTURAIS DA COLUNA CERVICAL E CERVICALGIA ASSOCIADAS AO PERFIL DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA/ POSTURAL CHANGES IN THE CERVICAL COLUMN AND CERCIVALGIA ASSOCIATED WITH THE PROFILE OF MEDICINE ACADEMICS: AN INTEGRATIVE REVIEW. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 3, p. 25540–25555, 2021 20 PAROMED, M. Ergonomia: riscos e cuidados necessários para trabalho sentado. Disponível em: <https://www.equilibrioidealfisio.com.br/blog/rpg-reeducacao-postural-global/postura-correta> acesso em: 19 de junho de 2025

OLIVEIRA, V. A. et al. Postura e dor cervical: estudo em estudantes de cursos superiores. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 29, n. 1, 2025.

RAMOS, Joelma Moreira De Norões; VIEIRA, Gleycianne da Silva Oliveira Dumont; LOPES, Angélica Maria Assunção da Ponte; AMORIM, Gabriela Grabowski; CORREIA, Guilherme Miranda; COSTA, Jôyce Reis. Prevalência de lombalgia/cervicalgia em estudantes de Medicina em uma faculdade particular de Teresina. In: SILVA NETO, Benedito Rodrigues da (Org.). *Medicina e Biomedicina 2*. Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. Cap. 23, p. 197-208. ISBN 978-85-7247-497

9. DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.97919240723>. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/62337>. Acesso em: 19 jun. 2025.

RIBEIRO, Priscila Dias C. Amerepam - Manual de Reumatologia. Grupo GEN, 2020.

SANTOS, Camila de Barros et al. Fatores de risco para cervicalgia em estudantes. *Anais do II Congresso Brasileiro Digital de Fisioterapia*, 2021. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/cbdfisio/413855-fatores-de-risco-para-cervicalgia-em-estudantes>. Acesso em: 17 maio 2025.

SATO, Emília I.; SCHOR, Nestor. *Guia de reumatologia*. 2. ed. Barueri: Manole, 2010. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520462324/>. Acesso em: 19 jun. 2025. ISBN 9788520462324.

SANTOS, R. M. et al. Estratégias de prevenção da cervicalgia em ambientes acadêmicos. *Revista de Saúde e Bem-Estar*, v. 15, n. 2, 2023.

SIANO, Alexandre Luiz; MACHADO, Roberto Augusto Fernandes; PERON, Cleiton Schweitzer. Perfil clínico-epidemiológico de pacientes submetidos à artrodese cervical em um hospital-escola durante 2022 e 2023. *Jornal Brasileiro de Neurocirurgia*, v. 12, n. 1, p. 15-25, 2025. Disponível em: <https://www.jbnc.org.br/artigo/perfil-clinico-epidemiologico-de-pacientes-submetidos-a-artrodese-cervical-em-um-hospital-escola-durante-2022-e-2023/1698>. Acesso em: 17 maio 2025.

SILVA, ... et al. Prevalência de dor cervical e sua influência na vida acadêmica de discentes de uma instituição de ensino superior. *Revista Fisioterapia e Terapia* (ou nome exato da revista), v. —, n. —, p. —, 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/prevalencia-de-dor-cervical-e-sua-influencia-na-vida-academica-de-discentes-de-uma-instituicao-de-ensino-superior/>. Acesso em: 23 jun. 2025.

SILVA, C. E. et al. Relação entre atividade física e dor cervical em estudantes universitários. *Revista Internacional de Medicina*, v. 40, n. 1, 2022.

TESFA, B. A. et al. Prevalence and factors associated with neck pain among medical students at Mekelle University, Tigray, Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 1-9, 2020.

TOLEDO, A. DE O. et al. Fatores psicológicos e qualidade de vida em estudantes universitários com dor cervical pós pandemia da Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 2, p. 6401–6411, 28 mar. 2023.

TOLENTINO, G. A. et al. Effects of combining manual therapy, neck muscle exercises, and therapeutic pain neuroscience education in patients with migraine: a study protocol for a randomized clinical trial. *BMC Neurology*, v. 21, n. 249, p. 01-11, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12883-021->

02290-w. Acesso em: 23 de junho de 2025.

TOURINHO, C. R. R. P.; SANTANA JUNIOR, V. Cervicalgia Inespecífica em Estudantes de Fisioterapia de uma Instituição Privada / Nonspecific Cervicalgia in Physiotherapy Students from a Private Institution. ID online REVISTA DE PSICOLOGIA, v. 14, n. 53, p. 535–542, 28 dez. 2020.

VOLCE, Augusto Henrique de Souza. Impacto da terapia cervicomandibular na dor crônica e atividade elétrica dos músculos da mastigação e esternocleidomastoideo em pacientes portadores de DTMs e cervicalgia: estudo clínico longitudinal. 2023.120 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/201e075f-2e7f-4580-aa10-bfd7c6884f35>. Acesso em: 17 maio 2025.

WOOD, Bernard. *The origin and evolution of humans*. Chichester: Wiley Blackwell, 2010.