



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS

Karolaine Raniel Rezende

**PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA E SEU IMPACTO NA
CAPACIDADE FUNCIONAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE
GESTANTES.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca
Examinadora do Centro
Universitário Presidente Antônio
Carlos, como exigência parcial
para obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia.

Juiz de Fora
2020

CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS- UNIPAC

Karolaine Raniel Rezende

**PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA E SEU IMPACTO NA
CAPACIDADE FUNCIONAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE
GESTANTES.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca
Examinadora do Centro
Universitário Presidente Antônio
Carlos, como exigência parcial
para obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Luciana Araújo
Guimarães.

Juiz de Fora
2020

Karolaine Raniel Rezende

PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA E SEU IMPACTO NA CAPACIDADE FUNCIONAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE GESTANTES.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp: Luciana Araújo Guimarães (ORIENTADORA)

Prof MS : Anna Marcela Neves Dias (UNIPAC)

PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA E SEU IMPACTO NA CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA DE GESTANTES LUMBALGY PREVALENCE AND ITS IMPACT ON FUNCTIONAL CAPACITY AND QUALITY OF LIFE OF MANAGERS.

Karolaine Raniel Rezende¹ Luciana Araújo Guimarães²

.RESUMO

Introdução: A dor lombar é uma queixa que tem relevância em todas as idades , mas também na gestação pelo aumento da região abdominal e mamas, com isto o centro de gravidade é alterado , gerando sobrecarga nos músculos paravertebrais. Por este motivo impede que a gestante realize suas atividades diárias sem dor, afetando o bem estar físico da mulher. A lombalgia prévia também e considerada um fator de risco importante. **Objetivo:** Avaliar a prevalência de lombalgia gestacional e seu impacto na qualidade de vida e capacidade funcional de gestantes.

Métodos: Foi utilizado um questionário sócio-econômico autoaplicável, composto de 10 perguntas para coleta de dados gerais, desenvolvido para esta pesquisa – abordando questões como idade, estado civil, filhos, realização de atividade **Resultados:** sabe-se que a dor lombar gestacional e de caráter multifatorial, o presente estudo evidenciou as possíveis prováveis causa da dor: dor lombar prévia, idade gestacional maior que 21 semanas, idade da mulher até 26 anos e mulheres primíparas tiveram uma maior prevalência de dor lombar. **Conclusão:** Pode-se concluir que há uma alta prevalência de dor lombar e que a gravidez não desejada está diretamente relacionada com a dor lombar gestacional. A prevalência de lombalgia gestacional e seu impacto na capacidade funcional e na qualidade de vida de gestantes.

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora –MG

² Fisioterapeuta, Professora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, especialista.

Descritores: Lombalgia. Gravidez. Qualidade de vida. Capacidade Funcional. Questionário Quebec back pain disability questionnaire -versão portuguesa.

Abstract

Introduction: Low back pain is a complaint that has relevance at all ages, but also during pregnancy due to the increase in the abdominal region and breasts, with this the center of gravity is altered, generating overload in the paravertebral muscles. For this reason, it prevents the pregnant woman from performing her daily activities without pain, affecting the woman's physical well-being. Previous low back pain is also considered an important risk factor. **Objective:** To evaluate the prevalence of gestational low back pain and its impact on the quality of life and functional capacity of pregnant women. **Methods:** A self-administered socio-economic questionnaire was used, composed of 10 questions for collecting general data, developed for this research - addressing issues such as age, marital status, children, regular physical activity, profession, gestational age and planning or not of pregnancy. **Results:** it is known that gestational low back pain and multifactorial character, the present study showed the possible probable cause of pain: previous low back pain, gestational age greater than 21 weeks, woman's age up to 26 years and primiparous women had a higher prevalence. of lower back pain. **Conclusion:** It can be concluded that there is a high prevalence of low back pain and that unwanted pregnancy is directly related to gestational low.

Keywords: Low back pain. Pregnancy. Quality of life. Functional capacity. Quiz Quebec back pain disability questionnaire – portuguese version.

INTRODUÇÃO

A Dor lombar (DL) é um dos problemas de saúde mais comuns em adultos, acometendo 80% dessa população em algum momento da vida e está entre as 10 primeiras causas de consultas médicas.^{1,2}

A DL é definida como dor e desconforto localizados abaixo do rebordo costal e acima da linha glútea superior, com ou sem dor referida no membro inferior, sendo crônica se persistir por mais de três meses, em a paciente maior a chance de desenvolver lombalgia gestacional.^{2,3}

A gestação gera muitas mudanças nas estruturas físicas e fisiológicas das mulheres, que podem acarretar dor lombar, tais como: hormonais, cardiovasculares, respiratórias, gastrointestinais, urogenitais, musculoesqueléticas e principalmente mudanças na postura para acompanhamento do crescimento fetal.⁴

O deslocamento do centro de gravidade da gestante para frente ocorre devido ao aumento das mamas e da região abdominal, alterando a postura estática, o que pode gerar dor.^{1,3-5.}

A lombalgia gestacional surge principalmente entre o 4º e o 7º mês (2º e 3º trimestre de gestação). A predominância da dor é maior entre a tarde e à noite, e as mulheres mais novas tendem a sofrer maior desconforto na região lombar.^{6,7}

As dores lombares surgem com o decorrer da gravidez, e muito das vezes vem associadas de irradiação nos membros inferiores. As gestantes com dor lombar prévia tendem a continuar com dor ou até mesmo aumentar com o decorrer da gestação, principalmente a partir do 2º trimestre que o feto está começando a ganhar peso.^{6,8,9}

Ocorrem também as alterações hormonais, como o aumento da progesterona que gera retenção hídrica. A instabilidade da coluna lombar e quadril é gerada por frouxidão ligamentar típica da gestação, por conta do aumento de relaxina pelo corpo lúteo.^{1,9}

Avaliar a prevalência de lombalgia gestacional e seu impacto na qualidade de vida e capacidade funcional de gestantes.

MÉTODOS

Essa pesquisa foi um estudo observacional transversal, investigado com 20 gestantes, com idade mínima de 17 e máxima de 37 anos. Todas foram convidadas a participar. Para demonstrar que as entrevistadas estão de acordo, todas assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foi utilizado um questionário sócio-econômico autoaplicável, composto de 10 perguntas para coleta de dados gerais, desenvolvido para esta pesquisa – abordando questões como idade, estado civil, filhos, realização de atividade física regular, profissão, idade gestacional e planejamento ou não da gravidez.

Para avaliar como a dor lombar interfere na capacidade funcional e na qualidade de vida das gestantes será utilizado o questionário Quebec *Back Pain Disability Questionnaire* - versão portuguesa que foram abordadas perguntas como levantar da cama, carregar sacolas de compra, alcançar prateleiras altas, subir um lance de escadas, ficar de pé durante 20-30 minutos. Os questionários serão aplicados nas gestantes pela pesquisadora.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 20 mulheres grávidas, com idade mínima de 17 anos e máxima de 37 anos, sendo a média 25,9 anos. Possuíam ensino superior duas mulheres (10%), ensino médio completo dez (55%) e ensino fundamental oito mulheres (35%) com média de anos de estudos de 11,35.

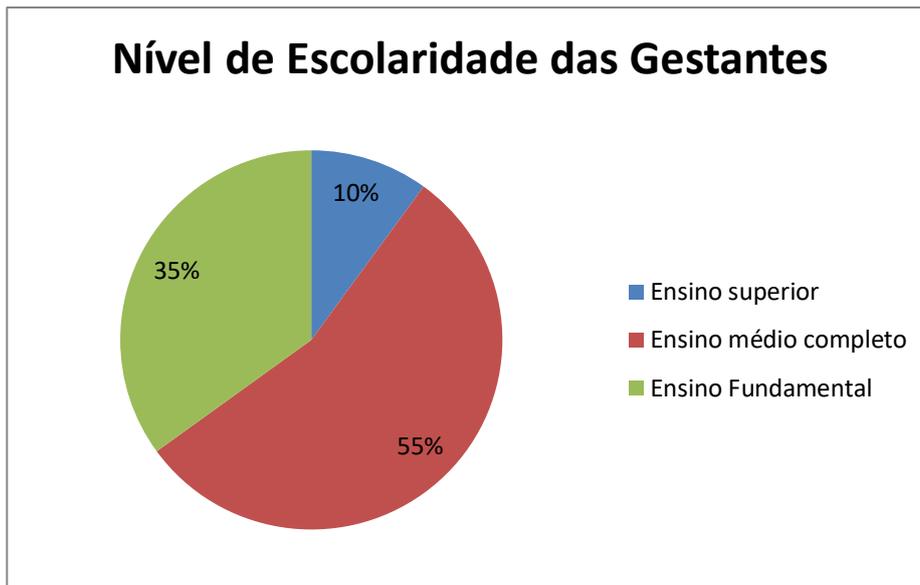


Gráfico 1 – Nível de Escolaridade

A pesquisa demonstrou que mulheres com mais de 21 semanas de gestação apresentaram mais frequência de dor lombar, o que também foi encontrado no estudo de Hobo et al¹².

O resultado do questionário sócio-econômico demonstrou que a maioria das gestantes não realizavam atividade física, das 20 (100%) entrevistadas apenas 2 (10%) praticava exercício físico. Apesar dos estudos de Moura et al³, Santos et al⁷ e Rodrigues et al¹⁰, demonstrarem que a atividade física quando praticada regularmente previne que os sintomas da dor lombar na gestação apareçam, o presente estudo por ser de pequena amostragem não demonstrou relação direta entre a atividade física e dor lombar.

A pesquisa constatou que de 20 gestantes entrevistadas 60% (12 gestantes) eram mãe solteira e a gravidez não foi desejada.

A análise dos dados dessa pesquisa demonstrou maior prevalência de dor em gestantes, primíparas (11 gestantes) confirmando estudos precedentes de Santos et al⁷.

Em relação à intensidade da dor lombar, 6 (30%) gestantes relataram dor muito severa (nível 4), 5 (25%) relataram dor severa (nível 3), 6 (30%) relataram dor moderada (nível 2), 2 (10%) relataram dor leve (nível 1) e 1 (5%) relatou estar sem (nível 0) dor lombar e nenhuma das gestantes relatou a pior dor possível (nível 5), conforme demonstrado na gráfico 2.

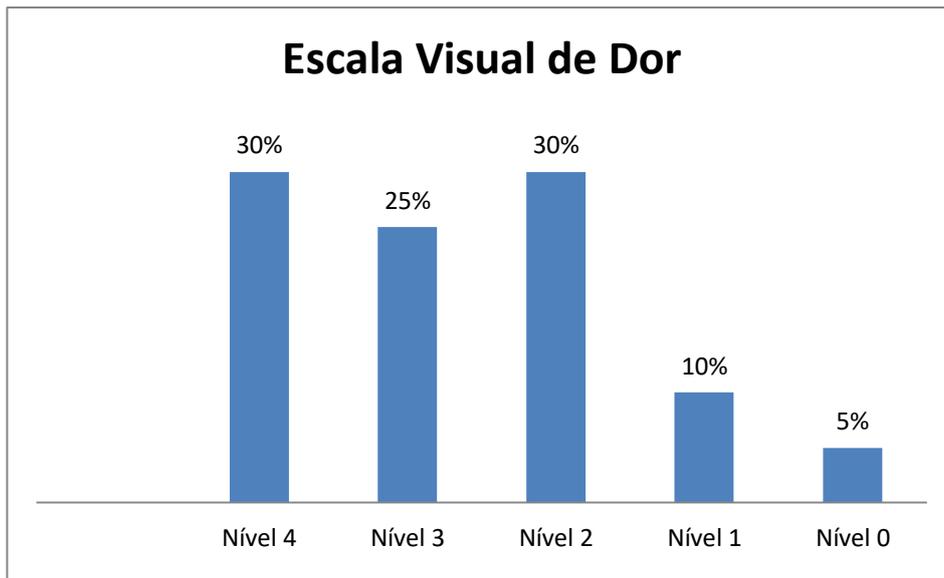


Gráfico 2 – Escala Visual de Dor

As participantes do presente estudo responderam um questionário de 17 perguntas sobre as atividades de vida diária e de que forma a dor nas costas prejudicava para realiza-las conforme demonstrado no gráfico 3:

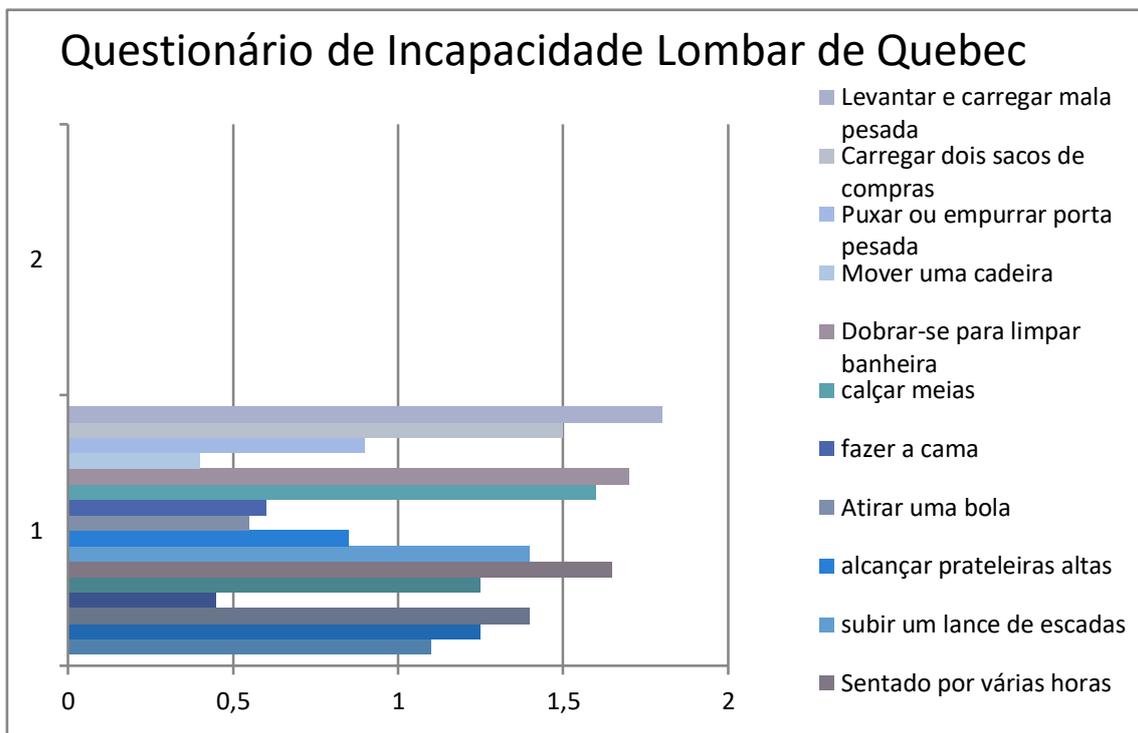


Gráfico 3 – Questionário de Incapacidade Lombar de Quebec

Dentre as atividades investigadas as gestantes apresentaram maior dificuldade em levantar e carregar uma mala pesada (90%), estar numa cadeira por várias horas (60%), carregar dois sacos de compras (70%), dobrar-se a

frente para limpar a banheira, calçar meias, subir um lance de escadas levantar e virar-se na cama (60%). A dificuldade em realizar determinadas atividades pode influenciar de modo negativo a qualidade de vida das gestantes, como citado em estudos anteriores de Rodrigues et al¹² e Hobo et al.¹⁴.

Para avaliar como a dor lombar interfere na capacidade funcional e na qualidade de vida das gestantes foi utilizado o questionário Quebec back pain disability – versão portuguesa, que possui um score que varia de 0 à 100 pontos. 70% das entrevistadas obtiveram o score maior que 15 pontos, ou seja, tiveram uma alteração clínica, dessas mulheres 13 apresentaram dor lombar. Nesse estudo uma causa que não está presente em estudos anteriores mostrou-se presente. Foi revelado que em mulheres com gravidez não desejada a prevalência de dor lombar foi maior, em mais de 57% das mulheres. Possibilitando constatar que a dor lombar tem influência dos fatores psicossociais conforme dito por Moura et al³ e Rodrigues et al¹².

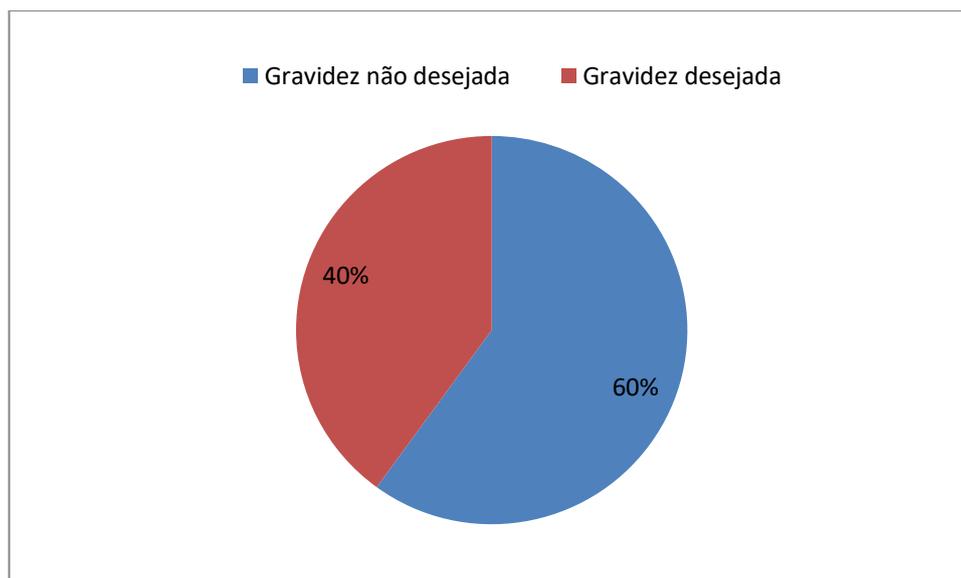


Gráfico 4 – Porcentagem de Gravidez

Outros estudos de Barros¹³, Moreira et al¹⁶ mostraram causas prováveis da dor lombar como: infecções do trato urinário, alterações posturais e de equilíbrio, causas que não foram investigadas no presente estudo mais que pode ter correlação com a dor.

No estudo em questão não foi investigado o melhor tipo de tratamento para a dor lombar gestacional.

CONCLUSÃO

Foi observado nesse estudo que a dor lombar em gestantes teve uma alta prevalência, ainda existem algumas causas etiológicas como dor lombar prévia a gestação.

A gravidez não desejada está relacionada diretamente na dor lombar nas gestantes.

As 11 gestantes no seu primeiro filho também foi as que relataram maiores dores em relações as outras . Com isso impacta negativamente da qualidade de vida das gestantes, e dificultando as atividades diárias.

REFERÊNCIAS

1. Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CAL, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA et al. Lombalgia na gestação. Rev Bras Anesthesiol.2017; 67(3): 266-70.
- 2 ..Mann L, Kleinpaul JF, Teixeira CS, Konopka CK. Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. Fisioter mov.2008; 21(2): 99-105.4.De Moura SRV, Campos RS, Mariani SHV, De Sirqueira AAF, de Abreu LC. Dor lombar gestacional: impacto de um protocolo de fisioterapia. Arq Med ABC.2007; 32(supl.2): 59-63.
3. Larrua VAA, Ribeiro JJ, Teixeira LE, Pelai NSEB, Montovani AM, Viscone AC, Palma MR, do Carmo EM, Fregonesi CEPT. Desconforto osteomuscular e qualidade de vida de mulheres em diferentes fases da gestação. Colloquium Vitae.2013; 5:142-8.
- 4.Gomes MRAG, de Araújo RC, Lima AS, Pitanguí ACR. Gestational low back pain: prevalence and clinical presentations in a group of pregnant women. Rev Dor.2013; 14(2): 114-7.
5. De Sousa VPS, Ribeiro SO, De Aquino CMR, Viana ESR. Quality of sleep in pregnant woman with low back pain. Fisioter mov.2015; 28(2): 319-26.
6. Dos Santos MM, Gallo AP. Lombalgia gestacional: prevalência e característica de um programa pré-natal. Arq Bras Ciên Saúde.2010; 35(3): 174-9.
7. Gil VFB, Osis MJD, Faúndes A. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com reeducação postural global (RPG). Rev Fisioter Pesq.2011; 18(2): 164-70.
8. Novaes FS, Shimon AKK, Lopes MHBM. Lombalgia na gestação. Rev Latino-am enfermagem. 2006; 14(4): 620-4.
9. Gil VFB, Osis MJD, Faúndes A. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com reeducação postural global (RPG). Rev Fisioter Pesq.2011; 18(2): 164-70.

10. Novaes FS, Shimon AKK, Lopes MHBM. Lombalgia na gestação. Rev Latino-am enfermagem. 2006; 14(4): 620-4.
11. Rodrigues WFG, Da Silva LR, Nascimento MAL, Pernambuco CS, Giani TS, Dantas EHM. Prevalência de Lombalgia e Inatividade Física: o impacto dos fatores psicossociais em gestantes atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. Einstein.2011; 9(4 pt 1): 489-93.
12. Barros SRAF. Urinary tract infection during gestation and its correlation with low back pain versus nursing interventions. Rev Dor. 2013; 14(2): 88-93.
13. Hobo TMW, Azevedo M. Lombalgia gestacional: prevalência, características e interferência nas principais atividades da vida diária. Universitas: Ciências da Saúde.2015;13(2): 71-8.
14. Madeira HGR, Garcia JBS, Lima MVV, Serra HO. Incapacidade e fatores associados à lombalgia durante a gravidez. Rev Bras Ginecol Obstet. 2013;35(12): 541-8.
15. Barros SRAF. Urinary tract infection during gestation and its correlation with low back pain versus nursing interventions. Rev Dor. 2013; 14(2): 88-93.
16. Moreira LS, Andrade SRS, Soares V, De Avelar IS, Amaral WN, Vieira MF. Alterações posturais, de equilíbrio e dor lombar no período gestacional. Femina. 2011; 39(5): 242-4.

Apêndice 1:
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Nome do participante: _____

Data: __/__/__

Pesquisador principal: Karolaine Raniel Rezende

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC Campus II

E-mail: karolrael@gmail.com

Título do estudo: Prevalência de lombalgia e seu impacto na capacidade funcional e na qualidade de vida de gestantes.

Objetivo do estudo: Avaliar a prevalência de lombalgia gestacional e seu impacto na capacidade funcional e na qualidade de vida.

Riscos e desconfortos: Constrangimento ao responder o questionário.

Benefícios: Avaliar a prevalência de lombalgia gestacional e seu impacto na capacidade funcional e na qualidade de vida.

Direitos do participante: Fica claro que a minha participação é voluntária e entendi que, se desejar, posso me retirar deste estudo a qualquer momento, sem a necessidade de justificativa, mesmo que já tenha assinado o termo de consentimento.

Confidencialidade: Tenho assegurado pelo pesquisador que, em nenhuma hipótese, a identidade de qualquer indivíduo que participou deste estudo será revelada. Compreendo e autorizo que os resultados deste estudo, parcialmente ou na íntegra, componham o corpo do Trabalho de Conclusão de curso do pesquisador e poderão ser publicados em revistas profissionais ou apresentado em congressos.

Contatos: Se tiver dúvidas poderá entrar em contato no telefone 32 998323894 ou karolrael@gmail.com

Estou de acordo com os esclarecimentos acima e aceito participar dessa pesquisa.

Participante

Pesquisador

_____, _____ de _____ de 2020.

Apêndice 2:

QUESTIONÁRIO PARA COLETA DE DADOS PESSOAIS

1. Nome completo: _____
2. Idade: ____
3. Nível educacional: _____
4. Idade gestacional (meses ou semanas): _____

5. A gravidez foi desejada?
() sim () não
6. Profissão: _____
7. Estado civil: _____
8. Tem outros filhos?
() sim () não Se sim, quantos? ____
9. Realiza atividade física regular? _____
10. Presença de dor lombar antes da gestação? (Há pelo menos um ano antes da gestação) _____

Anexo 1:

QUEBEC BACK PAIN DISABILITY QUESTIONNAIRE- versão portuguesa

NOME: _____ IDADE: _____ DATA DA AVALIAÇÃO: _____

Este questionário pretende saber como a sua dor nas costas afecta a sua vida no dia à dia. Pessoas com dores de costas poderão achar difícil a realização de algumas actividades diárias. Nós gostaríamos de saber se acha difícil a realização de algumas das actividades listadas abaixo, devido à sua dor de costas. Para cada actividade há uma escala de 0 a 5. Por favor escolha uma opção de resposta para cada actividade (**preencha todas as actividades**) colocando uma cruz no quadrado que corresponde à sua resposta.

Hoje, tem dificuldade em realizar as seguintes actividades devido à sua dor de costas?

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Sem dificuldade nenhuma | Com Um mínimo de dificuldade | Com alguma dificuldade | Com Bastante dificuldade | Com muita dificuldade | Incapaz de realizar |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Levantar-se da cama | | | | | | |
| 2 | Dormir toda a noite | | | | | | |
| 3 | Virar-se na cama | | | | | | |
| 4 | Andar de carro | | | | | | |
| 5 | Estar de pé durante 20-30 minutos | | | | | | |
| 6 | Estar sentado numa cadeira por várias horas | | | | | | |
| 7 | Subir um lance de escadas | | | | | | |
| 8 | Andar 300-400 metros | | | | | | |
| 9 | Alcançar prateleiras altas | | | | | | |
| 10 | Atirar uma bola | | | | | | |
| 11 | Fazer a cama | | | | | | |
| 12 | Calçar meias (<i>collants</i>) | | | | | | |
| 13 | Dobrar-se à frente para limpar a banheira | | | | | | |
| 14 | Mover uma cadeira | | | | | | |
| 15 | Puxar ou empurrar portas pesadas | | | | | | |
| 16 | Carregar dois sacos de compras | | | | | | |
| 17 | Levantar e carregar uma mala pesada | | | | | | |

Adicione todos os números para obter um **score total**: _____

Escala Visual da Dor

