

Lombalgias em jovens; Características e Fatores Associados: Revisão Bibliográfica
Young lombalgias; Characteristics and Associated Factors: Bibliographic Review
Lombalgias Jovenes; Características Y Factores Asociados: Revisión Bibliográfica

Recebido: 08/09/2019 | Revisado: 13/09/2019 | Aceito: 21/09/2019 | Publicado: 04/10/2019

Juliana Cursage Pereira Dias

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4763-7298>

Centro Universitário do Leste de Minas Gerais, Brasil

E-mail: julianacursage@gmail.com

Resumo

A dor lombar é uma das maiores causas de incapacidades e afastamentos em serviços e escolas. Na idade jovem, a lombalgia é de risco semelhante ao de adultos, sendo associada à busca de ajuda profissional, uso de medicação, absenteísmo escolar, redução da prática de atividade física e da qualidade de vida relacionada à saúde. Trata-se de uma Revisão Bibliográfica, com o objetivo de investigar as características e fatores de risco das lombalgias em jovens. Foram inclusos artigos escritos em idioma português e estrangeiro, nas bases de dados eletrônicas LILACS, PubMed, SPORTDiscus, SciELO, PEDro. As palavras-chaves usadas foram: Jovens, dor lombar crônica, fatores de risco. A pesquisa iniciou-se no mês de agosto de 2019 tendo término no início do mês de setembro. As variáveis de interesse foram anotadas pelo autor. Ao total foram selecionados 16 artigos, excluídos 8 e restando 8 inclusos, todos do ano de 2010 até o ano recente. Os tipos de estudos foram revisão bibliográfica, estudo transversal descritivo e observacional transversal, com o total de amostra, variando de 52 a 1597 indivíduos do sexo feminino e masculino. Vários fatores, segundo as literaturas selecionadas foram associados à dor lombar em jovens, destacando-se inatividade física, posturas mantidas por longos períodos, fatores psicológicos e o sexo feminino. A revisão bibliográfica evidenciou que a dor lombar em jovens é associada a fatores como inatividade física, posturas mantidas por longos períodos, fatores psicológicos, negatização sobre os sintomas e ao sexo feminino.

Palavras-chave: Dor Lombar; Jovens; Fatores de risco.

Abstract

Low back pain is one of the major causes of disability and absence in services and schools. At young age, low back pain is similar to that of adults, and is associated with seeking professional help, medication use, school absenteeism, reduced physical activity and health-related quality of life. This is a Bibliographic Review, aiming to investigate the characteristics and risk factors of low back pain in young people. Articles written in Portuguese and foreign languages were included in the electronic databases LILACS, PubMed, SPORTDiscus, SciELO, PEDro. The keywords used were: Young people, chronic low back pain, risk factors. The survey began in August 2019 and ended at the beginning of September. The variables of interest were noted by the author. A total of 16 articles were selected, 8 excluded and 8 included, all from 2010 to the recent year. The types of studies were Bibliographic Review, descriptive cross-sectional and observational cross-sectional study, with the total sample, ranging from 52 to 1597 female and male individuals. Several factors, according to the selected literature, were associated with low back pain in young people, such as physical inactivity, postures maintained for long periods, psychological factors and female gender. The literature review showed that low back pain in young people is associated with factors such as physical inactivity, postures maintained for long periods, psychological factors, negative symptoms and female gender.

Keywords: low Back Pain; Young; Risk factors.

Resumen

El dolor lumbar es una de las principales causas de discapacidad y ausencia en los servicios y las escuelas. A temprana edad, el dolor lumbar es similar al de los adultos y se asocia con la búsqueda de ayuda profesional, el uso de medicamentos, el ausentismo escolar, la reducción de la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud. Esta es una revisión bibliográfica, cuyo objetivo es investigar las características y los factores de riesgo del dolor lumbar en los jóvenes. Los artículos escritos en portugués y lenguas extranjeras se incluyeron en las bases de datos electrónicas LILACS, PubMed, SPORTDiscus, SciELO, PEDro. Las palabras clave utilizadas fueron: jóvenes, dolor lumbar crónico, factores de riesgo. La encuesta comenzó en agosto de 2019 y terminó a principios de septiembre. Las variables de interés fueron señaladas por el autor. Se seleccionaron un total de 16 artículos, 8 excluidos y 8 incluidos, todos desde 2010 hasta el año más reciente. Los tipos de estudios fueron la Revisión Bibliográfica, el estudio descriptivo transversal y el observacional transversal, con una muestra total de 52 a 1597 mujeres y hombres. Según la literatura seleccionada, varios factores se asociaron con el dolor lumbar en los jóvenes, como la inactividad física, las

posturas mantidas durante largos períodos, los factores psicológicos y el género femenino. La revisión de la literatura mostró que el dolor lumbar en los jóvenes se asocia con factores como la inactividad física, las posturas mantidas durante largos períodos, los factores psicológicos, los síntomas negativos y el género femenino.

Palabras clave: Dolor lumbar; Gente joven; Factores de riesgo.

Introdução

Baseado em definição de vários estudos, dor lombar, refere-se a queixas de dor na parte inferior das costas, podendo provocar sintomas como irradiação para as nádegas e pernas, com duração mínima de 24 horas (Oliveira, 2010). A lombalgia é a causa primordial de anos vivenciados com incapacidade em todo o mundo (Vos et al. 2010). Em torno de 70-85% dos indivíduos em algum momento da vida terão lombalgia, e mais de 80% deles vão relatar episódios recorrentes. Destes, 80 a 90% dos indivíduos irão se recuperar dentro de 6 semanas, indiferentemente da forma de tratamento (Weiner & Nordin, 2010). Durante a idade escolar, o risco global de dor lombar é semelhante ao dos adultos, com taxas de prevalência de 70% a 80% aos 20 anos de idade (Delito, George, Van Dillen, 2012). Em um estudo relataram uma prevalência de dor lombar crônica em 20% em adolescentes de 17 anos e esta condição foi associado à busca de ajuda profissional, uso de medicação, absenteísmo escolar, redução da prática de atividade e redução da qualidade de vida relacionada à saúde (O'sullivan, Beales, Smith, Straker, 2012).

Apesar de existirem altas taxas de prevalência de dor lombar não específica em adultos jovens, grande parte das pesquisas sobre esse tema, tem se concentrado na população envelhecida (Kienbacher, Kollmitzer, Anders, 2016).

Briggs et al. (2011), observou que pessoas com dor lombar crônica apresentavam mais descuidados para com as práticas de saúde comparadas com os indivíduos sem dor lombar. E esse fato é relacionado à incompreensão de informativos de saúde, apoio social e acesso à saúde.

Metodologia:

Critérios de Seleção:

Trata-se de uma revisão bibliográfica com o objetivo de investigar as características e fatores de risco das lombalgias em jovens. Para o desenvolvimento do presente trabalho os critérios de inclusão foram todos os artigos indexados escritos em idioma português e estrangeiro, que reportavam dados sobre prevalência de dor lombar na população jovem (15

aos 24 anos). Os critérios de exclusão foram artigos que não fossem específicos na abordagem sobre a dor lombar em jovens.

Estratégia de Busca:

As bases de dados eletrônicas LILACS, PubMed, SPORTDiscus, SciELO, PEDro, foram pesquisadas usando palavras-chave: Jovens, dor lombar crônica, fatores de risco. A pesquisa iniciou-se no mês de agosto de 2019 tendo término no início do mês de setembro.

Extração e análise estatística dos dados:

As variáveis de interesse (primeiro autor, ano de publicação, tipo de estudo, ferramenta de coleta, tamanho amostral, população, idade, tipo de dor lombar, período de prevalência) foram anotadas pelo autor. Os dados de interesse foram tratados por meio de estatística descritiva.

Resultados

Foram ao total 16 artigos selecionados, sendo destes, 8 excluídos por não encaixarem nos critérios de ser uma população jovem, e não serem específicos de dor lombar, restando 8 inclusos nesta revisão, todos do ano de 2010 até o ano recente. Os estudos foram do tipo Revisão Bibliográfica (1), estudo transversal descritivo (3) observacional transversal, (4), com o total de amostra final inclusas variando de 52 a 1597 indivíduos do sexo feminino e masculino. Nos trabalhos selecionados, mostrou-se que vários fatores como inatividade física, posturas mantidas por longos períodos e fatores psicológicos são potenciais para o desenvolvimento de dor lombar em jovens. Ainda também, mostrou-se que jovens do sexo feminino têm mais chances de desenvolver os quadros álgicos.

Discussão

Esta revisão avaliou literaturas que reportam dados sobre as características e fatores de risco da lombalgia em indivíduos jovens. Essa disfunção tem sido tema de pesquisas recentes, portanto ainda não apresenta uma fisiopatologia muito clara, necessitando de mais estudos sobre o tema. (Cruz & Nunes, 2012). No estudo de Furtado et al. (2014) identificaram por meio da aplicação de um questionário, que era relativo às características clínico-demográficas, estilo de vida, questionário SF-36, dor pela escala visual analógica (EVA) e exame físico, o baixo potencial da prática de exercícios físicos entre o grupo com dor lombar crônica inespecífica comparado ao grupo que não apresentava dor.

A associação observada entre hábitos posturais e dor lombar, poderia ser um reflexo da população que gasta muito tempo em posturas passivas inadequadas em casa, sem a prática de um nível moderado de atividade física (Meziat, Coutinho, Azevedo, Silva, 2014).

De Vitta, Martinez, Piza, Simeão, Ferreira (2011), mostraram que a prevalência de dores lombares (19,5%) em geral se assemelha às taxas registradas na literatura, os quais variam entre 13% e 64%. Essas variações, segundo os mesmo autores, podem ser relacionadas ao conceito de dor lombar, às diferenças entre populações, ao fator tempo, fatores psicológicos, incluindo também, outros aspectos da personalidade das crianças.

Em relação ao sexo, notou-se que as meninas tiveram cerca de duas vezes mais chances de desenvolverem dor lombar do que os meninos. Em acordo, Schwertner, (2017) relatou nos seus achados, diferença significativa da presença da dor entre os sexos sendo o feminino mais incidente, com risco de lombalgia de pelo menos 1.22 vezes maior do que em meninos.

As diferenças entre os gêneros pode se explicar por meio de algumas suposições como, estar relacionada à força física, que é menor nas mulheres do que nos homens, ocasionando um maior gasto energético na exposição a trabalhos, elevando o risco de sobrecarga musculoesquelética e os fatores de ordem psicossocial (De Vitta et al. 2011).

Noll, Candotti, Rosa, Loss (2016), em seus resultados também encontrou que dos escolares que apresentavam dor lombar, as meninas eram mais afetadas com (19,5%) do que os meninos (10,8%).

Sobre a influência de crenças negativistas e catastróficas sobre as dores lombares, Smith, O'Sullivan, Straker (2008) mostrou que adolescentes com lombalgia que tinham essas crenças, apresentaram maiores impactos da lombalgia (maior interferência em atividade e absenteísmo da escola ou do trabalho) do que aqueles com crenças positivas. Além disso, adolescentes que tiveram a primeira experiência de dor lombar, apresentaram maiores crenças negativista destacando um grande grupo potencialmente em risco de incapacidades e afastamentos das atividades de vida diária.

A dor lombar também foi associada com impacto negativo específico em diferentes domínios, ou seja, comportamentos (buscando cuidados profissionais, uso de medicação para controle de sintomas) e modificação de atividade (absenteísmo de escola, trabalho, bem como diminuição de atividades normais e recreativas) (O' Sullivan et al. 2012).

Conclusão:

A presente revisão bibliográfica evidenciou que a dor lombar em jovens, é associada a fatores como inatividade física, posturas mantidas por longos período, fatores psicológicos devido ser uma etapa da vida de grandes cobranças e decisões. Sobre o ideal negativo e catastrófico de dor lombar, pesquisas mostraram que pessoa que tem esta referência das dores lombares, tem sintomas mais acentuados, levando-os ao absenteísmo de escola/trabalho. Pessoas do sexo feminino, devido às peculiaridades biomecânicas e teciduais, favoráveis a maiores compensações, apresentam mais casos de lombalgias que homens.

Referências

Briggs, A. M.; Jordan, J. E.; O'Sullivan, P. B.; Buchbinder, R.; Burnett, A. F. & Osborne, R. H. (2011). Individuals with chronic low back pain have greater difficulty in engaging in positive lifestyle behaviours than those without back pain: An assessment of health literacy. *BMC Musculoskelet Disord.* 12: 161.

Cruz, A & Nunes, H. (2012). Prevalência e fatores de risco de dores nas costas em adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Enfermagem Referência III Série - n.º 6.*

Delitto, A.; George, S. Z & Van Dillen, L. R. (2012). Low back pain. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2012;42(4):A1–57. <http://dx.doi.org/10.2519/jospt.2012.42.4.A1>.

De Vitta, A.; Martinez, M. G.; Piza, N. T.; Simeão, S. F. DE A. P. & Ferreira, N. P. (2011). Prevalência e fatores associados à dor lombar em escolares. *Cad. Saúde Pública* vol.27 no.8 Rio de Janeiro. Agosto.

Furtado, R. N. V.; Ribeiro, L. H.; Abdo, B. DE A.; Descio, F. J.; Junior, C. E. M. & Serruya, D. C. (2014). Dor lombar inespecífica em adultos jovens: fatores de risco associados. *Revista brasileira reumatologia.*2014;54(5):371–377.

Kienbacher, T.; Kollmitzer, J & Anders, P. (2016). Age-related test-retest reliability of isometric trunk torque measurements in patients with chronic low back pain. *J Rehabil Med.* 2016;48(10):893–902. <http://dx.doi.org/10.2340/16501977-2164>.

Meziat, F. N.; Coutinho, E. S & Azevedo e Silva, G. (2014). Association between home posture habits and low back pain in high school adolescents. *European Spine Journal*, 24(3), 425–433.

Noll, M.; Candotti, C. T.; Rosa, B. N & Loss, J. F. (2016). Back pain prevalence and associated factors in children and adolescents: an epidemiological population study. *Rev Saúde Pública*. 2016; 50: 31

Oliveira, R. (2010). Estudo longitudinal sobre factores de risco biomorfológicos e psicossociais associados aos problemas músculo-esqueléticos da coluna lombar em adolescentes [Tese Doutoramento]. Lisboa, Portugal: Universidade de Lisboa; 2010.

O’Sullivan, P. B.; Beales, D. J.; Smith, A. J & Straker, L. M. (2012) Low back pain in 17 year olds has substantial impact and represents an important public health disorder: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 12(1):100. doi:10.1186/1471-2458-12-100.

Schwertner, D. S. (2017). Lombalgias em jovens: análise dos fatores de risco associados e estratégias de avaliação. Universidade de Lisboa, Faculdade de motricidade humana, 2017.

Smith, A.; O’Sullivan, P & Straker L. (2008). Classification of sagittal thoraco-lumbo-pelvic alignment of the adolescent spine in standing and its relationship-low back pain. *Spine* 2008; 33(19): 2101-2107. 68.

Vos, T.; Flaxman, A. D.; Naghavi, M.; Lozano R.; Michaud, C & Ezzati, M. (2012). Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*. 2012; 380(9859): 2163–2196.

Weiner, S. S & Nordin, M. (2010). Prevention and management of chronic back pain. *Best Pract Res Clinl Rheumatol*. 2010; 24: 267–279.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito:

Juliana Cursage Pereira Dias – 100%