



# FATORES ASSOCIADOS À LOMBALGIA NA SAÚDE DO TRABALHADOR

## REVISÃO INTEGRATIVA

MESQUITA, Mariana Araújo Santos<sup>1</sup>, CHAGAS, Kleynara Ferreira das<sup>2</sup>

MESQUITA, Mariana Araújo Santos. CHAGAS, Kleynara Ferreira das. **Fatores associados à lombalgia na saúde do trabalhador.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 02, Vol. 03, pp. 61-75. Fevereiro de 2022.

ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/saude-do-trabalhador>,

DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/saude-do-trabalhador

## RESUMO

**Introdução:** A dor lombar ou lombalgia é descrita como um problema de saúde pública em um âmbito mundial. A grande incidência da lombalgia está associada às atividades laborais, já que nesse ambiente são adotados padrões posturais com permanência por longos períodos, ocasionando prejuízos para a saúde do trabalhador, o que ocasiona redução na produtividade, absenteísmo e interferência significativa na qualidade de vida. Este estudo teve como questão norteadora identificar quais os principais fatores responsáveis pelo surgimento da dor lombar no trabalhador. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi investigar publicações científicas que relacionavam os fatores contribuintes para o surgimento da etiologia da dor lombar no ambiente laboral. **Metodologia:** Foi realizada uma busca nas bases de dados Google Scholar, SciELO e Lilacs, nos períodos de julho e agosto de 2021, utilizando as seguintes palavras-chave: Dor lombar, Lombalgia laboral, Sedentarismo, Funcionalidade. Foram selecionados trabalhos publicados nos últimos dez anos, sendo encontrados 2.890 resultados, onde destes 18 foram selecionados para leitura íntegra e 5 contemplados no presente estudo, conforme incluísse os objetivos desta pesquisa. **Resultados:** Os estudos revisados nesta pesquisa constataam alguns fatores como sendo os mais associados ao surgimento da lombalgia no trabalhador, sendo eles: o sedentarismo ou inatividade física, bem como a postura viciosa, idade e função desenvolvida pelo trabalhador. **Considerações:** O âmbito laboral cria uma ambiência favorável para o aparecimento de lombalgias, já que esta propicia limitações funcionais e conseqüentemente queda na qualidade de vida dos trabalhadores. **Ressalta-se** a necessidade de mais pesquisas, com um quantitativo maior de artigos pesquisados ou de revisões, a fim de explorar de forma mais detalhada esses fatores de relação com a dor lombar em trabalhadores, bem como as principais repercussões funcionais na vida destes.



Palavras-chave: Dor lombar; Lombalgia laboral; Sedentarismo; Funcionalidade.

## 1. INTRODUÇÃO

Vários são os fatores associados ao aparecimento da lombalgia, onde estes possuem particularidades individuais, causas biomecânicas e fatores ocupacionais (FREITAS *et al.*, 2011). Existem alguns fatores de risco com maior frequência para o surgimento da lombalgia como a idade, o sexo, a obesidade, falta de preparo físico, fragilidade dos músculos abdominais e espinhais, a má postura, que surge durante a longa permanência na posição sentada e o sedentarismo (MANCIN *et al.*, 2008). A lombalgia atualmente vem sendo descrita como uma das queixas mais recorrentes da coluna vertebral e é um agente causador significativo no que diz respeito a procura pelo sistema de saúde, uma vez que esta localidade anatômica recebe uma carga expressiva do peso corporal (KLEINPAUL, 2008).

O alto episódio recorrente de dores lombares gera ações diretas na qualidade de vida das pessoas. Estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2007) apontam que a dor nessa região é descrita como problema de saúde pública mundial, o que ocasiona consequências socioeconômicas preocupantes à população (ALVARES; FERRARETO, 2009). Estudos descrevem que até 80% da população geral será atingida por episódios de dores lombares em algum momento de suas vidas, sendo que seus episódios aumentam com a idade, tendo um alcance maior durante a sexta década de vida (KHOURI *et al.*, 2008).

Os indícios de aparecimento de sinais dolorosos são capazes de aumentar de forma progressiva e acarretar a perda ou redução de algumas funções e esse quadro pode permanecer ao longo dos anos, sendo que em determinados casos podem tornar-se intratáveis, portanto, se faz necessário a adesão de melhorar seus hábitos de vida, a fim de se obter controle sobre essas alterações surgidas (COURY; MOREIRA; DIAS, 2009). A ausência da prática de atividade física tem uma grande correlação com dores na coluna e regiões anatômicas adjacentes. A falta de prática de atividade física, em outras palavras o famoso sedentarismo é determinado como um elemento imprescindível no auxílio para a ausência de saúde, uma vez que a falta de hábitos



saudáveis pode desempenhar um efeito danoso sobre o sistema musculoesquelético, além de danificar o bem-estar do paciente (MANCIN, 2008).

O estresse da vida moderna e a ausência de atividade física quando associados, são fatores que favorecem o aumento de incidências de problemas musculoesqueléticos, principalmente o surgimento de lombalgia. A carência de exercícios físicos tem forte ligação com quadros de dores nas estruturas anatômicas da coluna vertebral, onde o sedentarismo, associado à deficiência no sistema musculoesquelético e sobrecarga da coluna, deixa o indivíduo predisposto a relatar dor lombar (MANN *et al.*, 2008).

Diante disso, foi observado que a grande existência de lombalgias está relacionada no que diz respeito às atividades laborais, onde muitos trabalhadores mantêm posturas por longos períodos de forma imprópria, que levam a execução de movimentos corporais de forma inadequada gerando sobrecarga na região da coluna lombar. Portanto, diante do fato mencionado essa sobrecarga além de provocar transtornos físicos a esses trabalhadores causam prejuízos para empresa, uma vez que geram absenteísmos, diminuição de produtividade dentre outros (FRANÇA, 2009). O presente estudo teve a seguinte pergunta como questão norteadora: Quais os principais fatores responsáveis pelo surgimento da dor lombar no trabalhador? Tendo como objetivo encontrar na literatura evidências da relação entre fatores que apresentem influência para o desencadeamento das dores lombares bem como verificar os impactos gerados pela mesma na funcionalidade e qualidade de vida dos trabalhadores em geral.

## **2. METODOLOGIA**

Esta pesquisa teve como método a revisão integrativa da literatura, sendo esta uma análise de pesquisas que demonstram relevância para sintetizar informações importantes que podem oferecer base para melhorias na prática de profissionais da área de saúde além de, direcionar temas que necessitem de mais estudos. Os autores Whittemore e Knafl (2005), conceituam “integrativa” como a interação de opiniões e conceitos que vieram de pesquisas realizadas.



Esse estudo de revisão integrativa da literatura teve sua coleta de dados realizada nos meses de Julho e Agosto de 2021, obtendo como suporte artigos encontrados em bases de dados como Google Scholar, SciELO e Lilacs. As palavras-chave utilizadas para encontrar esses artigos foram: Dor lombar, lombalgia laboral, sedentarismo, funcionalidade.

Os filtros aplicados à pesquisa de artigos foram: artigos publicados nos últimos anos. Os critérios de inclusão: publicados entre 2000 e 2021 disponíveis gratuitamente, nas versões portuguesas e inglesas, que abordassem a dor lombar no ambiente laboral e fatores relacionados ao aparecimento de sua causa. Os critérios de exclusão foram: artigos de blogs, artigos que não contemplassem a temática aqui proposta.

Na construção da revisão integrativa, após a seleção dos artigos foi organizada uma tabela com as principais informações pertinentes ao tema, com as variáveis: autor/ano, título da pesquisa, metodologia de estudo, objetivos e principais resultados relacionados à temática, seguida de discussão frente aos artigos selecionados na tabela, evidenciando os resultados da pesquisa com a hipótese sugerida nesta revisão. Os artigos encontrados nas bases de dados somaram 2.890, onde destes foram selecionados 18 para leitura na íntegra e, conforme os critérios de inclusão e exclusão, 5 foram utilizados nesta revisão, sendo 4 em português e 1 em inglês.

### **3. DESENVOLVIMENTO**

#### **3.1 DOR LOMBAR**

Natour (2004) conceitua lombalgia como sendo uma dor localizada entre a parte mais baixa do dorso e a prega glútea, podendo surgir após excesso de forças sobre as estruturas ou até forças adequadas em estruturas lesionadas. A coluna lombar compõe uma das regiões da coluna vertebral estando localizada em sua porção inferior, contém cinco vértebras rotuladas de L1 a L5 onde, devido à gravidade esta recebe a maior parte do peso corporal, justificando assim os corpos vertebrais dessa região serem maiores entre as demais. A coluna lombar suporta a cavidade abdominal tornando possível a mobilidade entre o tronco e a pelve. Dentre as várias atribuições



da coluna lombar bem como seu recrutamento, é comum o aparecimento de dor lombar ou lombalgia, popularmente conhecida como “dor nas costas”, sendo este um problema que envolve o sistema musculoesquelético trazendo uma experiência dolorosa e por vezes incapacitante, é também visto como um grande problema de saúde pública que traz agravos tanto no estado clínico do paciente, como no estado econômico e social.

O cenário pandêmico vivenciado nos últimos meses trouxe aos indivíduos a necessidade de adaptação, a implementação do *home office* foi uma das medidas adotadas como alternativa de manutenção das atividades laborais. Porém, a principal postura adotada nesse modelo de trabalho é a posição sentada, essa tem sido causa de várias doenças do sistema osteomuscular, como a lombalgia. A permanência prolongada nessa posição provoca lesões musculares, tendíneas e nervosas. No caso da lombalgia, esta ocorre devido à sobrecarga muscular (SANTOS *et al.*, 2020).

A etiologia da lombalgia possui algumas classificações, pode ser de origem mecânica – degenerativa - ocasionadas por forças mecânicas diante da estrutura desencadeando um desequilíbrio, comprimindo raízes nervosas levando ao quadro álgico. De origem não mecânica (inflamatória, metabólica ou infecciosa), psicossomáticas - originadas a partir de fatores emocionais ou ainda, ocasionada por repercussões de doenças sistêmicas. Para fechar o diagnóstico de lombalgia a história clínica do paciente é de suma importância, fatores como idade, tipo de trabalho, atividades de lazer e peso corpóreo auxiliam nesse achado (NATOUR, 2004).

A dor lombar possui ainda subclassificações, estas são discernidas conforme o seu tempo de duração, a lombalgia é classificada como aguda quando se apresenta inferior a seis semanas, considerada subaguda quando tem duração entre seis e doze semanas e, crônica quando sua duração alcança um período superior a três meses. Pode ser classificada ainda em específica e inespecífica, onde a específica advém de hérnias de disco, tumores ou inflamações na região, ou seja, a causa é identificável. A inespecífica, a causa anatômica ou neurofisiológica não proporciona a identificação da causa da dor (IMAMURA; KAZIYAMA; IMAMURA, 2011).



O uso de fármacos torna-se uma opção imediata dos pacientes, principalmente quando se trata de uma dor lombar crônica, porém, é importante ressaltar que, o medicamento intervém no alívio da dor (imediato), mas, não tem efeitos significativos na melhora da função. As medidas não medicamentosas no manejo da dor lombar têm mostrado eficácia baseadas em evidências a partir da intervenção fisioterapêutica podendo, ainda, reduzir os gastos com a dor lombar em 60% (BRASIL, 2020).

### **3.2 SEDENTARISMO E DOR LOMBAR**

A inatividade física ou simplesmente o sedentarismo trazem efeitos negativos sobre o sistema osteomuscular, levando a limitações funcionais comprometendo o bem-estar psicológico e social dos indivíduos. Pode-se fazer uma ressalva, considerando que as atividades físicas ou a cinesioterapia são os meios utilizados para tratar os pacientes com lombalgia. Dessa forma, pode-se relacionar a vida sedentária ao enfraquecimento dos músculos que cooperam para a extensão do tronco, sendo este fator de grande risco para desencadear a lombalgia, onde a inatividade física está relacionada proporcionalmente às dores na região da coluna. O sedentarismo, portanto, tem sido apontado como um fator que contribui significativamente para a ausência de saúde (MANCIN, 2008).

### **3.3 INCAPACIDADES FUNCIONAIS GERADA PELA DOR LOMBAR**

A lombalgia apresenta a dor como sendo o seu principal sintoma, seguida de redução da Amplitude De Movimento (ADM) e espasmos nas musculaturas envolvidas. As consequências vão desde alterações na postura até limitações no desenvolvimento das Atividades de Vida Diária (AVDs), restringindo o indivíduo em vários aspectos. A incapacidade funcional gerada pela dor lombar pode ser traduzida como a dificuldade em desenvolver atividades que norteiam o cotidiano do paciente, minimizando o desenvolvimento de suas atividades essenciais, necessitando de auxílio para a efetivação das mesmas (MASCARENHAS e SANTOS, 2011).

Nascimento (2020) ressalta que a dor crônica possui uma relação diretamente proporcional à queda de produtividade, índices de afastamento/falta no trabalho





(absenteísmo), alterações em rotinas laborais, de lazer, podendo proporcionar até mesmo invalidez. A queixa de dor por eventos musculoesqueléticos é o mais comum dentre a população mundial, sendo o principal motivo de procura do profissional de Fisioterapia. De acordo com o CID-10, a dor lombar está entre as condições musculoesqueléticas que mais levam o paciente a procurar os serviços de saúde. Os sintomas de fadiga e fraqueza presentes no paciente de lombalgia levam a perda da função e conseqüentemente a um afastamento do trabalho, gerando uma queda na renda familiar. O paciente com dor possui, ainda, comprometimento da qualidade do sono, bem como, alterações psicológicas e psicossociais, podendo levar o paciente a um quadro de depressão, já que ele tende a se afastar do convívio social.

O Ministério da Saúde (MS) afirma que, dentro de um período de um ano a sua prevalência é em média de 38%, sendo que, no período de 3 meses cerca de 25% dos adultos apresentaram sintomas de lombalgia por pelo menos 24 horas (BRASIL, 2016). No ano de 2007, a lombalgia foi a primeira causa de invalidez dentre os recursos previdenciários e acidentais, tendo uma prevalência de cerca de 50% no período de 1 ano. Em 2017, a dor nas costas foi a principal causa de afastamento dos trabalhadores de seus postos de trabalho, liderando a lista de doenças mais frequentes que levam à concessão de auxílio-doença concedidos pelo Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), sendo 763 auxílios concedidos por esse problema de saúde (BRASIL, 2020).

### **3.4 DOR LOMBAR E QUALIDADE DE VIDA**

A Organização Mundial da Saúde conceitua como qualidade de vida a percepção do indivíduo acerca da sua inserção na vida, relacionando o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e social (BRASIL, 2013). Em pacientes que possuem lombalgia a qualidade de vida encontra-se amplamente comprometida, considerando muitas vezes a restrição na realização de atividades laborais, limitações em movimentos e o quadro de dor crônico. O paciente, também, desenvolve problemas emocionais. Dessa forma, os índices de depressão associada à lombalgia têm sido cada vez mais significativos, onde a intensidade da dor bem como sua duração possuem uma relação diretamente proporcional com os níveis de depressão. A depressão por si só



já aumenta a sensibilidade à dor. Devido os pacientes sentirem dores ao se movimentar, estes podem desenvolver a cinesiofobia – medo excessivo de movimento, limitando a realização de atividade física que também impacta na qualidade de vida do paciente (ANTUNES et al., 2011).

A dor lombar danifica a qualidade de vida dos indivíduos em vários aspectos como capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos mentais e emocionais. Existe um questionário denominado *Short-Form Health Survey* (SF-36) que avalia em scores de 0 (muito ruim) a 100 (excelente) a qualidade de vida dos pacientes. São 36 itens subdivididos nos aspectos mencionados acima. A partir desse questionário é possível identificar os níveis de comprometimento que a lombalgia tem gerado, bem como, seus impactos na qualidade de vida desses pacientes favorecendo assim os traçados de objetivos e intervenções fisioterapêuticas. (FERREIRA e NAVEGA, 2010)

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Na busca às bases de dados por artigos a serem utilizados na formulação dos resultados a serem discutidos, foram obtidas pesquisas em língua portuguesa e inglesa, onde dos 2.890 resultados obtidos, 18 foram selecionados para leitura na íntegra e 5 contemplados para realizar a investigação proposta pelo tema.





TABELA 1 Publicações selecionadas para o estudo, distribuída quanto: autor, ano, método de estudo, objetivo e resultados. (continua)

AUTOR/ANO	TÍTULO DA PESQUISA	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVOS	RESULTADOS
MAIA, 2013.	Força muscular lombar: uma análise comparativa entre indivíduos saudáveis, sedentários e indivíduos com lombalgia inespecífica.	Estudo de coorte transversal	Realizar uma análise de forma comparativa com a força muscular dos paravertebrais lombares em pacientes com lombalgia inespecífica.	Ressalta que pacientes sedentários apresentam índices cada vez menores de saúde e qualidade de vida, os pacientes com lombalgia apresentam níveis significativos de incapacidade funcional, e quanto a diminuição da força houve evidências por meio da dinamometria.
BARROS; ÂNGELO, 2011.	Lombalgia ocupacional e a postura sentada.	Analítico transversal	Investigar a relação entre lombalgia e a postura sentada no âmbito de trabalho.	Os estudos sugerem uma relação significativa entre a postura sentada e o quadro de lombalgia, sendo que o quadro entre os pesquisados foi mais agravante em sedentários com idade superior a 40 anos.
CARGNIN <i>et al</i> , 2019.	Deficiência funcional e intensidade da dor lombar crônica não específica em trabalhadores de enfermagem.	Estudo transversal	Verificar intensidade da dor e incapacidade funcional em pacientes com dor lombar crônica inespecífica.	Os pesquisados relataram limitações em atividades de vida diária e diminuição na produtividade no trabalho pelo fator dor, na pesquisa a incapacidade gerada pelo fator dor foi consideravelmente baixa, porém outros fatores associados à dor são responsáveis por incapacidades funcionais maiores.
ROCHA; ALENCAR, 2018.	Desafios nas orientações posturais para trabalhadores afastados do trabalho com lombalgia.	Exploratório, descritivo e qualitativo	Investigar sobre desafios em orientações posturais de trabalhadores afastados por lombalgia crônica.	Evidenciaram nos pesquisados dificuldades nas atividades de vida diárias, restrições físicas no trabalho assim como medo de retorno ao mesmo após o afastamento por lombalgia.
FREITAS ET AL, 2011.	Lombalgia ocupacional e a postura sentada: efeitos da	Analítico transversal	Verificar a eficácia da cinesioterapia em	Grande percentual dos funcionários analisados não praticava atividades físicas, sendo o sedentarismo um fator contribuinte para a



	cinesioterapia laboral		pacientes com lombalgia laboral.	fraqueza muscular (paravertebrais e abdominais) podendo justificar o quadro de lombalgia. A cinesioterapia laboral melhorou vários aspectos como: diminuição da dor e melhora da funcionalidade.
--	---------------------------	--	-------------------------------------	--

Fonte: Elaborada pelas autoras da pesquisa, 2021.

Na tabela de resultados mostra-se um estudo realizado em uma universidade com 60 indivíduos sedentários, sendo 30 sadios e 30 com dor lombar crônica inespecífica. Ao utilizar o dinamômetro para verificar a força muscular da região lombar, os indivíduos sadios apresentaram uma força de 51,76 Kgf e os que possuíam lombalgia apresentaram força de 30,90 Kgf. O estudo sugere redução da força muscular da região lombar em pacientes com lombalgia, porém necessita-se de mais estudos para comprovação. Pode-se relacionar isso aos índices de incapacidade funcional, verificada pelo questionário de Roland-Morris, onde 26, 67% dos pesquisados, foram caracterizados com algum nível de limitação de suas funcionalidades (MAIA *et al.*, 2013). Esse resultado corrobora com os achados de Nascimento (2020), quando este relaciona a dor lombar com a queda da produtividade, aumento dos níveis de absenteísmo, interferências em atividades de lazer podendo levar até à invalidez quando muito exacerbada, ou seja, comprometendo suas capacidades de realizar funções básicas essenciais.

Uma pesquisa contendo uma amostra de 239 funcionários, com o objetivo de identificar os fatores que relacionavam a dor lombar com a postura sentada, sugeriu que a lombalgia está amplamente relacionada a posturas erradas (viciosas) de trabalho por períodos prolongados, gerando fadigas e déficits em grupos musculares propiciando ambiência favorável para o desenvolvimento de lombalgia. A pesquisa consistiu em entrevistas e avaliações nos postos de trabalho, onde dos 146 funcionários com lombalgia sintomática 95,2% a possuíam em estado crônico, sendo superior em funcionários que possuíam mais idade e hábitos de vida sedentários, ou seja, tanto o sedentarismo como a postura sentada por longos períodos são associadas a dor lombar no ambiente laboral (BARROS; ÂNGELO; UCHÔA, 2011).



Ao investigar a dor lombar e sua relação com a incapacidade funcional em um grupo específico de profissionais de enfermagem, uma pesquisa com 90 trabalhadores apontou que a dor gera limitações às atividades de vida diária e de trabalho, mas a incapacidade funcional relacionada somente à dor obteve um baixo índice de relação, já que essa relação envolve outros fatores para além da dor, porém, consta que a dor gera limitações e incapacidades funcionais, podendo interferir na relação funcionário e trabalho (CARGNIN *et al.*, 2019).

No centro de referência em saúde do trabalhador da cidade de Santos - SP, foi realizada uma pesquisa vinculada a um projeto já existente criado em 2012, o estudo foi realizado por meio de entrevistas, onde avaliou-se os Fisioterapeutas e os pacientes. O estudo envolveu 14 pacientes e 3 fisioterapeutas. Dos pacientes, a maioria (79%) encontrava-se afastada por lombalgia, onde havia um grande receio do paciente em voltar ao ambiente de trabalho por retornarem para as mesmas funções (e posturas) que lhe levaram ao quadro que gerou o afastamento, sem que houvesse uma possível relevância quanto às suas restrições, podendo ainda agravar o quadro clínico do paciente. Quanto às orientações, identificou-se a necessidade de maior tempo para elas, bem como estimular a prática das orientações, favorecendo o ensino e a aprendizagem para que tivesse maior relevância à intervenção fisioterapêutica (ROCHA; ALENCAR, 2018). Os achados da pesquisa acima corroboram com os dados divulgados pelo INSS, quando este afirmou que, no ano de 2017 a dor nas costas foi a principal causa de afastamento no ambiente de trabalho, bem como da concessão de auxílios, sendo que em 2007 a lombalgia foi a primeira causa de invalidez (BRASIL, 2020).

Um estudo na mesma linha buscou identificar a lombalgia ocupacional também com a posição sentada, verificando a eficácia da ginástica laboral como forma de intervenção. Esta foi realizada com 38 funcionários de uma instituição de nível superior que possuíam diagnóstico de lombalgia ocupacional. Foi constatado que grande percentual de funcionários não praticava atividades físicas, sugerindo que o sedentarismo está relacionado com desconfortos lombares. Quanto à ginástica laboral, proporcionou melhora em amplitudes de movimento e funcionalidade de músculos estabilizadores da coluna, além de melhorar as sintomatologias como a dor.



Os participantes também relataram melhora no desenvolvimento de AVDs e laborais, já que as sintomatologias da lombalgia geram prejuízos funcionais na vida do paciente influenciando no âmbito trabalhista (FREITAS *et al.*, 2011). Ou seja, a Fisioterapia por meio da ginástica laboral pode intervir não só no tratamento de lombalgias, como também na prevenção dela.

A atividade física tem sido apresentada como um dos fatores contribuintes para a saúde coletiva. A população caracterizada como sedentária tem sido associada a uma maior possibilidade de morte antecipada em comparação ao público ativo, bem como à ausência de saúde durante a vida. Vários são os fatores que predispõem a lombalgia, a inatividade física ou o sedentarismo, seja de forma direta ou de forma indireta. Sabe-se que as atividades físicas têm sido utilizadas na prevenção ou tratamento de lombalgias, como no caso da cinesioterapia, partindo de um princípio defendido pelo autor Hipócrates, quando este já mencionava os exercícios físicos com o objetivo de fortalecimento muscular (TOSCANO e EGYPTO, 2001). Considerando os altos índices de lombalgia no ambiente laboral devido às incapacidades funcionais geradas por ela, é válido atentar-se às causas, bem como às intervenções mais adequadas, sugerindo a participação do fisioterapeuta para estimular a mudança de hábitos que possam sugerir o aparecimento da lombalgia, diminuindo assim os índices de afastamentos do trabalho, já que esse fator é diretamente proporcional à diminuição da qualidade de vida dos pacientes com lombalgia.

O sedentarismo tem sido apontado como um dos fatores presentes no perfil de pacientes com quadro de lombalgia onde, no ambiente de trabalho, os funcionários que se mantêm em posturas ergonomicamente prejudiciais por longos períodos e associam isso à inatividade física tem mais chances de desenvolver o quadro álgico em questão. O fator dor por si só, já gera limitações quanto às funções desenvolvidas pelos pacientes de lombalgia. Quando se relaciona essa característica da patologia aos funcionários e sua desenvoltura quanto às funções laborais, observa-se um prejuízo que por vezes leva o paciente ao afastamento do ambiente de trabalho gerando impactos na economia do país, já que se faz necessária a concessão de auxílios-doença. O estado psicológico do trabalhador afastado do ambiente de trabalho também fica comprometido, onde há preocupação com o estado de saúde e



os prejuízos financeiros advindos com a doença, as atividades sociais e de lazer também sofrem impactos significativos, influenciando de forma proporcional à qualidade de vida do paciente por conta das limitações funcionais adquiridas com a lombalgia.

Os exercícios físicos são as principais formas de intervenção adotadas para pacientes com dor lombar, onde estes realizados esporadicamente trazem benefícios, mas quando praticado de forma regular, segundo Mancin (2008), corroboram com mudanças significativas no estado psicológico, gerando uma maior resistência ao estresse, além de melhorar a função e reduzir a dor de pacientes com lombalgia.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As limitações funcionais e incapacidades geradas pela dor lombar têm apresentado um reflexo negativo na qualidade de vida do paciente. O ambiente de trabalho tem sido um alvo de grande incidência de lombalgia, onde as repercussões que esta gera, ocasiona afastamentos (absenteísmo), tendo como principal causa as limitações funcionais ocasionadas pela doença. A partir da pesquisa aqui fundamentada, pudemos encontrar a resposta da questão que norteou o presente estudo, já que o sedentarismo ou a inatividade física tem sido apontado como um hábito negativo adotado por grande parte da população evidenciado pelos estudos aqui revisados, constituindo fatores comumente presente no perfil dos trabalhadores que sofrem com a dor lombar, onde associado a outros fatores como idade e postura inadequada no ambiente de trabalho, favorecem o aparecimento dessa patologia na população mencionada. Os estudos aqui revisados apresentam a dor lombar como principal queixa e descreve alguns fatores que estão diretamente correlacionados com o surgimento de sintomas desde mais leves até os agravos aos indivíduos, verificando características em comum nesse perfil de paciente, levando em consideração os déficits funcionais e declínio na qualidade de vida. No entanto, faz-se necessário mais pesquisas envolvendo essa temática, obtendo uma amostra significativamente maior a fim de reafirmar a comprovação quanto ao grau de correlação entre vários fatores por serem agentes de alto risco, motivadores para o surgimento de quadros álgicos



intensos e recorrentes na região lombar com agravos, bem como sua influência na funcionalidade e qualidade de vida do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

ALVARES, Talita; FERRARETO, Silvia Belina. Tratamento Fisioterapêutico da Lombalgia Crônica – Metanálise, 2009.

ANTUNES, Rogério Sarmiento *et al.* Dor, cinesiofobia e qualidade de vida em pacientes com lombalgia crônica e depressão. **Rev. Acta Ortop. Bras.** V, 21. N, 1. P, 27-9. Minas Gerais, 2011.

BARROS, Suellen Silva. ÂNGELO, Rita Di Cássia De Oliveira. UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. Lombalgia Ocupacional e a postura sentada. **Revista Dor.** V, 12, N 3. setembro, 2011.

BRASIL, Ministério da saúde. Secretaria de previdência. Brasília, 2017.

CARGNIN, Zulamar Aguiar *et al.* Incapacidade funcional e intensidade da dor na lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem. **Cogitare enfermagem.** V, 24, 2019.

COURY, Helenice; MOREIRA, Roberta; DIAS, Natália. Efetividade do exercício físico em ambiente ocupacional para controle da dor cervical, lombar e do ombro: uma revisão sistemática. **Rev. bras. fisioter.** v.13, n.6, pp. 461-479, 2009

FERREIRA, Mariana Simões. NAVEGA, Marcelo Tavella. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Rev. Ortop. Bras.** V, 18. N, 3. junho, 2010.

FRANÇA, Fábio Jorge Renovato. Estabilização segmentar lombar, fortalecimento e alongamento no tratamento da lombalgia crônica: um estudo comparativo. São Paulo, 2009.

FREITAS, Kate Paloma Nascimento *et al.* Lombalgia Ocupacional e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral. **Revista Dor.** V, 12, N 4. dezembro, 2011.

IMAMURA, Satiko Tomikawa. KAZIYAMA, Helena Hideko Seguchi. IMAMURA, Marta. Lombalgia. **Rev. Med.** V, 80. P, 375-90. São Paulo, 2001.

KHOURI, Marcelo El, et al. Prevalência de lombalgia em garimpeiros de Serra Pelada. Pará/Brasil. **Acta Fisiatra.** 2008.

KLEINPAUL, Julio Francisco, et al. Dor lombar e exercício físico. Uma revisão. **Revista Digital Buenos Aires.** n. 127, 2008





MAIA, Tuíra Oliveira. Força Muscular lombar: uma análise comparativa entre indivíduos saudáveis, sedentários e indivíduos com lombalgia inespecífica. *Revista terapia manual*. V. 11, N. 54, p 500-505. Novembro, 2013.

MANCIN, Gabriela Bazzo *et al.* Análise da influência do sedentarismo sobre a qualidade de vida de pacientes portadores de dor lombar crônica. **Rev. ConSientia e saúde**. V, 7. N, 4. P, 441-447. São Paulo, 2008.

MANN, Luana, et al. Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. **Fisioter. Mov.** abr/jun 2008.

MASCARENHAS, Cláudio Henrique Meira. SANTOS, Leandro Silva. Avaliação da dor e da capacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica. **Revista Ints. Ciênc. Saúde**. V, 29, N 3. setembro, 2011.

NASCIMENTO, Daiane Bispo. NASCIMENTO, Ellany, Gurgel Cosme. Vivendo com a dor crônica: um artigo de revisão. *Rev. da saúde da AJES*. V, 6, N 12. Jul/Dez 2020.

NATOUR, Jamil. **Coluna vertebral: Conhecimentos básicos**. 2º Ed. São Paulo, 2004. P, 248. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ColunaVertebral.pdf>.

PORTAL ONLINE INSS. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/noticias/previdencia/institucional/saude-do-trabalhador-dor-nas-costas-foi-doenca-que-mais-afastou-trabalhadores-em-2017>.

ROCHA, Fernanda Santos. ALENCAR, Maria Carmo. Desafios nas orientações posturais para trabalhadores afastados do trabalho com lombalgia. **Fisioterapia em movimento**. V, 31. agosto, 2018.

SANTOS, Guilhermina Angélica Silva. FERREIRA, Eduarda Moura. JÚNIOR, Nelson Francisco Serrão. Posição sentada em época de pandemia. In: 12º SIEPE salão internacional de ensino, pesquisa e extensão. Novembro, 2020.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. EGYPTO, Evandro Pinheiro. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. **Revista Brasileira De Medicina do esporte**. São Paulo, V. 7, N.4, agosto, 2001

WHITTEMORE, R; KNAFL, K. **The** integrative review: Updated methodology. *J AdvNurs*, v. 52, n.5, p. 546-553, 2005.

Enviado: Outubro, 2021.

Aprovado: Fevereiro, 2022.



---

<sup>1</sup> Graduada em Fisioterapia pelo Instituto de Ensino e Pesquisa Objetivo\_ IEPO, pós-graduanda em traumato- ortopedia pelo Instituto de Excelência em Educação e saúde- IEES. ORCID: 0000-0001-9894-4314.

<sup>2</sup> Graduada em Fisioterapia pelo Instituto de Ensino e Pesquisa Objetivo\_ IEPO, pós-graduanda em traumato- ortopedia pelo Instituto de Excelência em Educação e saúde- IEES. ORCID: 0000-0001-8666-4868.