



Vívian Ferrari da silva

PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA E SEU IMPACTO NA CAPACIDADE FUNCIONAL E 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
2019

Vívian Ferrari da Silva

**PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA E SEU IMPACTO NA CAPACIDADE
FUNCIONAL E 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.

Orientador: Luciana Araújo Guimarães

Juiz de Fora
2019

Vívian Ferrari da Silva

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

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Luciana Araújo Guimarães

Prof. Ms. Anna Marcella Neves Dias

Prof. Esp. Rosimere Costa Medeiros Filgueiras

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

Vívian Ferrari da Silva¹, Luciana Araújo Guimarães²

Resumo

Introdução: A dor lombar é uma queixa comum na população em geral e a lombalgia gestacional é de etiologia ainda desconhecida, mas as causas prováveis para seu aparecimento estariam relacionadas as alterações que ocorrem na gravidez. **Objetivo:** avaliar a prevalência de lombalgia e seu impacto na capacidade funcional e na qualidade de vida de gestantes. **Métodos:** Como instrumento de coleta de dados foram utilizados um questionário socioeconômico autoaplicável e o questionário de Quebec *Back Pain Disability Questionnaire* para avaliar como a lombalgia gestacional influencia a capacidade funcional e qualidade de vida. Participaram 10 gestantes inseridas num programa de pré-natal em uma Unidade Básica de Saúde e encaminhadas para a Clínica Escola de Fisioterapia da UNIPAC – JF para participarem da pesquisa. **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.

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

Abstract

Introduction: Low back pain is a common complaint in the general population, being a symptom frequently reported during pregnancy. Gestational low back pain is of unknown etiology, but the probable causes for its onset would be related to the changes that occur during pregnancy. **Objective:** The aim of the present study is to evaluate the prevalence of low back pain and its impact on the functional capacity and quality of life of pregnant women. **Methods:** As a data collection instrument, a self-administered socioeconomic questionnaire and the Quebec Back Pain Disability Questionnaire questionnaire were used to assess how gestational low back pain influences functional

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

capacity and quality of life. Participants were 10 pregnant women inserted in a prenatal program in a Basic Health Unit and referred to the Clinical School of Physiotherapy of UNIPAC - JF to participate in the research. 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 back pain.

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

INTRODUÇÃO

A dor lombar é definida como desconforto axial ou parassagital na região lombar inferior. É uma queixa comum na população em geral, e surge com frequência na gestação.^{1,2}

A dor lombar gestacional é essencialmente musculoesquelética e pode ser devida a uma combinação de fatores mecânicos, circulatórios, hormonais e psicossociais. Cerca de 50% a 80% das gestantes relatam dor na coluna lombar em algum período da gravidez. A dor surge principalmente entre o 4º e 7º mês (2º e 3º trimestre de gestação), à tarde e à noite há uma predominância maior e quanto mais jovem a paciente maior a chance de desenvolver lombalgia gestacional.^{1,3-5}

A gravidez caracteriza-se por diversas mudanças no corpo da mulher. Ocorrem alterações biomecânicas, como o deslocamento do centro de gravidade para frente devido ao aumento do volume abdominal e das mamas causando alterações posturais.^{6,7}

Estudos mostraram que existem alguns fatores de risco relacionados à lombalgia gestacional, entre eles dor lombar durante o período menstrual, lombalgia prévia e inatividade física.^{1,2,7}

Alterações hormonais, também são observadas, como a retenção hídrica que é determinada pelo estímulo da progesterona. A frouxidão ligamentar aparece por conta da secreção de relaxina pelo corpo lúteo, resultando em instabilidade da coluna lombar e quadril.¹

As dores nas costas durante a gestação são queixas relevantes, tanto pela alta frequência de mulheres acometidas, quanto pela intensidade da dor e desconforto provocado, influenciando de modo negativo na qualidade de sono, disposição física, desempenho no trabalho, vida social, atividades domésticas e lazer, afetando diretamente a qualidade de vida e capacidade funcional, impedindo que a gestante leve uma vida normal.^{6,8,9}

O objetivo do presente estudo foi avaliar a prevalência de lombalgia gestacional e seu impacto na capacidade funcional e na qualidade de vida de gestantes.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo observacional transversal, com uma amostra de 10 gestantes, com períodos variados da gestação. Os critérios de inclusão foram: gestantes com idade acima de 18 anos, inseridas no pré-natal de uma UBS e encaminhadas para a clínica escola da UNIPAC - JF. Critérios de exclusão: Mulheres com gravidez de alto risco e com história de patologia na coluna lombar.

As gestantes inseridas num programa de pré-natal de uma Unidade Básica de Saúde foram convidadas a participar da pesquisa e foram encaminhadas para responderem um questionário na Clínica Escola de Fisioterapia da UNIPAC – JF, no período de agosto a outubro de 2019 com autorização da Clínica Escola (Apêndice 3). Para mostrar que estavam de acordo as participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice 1).

Como instrumento de coleta foram utilizados três questionários: um questionário socioeconômico autoaplicável (Apêndice 2), 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; um questionário específico para avaliar a dor nas costas e como influência na capacidade funcional e qualidade de vida, que o *Quebec Back Pain Disability Questionnaire* - versão portuguesa (Anexo 1) composto por 17 perguntas como levantar da cama, carregar sacolas de compra, alcançar prateleiras altas, subir um lance de escadas, ficar de pé durante 20-30 minutos, entre outras. A participante teve a opção de responder se conseguia fazer essas tarefas com nenhuma dificuldade 0, com um mínimo de dificuldade 1, com alguma dificuldade 2, com bastante dificuldade 3, com muita dificuldade 4 ou incapaz de realizar 5. Ao final do

questionário foi somada essa pontuação para obter um score total, e para avaliar a intensidade da dor no momento em que foi aplicado o questionário foi utilizado a EVA de dor (Anexo 1), que caracteriza a intensidade da dor de 0 a 10, onde 0 indica sem dor e 10 pior dor possível. A análise descritiva dos dados foi feita no programa Excel Microsoft 2010.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Participaram do estudo 10 mulheres grávidas, com idade mínima de 21 anos e máxima de 37, sendo a média de idade dessas mulheres de 27,4 anos. Possuíam ensino superior uma mulher (10%), ensino médio completo seis (60%) e ensino fundamental três (30%) com média de anos de estudos de 11,5. (gráfico 1)

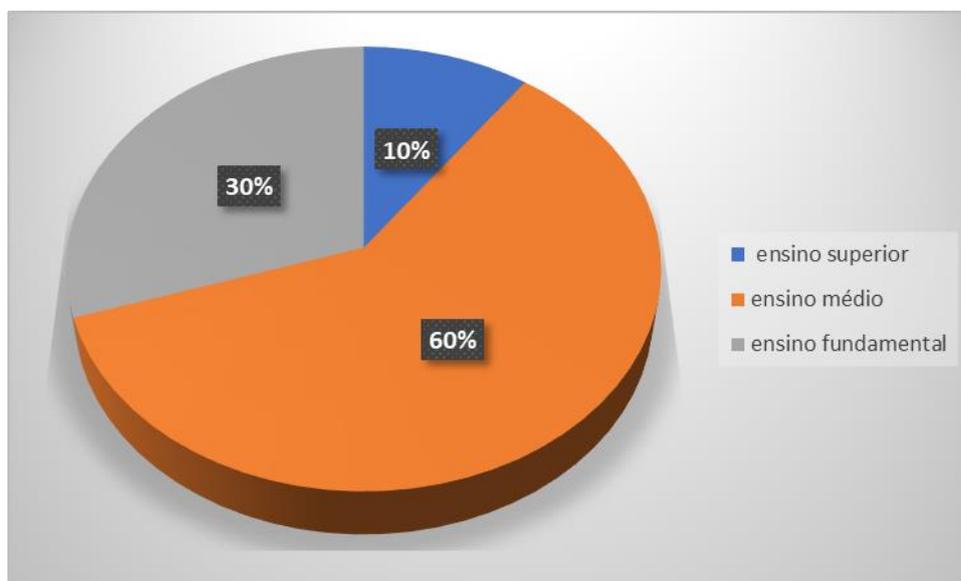


Gráfico 1 – Nível de Escolaridade das Gestantes.

As mulheres avaliadas estavam em diferentes períodos da gravidez, com idade gestacional média de 24,8 semanas. Das participantes entrevistadas a maioria (70%) disse que era solteira.

Foi encontrado no presente estudo que gestantes com mais de 21 semanas de gravidez referiram maior dor lombar, o que foi possível observar também no estudo de Hobo et al¹² que a dor lombar era mais frequente no segundo e no terceiro trimestre gestacional.

Apenas uma entrevistada relatou praticar atividade física regular e as outras nove disseram não realizar nenhuma atividade física. 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 amostragem pequena de mulheres, não mostrou relação direta com atividade física e dor lombar. Porém, sabe-se que a atividade física programada e de intensidade leve proporciona vários benefícios a gestante.

Após análise, o presente estudo demonstrou maior prevalência de dor em gestantes primíparas confirmando estudos precedentes de Santos et al.⁷ Das gestantes participantes 3, (30%) relataram dor lombar muito severa (4), 2 (20%) relataram dor severa (3), 2 (20%) relataram dor moderada (2), 2 (20%) relataram dor leve (1) e 1 (10%) relatou estar sem (0) dor lombar no momento da entrevista e nenhuma das gestantes relatou a pior dor possível (5), conforme demonstrado na gráfico 2.

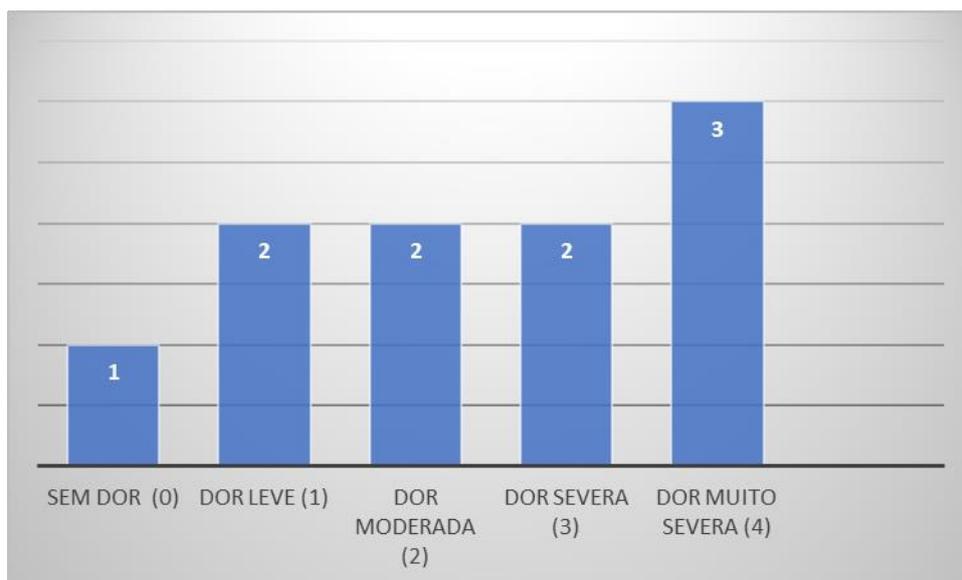


Gráfico 2 – Escala Visual de Dor.

A prevalência de dor foi maior em gestantes que relataram dor lombar prévia, corroborando com estudos de Santos et al⁷, Barbosa et al¹⁴ e Costa et al¹⁶ que destacaram maior incidência de lombalgia em mulheres grávidas com história de dor anterior à gestação e maior intensificação da dor podendo interferir nas AVD'S.

No estudo em questão pode observar também que mulheres até 26 anos de idade relataram sentir mais dor do que mulheres com mais de 27 anos. Em estudos

anteriores, os autores Carvalho et al¹ e Madeira et al¹³ citaram que mulheres mais jovens, até 29 anos, teriam mais chance de desenvolver a lombalgia na gestação, isso possivelmente por apresentarem maior sensibilidade às alterações que ocorrem nesse período gestacional.

As gestantes entrevistadas responderam um questionário de 17 perguntas sobre as atividades de vida diária e de que forma a dor nas costas prejudicava para realizá-las como mostra o gráfico abaixo:

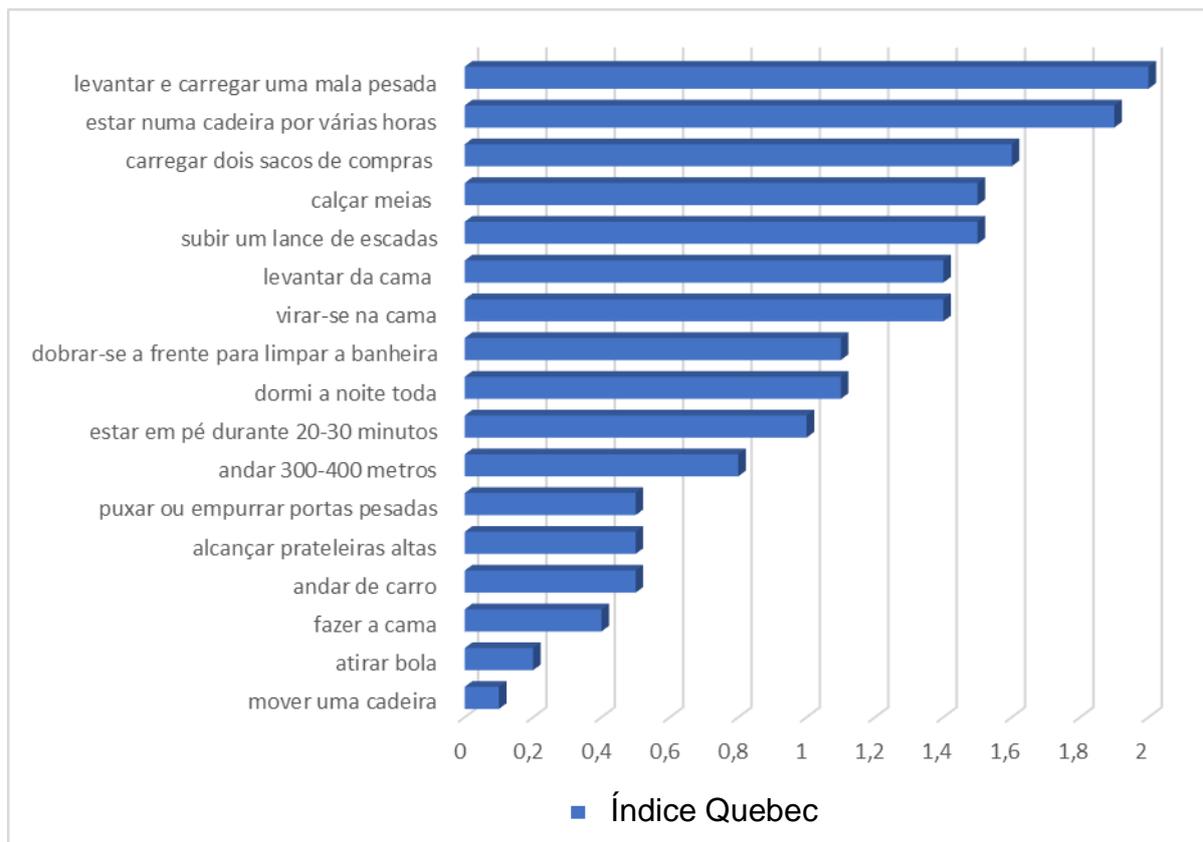


Gráfico 3 - Questionário de Quebec.

Entre as perguntas algumas das atividades eram mais difíceis de serem realizadas (gráfico 3) como: dificuldade em levantar e carregar uma mala pesada (90%) dificuldade em estar numa cadeira por várias horas (60%), dificuldade de carregar dois sacos de compras (70%), dificuldade de dobrar-se a frente para limpar a banheira, calçar meias, subir um lance de escadas levantar e virar-se na cama (60%), essas foram as atividades que as gestantes apresentaram uma maior dificuldade, podendo

influenciar de modo negativo na qualidade de vida das gestantes, precisando de ajuda de terceiros como citado em estudos anteriores de Hobo et al¹² e Rodrigues et al.¹⁵

O questionário utilizado no estudo foi o *Quebec back pain disability* – versão portuguesa, que possui um score que varia de 0 à 100 pontos, existe um valor mínimo de variação na pontuação para que seja observado uma mudança clínica que é de 15 a 20 pontos. A maioria das entrevistadas (70%) tiveram um score maior que 15 pontos, ou seja, tiveram uma alteração clínica, dessas mulheres 6 apresentaram dor lombar.

Sabe-se que durante a gestação ocorre inúmeras mudanças no corpo da mulher tanto hormonais como biomecânicos e essas alterações podem levar a dor lombar gestacional, ademais, a causa da lombalgia é de caráter multifatorial. 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 70% das mulheres. Possibilitando constatar que a dor lombar tem influência dos fatores psicossociais conforme dito por Moura et al³ e Rodrigues et al¹⁰.

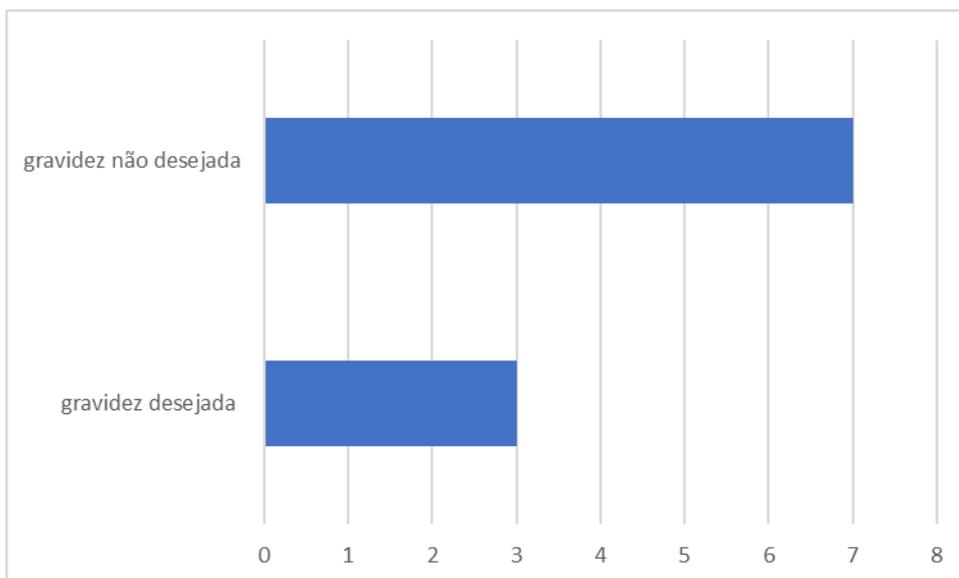


Gráfico 4 – Gravidez Desejada ou não Desejada.

Sabendo que a dor lombar gestacional é de caráter multifatorial, outros estudos de Barros¹¹, Morreira et al¹⁸ e Cortez et al¹⁹ 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, mas estudos anteriores de Gil et al⁸, Rodrigues et al¹⁰, Gimenez et

al¹⁷ e Silva et al²⁰, mostraram a eficácia da atividade física regular, a reeducação postural global (RPG), o método Pilates, acupressão (massagem) e acupuntura mostram ser de grande valia para o tratamento, diminuindo a dor referida.

CONCLUSÕES:

Portanto, foi possível observar que existe uma alta prevalência de lombalgia gestacional e apesar da dor ser ainda de etiologia desconhecida, algumas possíveis causas podem ser destacadas: dor lombar prévia à gestação, idade gestacional maior que 21 semanas, mulheres até 26 anos e primíparas.

A relação direta da dor lombar com a gravidez não desejada também ficou evidente nessa pesquisa. O estudo ainda destaca que a lombalgia impacta negativamente a qualidade de vida e capacidade funcional das gestantes, dificultando as atividades de vida diária das mesmas.

No entanto, devido à pequena amostragem, novas pesquisas devem ser realizadas afim de confirmar os resultados obtidos nessa investigação.

REFERÊNCIAS:

1. Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CAL, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA ET AL. Lombalgia na gestação. Rev Bras Anestesiol.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.
3. 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.
4. Larrua VAA, Ribeiro JJ, Teixeira LE, Pelai NSEB, Montovani AM, Viscone AC, ET AL. Desconforto osteomuscular e qualidade de vida de mulheres em diferentes fases da gestação. Colloquium Vitae.2013; 5:142-8.
5. Gomes MRAG, de Araújo RC, Lima AS, Pitangui ACR. Gestational low back pain: prevalence and clinical presentations in a group of pregnant women. Rev Dor.2013; 14(2): 114-7.

6. 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.
7. Dos Santos MM, Gallo AP. Lombalgia gestacional: prevalência e característica de um programa pré-natal. *Arq Bras Ciên Saúde.*2010; 35(3): 174-9.
8. 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.
9. Novaes FS, Shimon AKK, Lopes MHBM. Lombalgia na gestação. *Rev Latino-am enfermagem.* 2006; 14(4): 620-4.
10. 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.
11. Barros SRAF. Urinary tract infection during gestation and its correlation with low back pain versus nursing interventions. *Rev Dor.* 2013; 14(2): 88-93.
12. 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.
13. 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.
14. Barbosa CMS, Da Silva JMN, De Moura AB. Correlação entre o ganho de peso e a intensidade da dor lombar em gestantes. *Rev Dor.*2011;12(3): 205-8.
15. Rodrigues WFG, Giani TS, De Figueiredo NMA, Porto F, Dantas EHM. Lombalgia na gravidez: impacto nas atividades de vida diária. *Rev de Pesquisa.* 2012.
16. Da Costa IC, Mesquita VCP, Teixeira VG, De Oliveira RCA, Costa JPR, De Araújo VV, ET AL. Fatores de risco e prevalência da dor lombar durante a gravidez. *Fisioterapia Brasil.* 2009; 10(2): 89-93
17. Gimenez MM, Toledo ERA, Cancian TA. Prevalência e tratamento fisioterapêutico da dor lombar no período gestacional – revisão de literatura. *Rev Bras de Ciências da Saúde.*2008; 18: 74-8.
18. 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.

19. Cortez PJO, Franco TAS, Sene TM, De Carvalho TD, Tomazini JE. Correlação entre dor lombar e as alterações posturais em gestantes. *Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde*.2012; 37(1): 30-5.
20. Da Silva FCB, De Brito RS, De Carvalho JBL, Lopes TRG. Uso de acupressão para minimizar desconfortos na gestação. *Rev Gaúcha de enfermagem*.2016; 37(2).



Apêndice 1: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Nome do participante: _____

Data: __/__/__

Pesquisador principal: Vivian Ferrari Da Silva

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC Campus II

E-mail: vivian_ferraridasilva@hotmail.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 984704419, 988303443 ou pelo e-mail: vivian_ferraridasilva@hotmail.com.

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

Participante

Pesquisador

_____, _____ de _____ de 2019.

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.

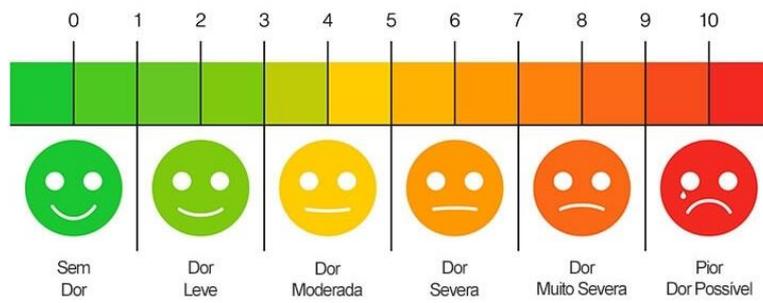
Hoje, tem dificuldade em realizar as seguintes actividades devido à sua dor de costas?

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



Apêndice 3:



**Universidade Presidente Antônio Carlos
UNIPAC-JF**

**CENTRO DE REABILITAÇÃO
Fisioterapia**



DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que a aluna Vivian Ferrari da Silva (8º período de fisioterapia) poderá realizar o trabalho de Conclusão de Curso intitulado " Prevalência de lombalgia e seu impacto na capacidade funcional e qualidade de vida de gestantes" nas dependências desta clinica.

Juiz de Fora, 16/08/19

Estela Márcia Scotton Ferrari

**Coordenadora da Clínica Escola Unipac
Estela Márcia Scotton Ferrari**

Av. Juiz de Fora, 1100 – Granjas Bethânia
36048-000 – Juiz de Fora – MG
TEL: 32 – 2102-2112