

## **A INCIDÊNCIA DE LOMBALGIAS E CEFALÉIAS E O SENTIMENTO DE CANSAÇO FÍSICO E MENTAL EM MULHERES SEDENTÁRIAS ESTUDANTES E NÃO ESTUDANTES**

Camila Vieira Ligo Teixeira, Mariângela Gagliardi Caro Salve, Marcy Garcia Ramos.  
Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

Introdução: Apesar dos benefícios da atividade física existe uma parcela da população que se mantém inativa. A prática da atividade física tem representado cada vez mais um fator de qualidade de vida, tanto de forma geral, como relacionada à saúde e bem estar. Objetivo: Analisar a incidência de lombalgias e cefaléias e o sentimento de cansaço físico e mental em mulheres estudantes e não estudantes e sua relação com o sedentarismo. Metodologia: Foi realizada uma entrevista abordando 13 questões subjetivas, em um grupo de mulheres sedentárias estudantes (grupo A, n=16) e não estudantes (grupo B, n=11) da comunidade da Unicamp, com idade entre  $26,08 \pm 9,05$ , n=27. Resultados: A incidência de queixa sobre dores nas costas e cabeça foi acima da média das entrevistadas, assim como a incidência sobre cansaço físico e mental.

TABELA 1. Distribuição do Percentual de queixas.

Grupos	Dor De Cabeça	Dor Nas Costas	Cansaço Físico	Cansaço Mental
A + B	57,69	57,69	65,38	61,54
A	50	56,25	62,5	68,7
B	63,63	45,45	63,64	36,36

Conclusão: A prática da atividade física é importante para a melhora da estrutura muscular, diminuindo assim, os prejuízos físicos e mentais.