

# PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA EM ACADÊMICAS DO CURSO DE FISIOTERAPIA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL-PR

JAYNE GRASEL  
JOSÉ MOHAMUD VILAGRA  
FACULDADE ASSIS GURGACZ- FAG, CASCAVEL, PARANÁ, BRASIL.  
[Jaynegrasel@hotmail.com](mailto:Jaynegrasel@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

Lombalgia é usualmente definida como dor, desconforto, tensão muscular, ou rigidez localizada abaixo da grelha costal até a margem inferior do glúteo, com ou sem dor na perna (ROBALO et al. 2011).

Para Ehrlich (2003) a dor lombar é uma importante causa de incapacidade, ocorrendo em prevalências elevadas em todas as culturas, influenciando negativamente na qualidade de vida das pessoas. Cox (2002) reporta que entre 60% e 80% da população adulta têm ou tiveram um episódio de dor incapacitante na coluna vertebral, principalmente na região lombar.

A lombalgia ou dor lombar corresponde a uma das patologias mais frequentes atualmente, ocorrendo em mais de 80% dos indivíduos em algum momento de suas vidas. Os episódios de lombalgia geralmente são agudos e autolimitados, porém, podem tornar-se crônicos levando a um grande sofrimento pessoal e a serias repercussões. Uma vez que a lombalgia pode ser desencadeada pela prática repetida de atividades que sobrecarregam a coluna vertebral, os fisioterapeutas, que realizam atividades exaustivas no seu dia a dia, como transferências de pacientes dependentes, assistência a pacientes durante deambulação, resistências manuais, levantamento de pesos e equipamentos, entre outras, expõem constantemente sua coluna vertebral a cargas físicas durante seu trabalho, tornando-se uma classe de profissionais propensos a apresentar dor lombar (SILVA et al. 2005).

A prevalência da lombalgia é estimada entre 50% a 80% em alguma época da vida da população na maioria das nações industrializadas (CARVALHO et al. 2009).

Um ponto de relevância para o desenvolvimento da lombalgia é a adoção da postura sentada por longos períodos, sendo assim uma consequência importante pois ocorre o aumento da pressão dentro do disco intervertebral. O simples fato de passar da postura em pé para a sentada aumenta aproximadamente 35% a pressão do núcleo dentro do disco intervertebral. Outro fator importante da postura sentada é que, com o achatamento do arco lombar, todas as estruturas da parte posterior da coluna, como ligamentos, pequenas articulações e nervos, são estiradas. Como estas estruturas são sensíveis, podem aparecer sintomas de dor lombar, sobretudo quando se mantém uma flexão anterior de tronco (OLIVEIRA et al. 2004).

Diante da importância, o objetivo principal é verificar a prevalência de Lombalgia em acadêmicas do curso de fisioterapia de uma instituição privada do município de Cascavel, estado do Paraná.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como sendo de caráter epidemiológico com pesquisa de campo quantitativa e de corte transversal. Foi realizada no período de 19 de maio de 2014 à 06 de junho de 2014, em uma Instituição privada de ensino superior, Faculdade Assis Gurgacz – FAG, na cidade de Cascavel.

A amostra foi composta por 95 acadêmicas 20 de cada turma ou 100% das estudantes de fisioterapia do sexo feminino, a faixa etária da população foi determinada entre 18 e 30 anos de idade, a escolha da amostra foi de caráter intencional e aleatória.

Foi realizado uma coleta de dados através da aplicação de um questionário elaborado pelos pesquisadores tomando como base os questionários do índice de incapacidade de Oswestry, Teste de triagem de 10 minutos de Hendler, e questionário de Roland Morris.

Os critérios para exclusão foram acadêmicas que se recusarem a participar da pesquisa, acadêmicas com prognóstico de hérnia discais e artrodese, Grávidas, e alterações neurológicas.

Os dados foram tabulados no Microsoft Office Excel 2013, e realizada análise estatística descritiva através do Software SPSS 15.0.

## RESULTADOS

Foram entrevistadas 95 acadêmicas. Destas, 55 sentiram dor lombar em algum momento da sua vida ou convivem com a dor atualmente. A prevalência de lombalgia na amostra foi de 60,2%, a média de acometimento foi de  $22,4 \pm 2.1$  meses. Segue os dados na tabela 1.

Período	Acadêmicas Entrevistadas	Relatam Dor Lombar
1º	20	8
3º	20	10
5º	20	13
7º	20	16
9º	13	8

Tabela 1 – Prevalência de lombalgia.

A média de idade das acadêmicas com lombalgia foi de  $21,3 \pm 0,4$  anos, com intensidade da dor de  $3,6 \pm 1,4$  sendo dor de fraca intensidade para dor de intensidade moderada. Destas acadêmicas com lombalgia 67,9% relatam dor lombar ao realizar atividade física, sendo 12,5% com diminuição da força muscular; 7,1% com dor local, 7,1% com sintomas de ciática, 5,4% com formigamento ou dormência nas pernas. Com relação ao movimento ou posição que leve a piora da dor lombar 7,4% das acadêmicas relataram que sim e 28,6 que não: sendo os principais relatados, permanecia sentado 30,4% e agachamento 21,4% sendo que 62,4% das acadêmicas relatam que permanecem sentado por mais de 2h.

A relação entre o peso e altura foi realizada através do índice de massa corpórea (IMC), sendo considerado sobrepeso quando o resultado estivesse acima de 25 (KHOURI et al. 2008) a média foi de  $22,5 \pm 0,3$  com a altura sendo em média  $1,63 \pm 0,0$  e o peso média de  $60\text{kg} \pm 1,1$ .

Das acadêmicas que realizam estágio na clínica com atendimento ao paciente a média foi de 52,7% com média de  $4,9 \pm 0,9$  horas semanais, sendo que de 55 acadêmicas que possuem dor lombar 31 acadêmicas realizam estágio.

Quanto a atividade física 62% das acadêmicas não realizam e 38% realiza em média  $3,5 \pm 0,1$  por semana, sendo dividido em Correr: 5,4%, Caminhar: 6,5%, Academia: 25,8%.

Os maiores índices de dificuldade relatados por participante com dor lombar foram: realizar exercício físico 51,1% com muita dificuldade, limpar a casa 50,2% com alguma dificuldade, Agachar-se 39,4% com muita dificuldade, permanecer em pé 35,7 com muita dificuldade. Os demais dados referentes as dificuldades pesquisadas são apresentados na tabela 2.

		0 Sem Nenhum Dificuldade	1 Com um mínimo de Dificuldade	2 Com Alguma Dificuldade	3 Com muita Dificuldade	4 Incapaz de Realizar	5 Não Aplica
1	Dormir toda noite	<b>58,9</b>	21,5	19,6	0	0	0
2	Virar-se na cama	<b>60,7</b>	23,2	10,7	5,4	0	0
3	Alcançar prateleiras altas	<b>55,3</b>	28,6	10,7	3,6	0	1,8
4	Carregar duas sacolas de compras	<b>46,4</b>	17,9	28,6	7,1	0	0
5	Limpar À casa	10,5	21,4	<b>50,2</b>	16,1	0	1,8
6	Agachar – se	23,1	16,1	21,4	<b>39,4</b>	0	0
7	Permanecer sentado	14,3	26,8	21,4	<b>35,7</b>	1,8	0
8	Realizar caminhada	<b>57,2</b>	26,8	8,9	7,1	0	0
9	Fazer Exercícios	0	7,1	20,3	<b>51,1</b>	17,9	3,6

Tabela 2 - Dificuldades identificadas.

## DISCUSSÃO

O presente estudo procurou verificar a prevalência de Dor Lombar em acadêmicas de fisioterapia com idade compreendidas entre 18 à 30 anos, na investigação foi observado uma prevalência de lombalgia de 60,2%. No estudo de Robalo (2011) a prevalência de lombalgia foi de 60%, com amostra de 186 indivíduos com idade entre 18 e 42 anos. No estudo realizado por Machado et al, (2013) com amostra de 45 indivíduos com idade de 26 ( $\pm$  6) anos, a prevalência de lombalgia em acadêmicos estagiários de fisioterapia foi de 59,3%. Esses valores são semelhantes aos encontrados nesse estudo desenvolvido.

Nyland e Grimmer (2003) constataram no seus estudos que o risco de lombalgia em alunos de fisioterapia aumenta significativamente durante o primeiro ano de estágio. Para esses autores, o risco do aparecimento desse distúrbio progride à medida que se aproxima o final do curso e também no decorrer da prática profissional.

A prevalência de dor lombar crônica aumenta linearmente com o aumento do IMC, o que está de acordo com relatos de Silva et al. (2004) que justifica o fato da “sobre carga” que a estrutura vertebral é obrigada a sustentar, pode alterar o equilíbrio biomecânico do corpo

justificando o risco aumentado de dor lombar crônica em pessoas com sobrepeso e obesidade. Os resultados obtidos através da pesquisa de Guedes (2008) demonstram que os indivíduos que apresentaram índice de massa corporal acima do normal ( $> 30 \text{ Kg/m}^2$ ) denotaram maior prevalência de dor, o autor acredita que a obesidade é um fator de risco para o aparecimento de lombalgias, e afirma que a região lombar da coluna é a mais lesionada, principalmente devido a magnitude das cargas que ela suporta. Porém no presente estudo a média encontrada foi de  $22,5 \pm 0,3$ , considerando assim não há relação da obesidade nos achados para dor lombar nesta pesquisa.

Sentar em uma cadeira por várias horas do dia foi um dos fatores de risco achado nesse estudo. O mesmo foi achado por Morales et al. (2009), verificou-se que quanto maior o tempo sentado, maior o desconforto, sendo que dentre aqueles que permaneciam sentados apenas três horas por dia 33,3% relatam desconforto, e naqueles que ficavam em média de oito a nove horas ao dia na posição sentada, cerca de 66,7% apresentam incômodo. Souza (2010), com o mesmo enfoque, afirmam que posturas inadequadas por longos períodos aumentam a pressão exercida sobre a coluna, gerando fadiga e desconforto. No presente estudo, apesar de não haver significância estatística, também se verificou essa relação.

Segundo Barros et al. (2011) a permanência sentado favorece o encurtamento muscular, diminuição da mobilidade da articulação do quadril e coluna lombar.

Um dos principais achados desse estudo foi que 38% das acadêmicas que realizam atividade física sendo que 25% realiza musculação na academia. No estudo de Souza et al. (2010) obtiveram uma alta prevalência de dor lombar durante e após a musculação, 41,0% e 63,0% respectivamente. Conforme Bompa e Cornacchia (2000) há uma relação entre a forma de realização da atividade física em academia, pouca repetição com elevadas cargas, como sendo um forma inadequada e causando a dor lombar. Conforme Duca, Silva e Nhaus (2011) o treino de musculação deve ser prescrito adequadamente respeitando as individualidades de cada sujeito, ressaltam ainda que a prática regular de exercícios físicos melhora a qualidade de vida e bem estar.

## CONCLUSÃO

Observou-se através desta pesquisa que a prevalência de dor lombar em acadêmicas de fisioterapia foi de 60,2%. Os principais problemas identificados conhecida como risco ergonômico a atividade, 25,8% das acadêmicas realizam academia e relataram desconforto principalmente nos exercícios de agachamento 39,4%. No presente estudo não foi encontrado relação entre obesidade e dor lombar, porém foi identificado aumento na incidência quando analisado a permanência sentado por longos períodos.

## REFERÊNCIAS

BARROS, S. S.; ÂNGELO, R.D.C.O.; UCHÔA, E.P.B.L. Lombalgia ocupacional e a postura sentada. **Rev Dor**. São Paulo, 2011 jul-set;12(3):226-30.

BOMPA, T. O.; CORNACCHIA, L. J; **Treinamento de força consciente**: estratégias para ganho de massa muscular. São Paulo: Phorte, 2000. 277p.

CARVALHO, L. C.; MORAIS, I. B.; FREITAS, D. G.; “Donas de casa do grupo humanizar: Prevalência de lombalgia e dos fatores associados”. **Revista funcional**, v 2, n 2, p.88-99, dez. 2009.

COX, J. M. **Dor lombar** 1ª edição brasileira, São Paulo: Manole, 2002.

DUCA, G. F.; SILVA, S. G.; NAHAS, M. V. Introdução, IN: DUCA, G. F.; NAHAUS, M. V (Org). **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. 1. Ed. Londrina: Midiograf, 2011. Cap. 1, p. 13-16.

EHRlich, G. E.; Low back pain. **Bulletin - World Health Organization**, v. 81, p. 671-676, 2003.

GUEDES, F.G.; MACHADO, A. P. N. B. Fatores que influenciam no aparecimento das dores na coluna vertebral de acadêmicos do curso de fisioterapia. **Estação Científica Online (Ed. Esp. Saúde)**Juiz de Fora, n. 05, Jan. 2008

KHOURI, M. E.; et al. Prevalência de lombalgia em garimpeiros de Serra Pelada, Pará / Brasil. **Acta Fisiatr.** São Paulo, 2008; 15(2): 82 - 86.

MACHADO, R. M.; PEREIRA, K.C.; CELEDONIO, C. P.; LEMOS, T. V. Lombalgia em estagiários de fisioterapia da clínica escola da universidade salgado de Oliveira – Campus Goiânia. **Caderno de estudos e pesquisa/** Goiânia. Vol. 17, Nº 37 (JUN 2013) –

MORALES, J. C.; FACCI, L. G. Prevalência de lombalgia em alunos de fisioterapia e sua relação com a postura sentada. **Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar** 2009.

NYLAND, L. J.; GRIMMER, K. A. Isundergraduatephysiotherapiststudy a riskfactor for lowbackpain? A prevalence study of LBP in physiotherapy students. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 4:22. 2003.

OLIVEIRA, M. C.; BERTO, V. D.; MACEDO, C. S. G. Prevalência de lombalgia em costureiras e correlação com a qualidade de vida e incapacidade. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, 8(2), mai./ago. p.111-119, 2004.

ROBALO, C. S. Prevalência de lombalgia nos alunos da licenciatura de fisioterapia da escola superior de saúde Atlântica. **Universidade Atlântica**. Barcarena 2011.

SILVA, C. S.; SILVA, M. A. G. Lombalgia em fisioterapeutas e estudantes de fisioterapia: um estudo sobre a distribuição da frequência. **Revista fisioterapia Brasil**, São Paulo, v. 6, n. 5, 2005.

SILVA, M. C.; FASSA, A. G.; VALLE, N. C. J. Dor lombar crônica em uma população adulta do sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Cadernos de saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 377-385, 2004.

SOUZA, R.F.C.; PEREIRA, A. A. J. Prevalência de dor lombar em praticantes de musculação. **Revista da Unifebe**. Brusque, 2010.