

A PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR EM ADOLESCENTES E ADULTOS: REVISÃO DE LITERATURA

Tiago Kennedy Soares, Maria Júlia da Silva Binotto.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, tiagoksoares@gmail.com, mariaj.binotto@gmail.com

Resumo

A dor lombar (DL) é uma condição prevalente em adolescentes e adultos, com impacto significativo na saúde física e mental, afetando negativamente a qualidade de vida e a capacidade de interação social. Na maioria dos casos, a DL não possui uma causa claramente identificável, sendo considerada uma das principais causas de perda de saúde não emergencial no mundo. Este estudo teve como objetivo investigar a prevalência da DL em adolescentes e adultos, identificando fatores de risco e estratégias de enfrentamento. Foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados PubMed e Scielo, utilizando descritores como “fisioterapia”, “dor lombar” e “coluna”, entre os anos de 2017 a 2024. Dos 12 artigos encontrados, 10 atenderam aos critérios de inclusão. Conclui-se que a DL é um problema de saúde pública recorrente, exigindo o desenvolvimento de estratégias preventivas, especialmente durante a adolescência, para evitar complicações na vida adulta.

Palavras-chave: Dor lombar, coluna, fisioterapia.

Área do Conhecimento: Fisioterapia.

Introdução

A dor lombar (DL) é uma das principais causas de incapacidade em adolescentes e adultos, com impacto negativo na qualidade de vida, na saúde mental e nas interações sociais. Estima-se que a DL afete indivíduos de todas as faixas etárias, sendo particularmente prevalente entre adolescentes e adultos jovens, que frequentemente apresentam fatores de risco como sedentarismo, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e problemas de saúde mental (Vitta et al., 2021). Esses fatores podem comprometer a funcionalidade física, levando à cronicidade da condição, especialmente quando o diagnóstico e o tratamento adequados não são realizados precocemente (Bueno et al., 2019).

Estudos apontam que a DL, quando manifestada na adolescência, pode progredir e se agravar na vida adulta, resultando em complicações de longo prazo (Okamura et al., 2019). A inatividade física e o comportamento sedentário, frequentemente observados nessa faixa etária, estão fortemente associados ao aumento da prevalência de DL (Gottarde et al., 2021). Além disso, a relação entre saúde mental e dor lombar é evidente, uma vez que condições como ansiedade e depressão agravam a percepção da dor e limitam ainda mais as atividades diárias (Gottarde et al., 2021).

Diante da relevância da DL como um problema de saúde pública e da escassez de estudos que investiguem de forma comparativa sua prevalência em adolescentes e adultos, este estudo tem como objetivo avaliar a magnitude desse problema em ambas as populações. A compreensão dos fatores associados à DL é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e tratamento, especialmente para evitar que a dor lombar se torne crônica e incapacite os indivíduos na vida adulta.

Metodologia

Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada na base de dados Pubmed e Scielo, utilizando os descritores em inglês: "low back pain" and "therapy" and "spine", e português: “dor lombar” e “fisioterapia” e “coluna”. De 12 resultados, foram selecionados 10 artigos publicados entre os anos de janeiro de 2017 a julho de 2024. Adotaram-se os critérios de inclusão ensaios clínicos, estudos de caso e revisão sistemática, sendo excluídas revisões de literatura, meta-análises, capítulos de livros e estudos que fuissem da temática do nosso objetivo.

Resultados

Neste estudo, encontraram-se 12 artigos com os descritores em inglês e português dentro dos critérios de inclusão. Com base nas primeiras leituras, excluiu-se 02 artigos que não correspondiam aos critérios de inclusão. Os 10 estudos incluídos estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1- Análise de dados dos principais artigos pesquisados sobre a prevalência da dor lombar em adolescentes e adultos: um estudo transversal internacional

Autores	Tema	Objetivo	Metodologia	Resultados
GABRIELLE Z GONZALEZ.; 2021	Prevalência de dor lombar em São Paulo, Brasil: um estudo transversal	Estimar a prevalência pontual, anual e vitalícia de LBP não específica em adultos da cidade de São Paulo, Brasil.	Estudo transversal com 3000 participantes utilizando entrevistas e questionários.	Prevalência pontual de 9,8%, anual de 48,1% e ao longo da vida de 62,6%.
ASDRÚBAL FALAVIGNA.;2015	Perfil epidemiológico de uma população de meia idade com lombalgia no sul do Brasil	Avaliar a prevalência e as características gerais da dor lombar (DL) em uma população de meia-idade residente no sul do Brasil.	Estudo transversal com 1005 indivíduos em locais públicos.	72% relataram dor lombar ao longo da vida, mais prevalente em mulheres e indivíduos com ansiedade.
RODRIGO DALKE MEUCCI.; 2018	Dor lombar em adolescentes do semiárido: resultados de um censo populacional no município de Caracol, Piauí, Brasil	O objetivo deste artigo é avaliar a prevalência de dor lombar e fatores associados nos últimos 12 meses entre adolescentes de uma cidade do sul do estado do Piauí.	Foi realizado um censo de todos os adolescentes do município, sendo que dos 1133 indivíduos com idade entre 13 a 19 anos elegíveis para este estudo, foram entrevistados 1112, o que corresponde a 1,9% de perdas e recusas.	Alta prevalência de dor lombar associada a sexo feminino, idade, renda, trabalho e distúrbios psiquiátricos.
ALBERTO DE VITTA.; 2021	Incidência e fatores associados à dor lombar em adolescentes: um estudo prospectivo;	Determinar a incidência e identificar preditores de novos episódios de LBP em estudantes do ensino médio.	Estudo longitudinal com 757 estudantes do ensino médio.	Incidência cumulativa de 18,9%, maior em estudantes do sexo feminino e associada ao uso de dispositivos eletrônicos e saúde mental.
CAROLINE NESPOLO DE DAVID.; 2017	O peso da dor lombar no Brasil: estimativas do Estudo Global Burden of Disease 2017	Descrever status atual e tendências da carga de LBP.	Análise de dados do GBD 2017.	Aumento da prevalência de LBP em 26,83% de 1990 a 2017, sendo a principal causa de YLDs (Years Lived with Disability - ou anos vividos

LUCIANA ALVES CUSTÓDIO.; 2023	O itinerário de cuidado de pessoas com distúrbios da coluna vertebral em uma Rede de Atenção à Saúde do Distrito Federal, Brasil: um estudo retrospectivo	Investigar o percurso de cuidado e intervenções adotadas.	Estudo retrospectivo com análise de prontuários eletrônicos de 327 indivíduos.	com incapacidade) no Brasil. Emergência como local mais acessado, exames de imagem e medicamentos prescritos para maioria dos pacientes.
THIAGO PAULO FRASCARELI BENTO.; 2020	Dor lombar em adolescentes e associação com fatores sociodemográficos, dispositivos eletrônicos, atividade física e saúde mental	Emergência como local mais acessado, exames de imagem e medicamentos prescritos para maioria dos pacientes.	Estudo transversal com 1.628 estudantes.	Prevalência geral de 46,7%, maior em meninas, associada ao uso de dispositivos eletrônicos e problemas de saúde mental.
DEBORA SOCCAL SCHWERTNER.; 2020	Prevalência de dor lombar em jovens brasileiros e fatores associados: sexo, atividade física, comportamento sedentário, sono e índice de massa corporal	Identificar prevalência de LBP e explorar fatores associados.	Estudo com 330 jovens, utilizando questionários e medidas antropométricas.	Prevalência de LBP de 30% no presente, 63% trimestral e 77% ao longo da vida, com associação significativa ao sexo feminino.
ÍTALO RIBEIRO LEMES.; 2021	Associação entre atividade física de lazer, comportamento sedentário e dor lombar: uma análise transversal em ambientes de atenção primária	Prevalência de LBP de 30% no presente, 63% trimestral e 77% ao longo da vida, com associação significativa ao sexo feminino.	Análise transversal com 557 adultos.	Atividade física reduz probabilidade de LBP, especialmente em indivíduos menos sedentários e obesos.
DIPIKA BANSAL.; 2020	Prevalência e impacto da dor lombar em uma população comunitária no norte da Índia	Avaliar prevalência, intensidade da dor e qualidade de vida associada à LBP.	Estudo com 1.531 pacientes, utilizando entrevistas.	Prevalência ao longo da vida de 57%, impacto significativo no sono, depressão e vida social.

Discussão

Dores nas costas em adolescentes e adultos representam um grande desafio para a saúde pública, impactando de forma significativa nos sistemas de saúde e de cuidados em nível global. Um estudo examinou as causas e a ocorrência da dor lombar em diferentes populações, oferecendo um quadro geral dessa condição. A estimativa da prevalência pontual foi de 9,8%, a prevalência de um ano foi de

48,1% e a prevalência ao longo da vida foi de 62,6% (GABRIELLE Z GONZALEZ 2021). No sul do Brasil, outro estudo avaliou a prevalência e as características gerais da dor lombar em adultos de meia-idade. Os dados foram coletados de 1005 indivíduos em locais públicos randomizados e os indivíduos foram questionados se já tiveram dor lombar pelo menos uma vez na vida. A idade média foi de 33,74 anos e 61,6% dos participantes eram mulheres e 72% dos participantes tiveram LBP pelo menos uma vez na vida. Níveis mais altos de ansiedade e sexo feminino foram relacionados a essa condição em todos os grupos, mas quando analisada nos participantes com menos de 40 anos, a ansiedade foi a única variável significativa relacionada à LBP. (ASDRÚBAL FALAVIGNA, 2015). Um estudo retrospectivo que analisou prontuários eletrônicos de 327 indivíduos, estimou a associação entre dados sociodemográficos e clínicos e número de medicamentos prescritos e exames de imagem solicitados. O Departamento de Emergência foi o ambiente mais utilizado por pessoas com distúrbios inespecíficos na coluna vertebral. Poucos participantes receberam prescrições de exercícios e metade foi encaminhada para fisioterapeutas (LUCIANA ALVES CUSTÓDIO, 2023). A prevenção é uma iniciativa que deve ser implementada rapidamente em toda a população, pois a dor lombar se tornou comum também entre os jovens. Um estudo transversal que incluiu 1.112 adolescentes de 13 a 19 anos da cidade de Caracol, Piauí, investigou características demográficas, socioeconômicas, nutricionais, comportamentais e comorbidades. A conclusão foi a ocorrência de dor lombar (DL) nos últimos 12 meses com as variáveis independentes e alta prevalência de dor lombar inespecífica entre adolescentes de uma cidade pobre na região semiárida do Nordeste do Brasil. (RODRIGO DALKE MEUCCI, 2018). No entanto, não são apenas os fatores sociais que afetam os jovens e o nível de lombalgia. Um estudo longitudinal de 1 ano com estudantes do ensino médio de escolas públicas da cidade de Bauru, São Paulo mostrou que um em cada cinco estudantes do ensino médio relatou ter tido um episódio de LBP no último ano. Os preditores relacionados à dor nas costas incluem gênero, tempo e espaço gasto em dispositivos eletrônicos e saúde mental. (ALBERTO DE VITTA, 2021). Além dessas estatísticas, verifica-se que a dor nas costas é mais comum entre estudantes do ensino médio e está associada a problemas de gênero, dispositivos eletrônicos e saúde física, como observado entre 1.628 estudantes estaduais na cidade de Bauru, SP. A prevalência de dor nas costas foi de 46,7%. 42,0% são homens e 58,0% são mulheres (THIAGO PAULO FRASCARELI BENTO, 2020). A dor nas costas é sem dúvida o caso mais comum na atenção primária, tornando-se um dos diagnósticos mais típicos na prática clínica geral. A prevalência de dor lombar inespecífica aumentou 26,83% de 1990 a 2017, a população brasileira está envelhecendo e o país vem passando por uma mudança rápida epidemiológica, o que gera um número crescente de pessoas que precisam de cuidados crônicos. (CAROLINE NESPLO DE DAVID, 2018). Precisamos cuidar da sociedade jovem e do futuro. Existem muitos casos de lombalgia nesta categoria. As meninas têm um risco maior de lombalgia do que os meninos. Deve-se ter cuidado para prevenir e apoiar a atividade física e a educação nas escolas (DÉBORA SOCCAL SCHWERTNER, 2020).

Ao analisarmos os fatores relacionados à dor lombar, encontramos estudos que mostram fatores como sexo, idade, renda, ocupação, doença mental, uso de dispositivos eletrônicos e atividade física. Num estudo transversal com 557 adultos, descobriu-se que o exercício reduz a gravidade da lombalgia, especialmente naqueles com baixo estado físico e mental. Essas estatísticas mostram que intervenções que aumentam a atividade física e reduzem o comportamento sedentário são eficazes na prevenção de dores nas costas (ÍTALO RIBEIRO LEMES, 2021). Além do Brasil, a região norte da Índia examinou a prevalência, a gravidade da dor e a qualidade de vida relacionada à dor nas costas na população, e este estudo com 1.531 pacientes mostrou um aumento de 57% nos benefícios para sono, depressão e sociais. bem-estar. viver. Essas estatísticas mostram que a dor nas costas tem um impacto negativo significativo na saúde das pessoas afetadas (DIPIKA BANSAL, 2020).

Conclusão

A dor lombar é uma condição altamente prevalente na população de meia-idade (FALAVIGNA A, 2015). A prevalência máxima de lombalgia em um ano e ao longo da vida no Brasil indica que há necessidade de esforços coordenados para que possa ser proporcionado um manejo adequado para população média.(GONZALES T, 2021). Dessa forma, é crucial considerar os quatro fatores relacionados à dor nas costas (tontura, transtornos mentais comuns, insônia e atividade física doméstica) para garantir um diagnóstico preciso, um tratamento eficaz e um manejo clínico apropriado (Okamura et al., 2019).

Concluiu-se, portanto, que compreender a dor nas costas como um problema de saúde pública exige sendo mais recorrente em adolescentes e adultos que desenvolvamos estratégias para identificar suas origens, fatores associados e métodos de enfrentamento, pois caso não seja tratado na adolescência pode se agravar na vida adulta.

Referências

BANSAL, D.; ASRAR, M. M.; GHAI, B.; DAS, P. Prevalence and impact of low back pain in a community-based population in northern India. *Pain Physician*, v. 23, n. 4, p. E389-E398, Jul. 2020. PMID: 32709185.

BENTO, T. P. F.; CORNÉLIO, G. P.; PERRUCINI, P. O.; SIMEÃO, S. F. A. P.; DE CONTI, M. H. S.; DE VITTA, A. Low back pain in adolescents and association with sociodemographic factors, electronic devices, physical activity and mental health. *J Pediatr (Rio J)*, v. 96, n. 6, p. 717-724, Nov./Dec. 2020. DOI: 10.1016/j.jpmed.2019.07.008. PMID: 31580844; PMCID: PMC9432172.

BUENO, M.; THUROW B., P.; FIEGENBAUM, T. R.; CANDOTTI, C. T.; VIEIRA, A. Tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica por fisioterapeutas: um estudo transversal. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 26, n. 1, p. 15-21, 2019.

CUSTÓDIO, L. A.; MARQUES, Y. A.; DE TOLEDO, A. M.; DE SÁ FERREIRA, A.; VAN TULDER, M.; DA SILVA, E. N.; CARREGARO, R. L. The care pathway of individuals with spinal disorders in a Health Care Network in the Federal District, Brazil: a retrospective study. *Braz J Phys Ther*, v. 27, n. 5, p. 100553, set.-out. 2023. doi: 10.1016/j.bjpt.2023.100553. Epub 2023 Oct 13. PMID: 37862916; PMCID: PMC10692366.

DAVID, C. N. de; DELIGNE, L. M. C.; DA SILVA, R. S.; MALTA, D. C.; DUNCAN, B. B.; PASSOS, V. M. A.; COUSIN, E. The burden of low back pain in Brazil: estimates from the Global Burden of Disease 2017 Study. *Popul Health Metr*, v. 18, suppl. 1, p. 12, 30 set. 2020. doi: 10.1186/s12963-020-00205-4. PMID: 32993673; PMCID: PMC7526352.

FALAVIGNA, A.; DE BRAGA, G. L.; MONTEIRO, G. M.; MARCON, G.; DE CASTILHOS, I.; BOSSARDI, J. B.; CONZATTI, L. P. The epidemiological profile of a middle-aged population with low back pain in southern Brazil. *Spine (Phila Pa 1976)*, v. 40, n. 6, p. E359-65, 15 mar. 2015. doi: 10.1097/BRS.0000000000000771. PMID: 25584941.

GONZALEZ, G. Z.; DA SILVA, T.; AVANZI, M. A.; MACEDO, G. T.; ALVES, S. S.; INDINI, L. S.; EGEE, L. M. P.; MARQUES, A. P.; PASTRE, C. M.; COSTA, L. D. C. M.; COSTA, L. O. P. Low back pain prevalence in Sao Paulo, Brazil: A cross-sectional study. *Braz J Phys Ther*, v. 25, n. 6, p. 837-845, nov.-dez. 2021. doi: 10.1016/j.bjpt.2021.07.004. Epub 2021 Sep 10. PMID: 34561187; PMCID: PMC8721077.

GOTTARDE, L. A. F.; BATISTA VITOR, G. B.; MARTINI, F. A. N.; OLIVEIRA, R. G. Atividade física, aptidão física e dor lombar em adultos jovens: revisão sistemática de evidências observacionais. *Fisioterapia Brasil, São Paulo*, v. 22, n. 6, p. 931-950, 2021.

LEMES, Í. R.; PINTO, R. Z.; TURI LYNCH, B. C.; CODOGNO, J. S.; OLIVEIRA, C. B.; ROSS, L. M.; ARAÚJO FERNANDES, R.; MONTEIRO, H. L. The Association Between Leisure-time Physical Activity, Sedentary Behavior, and Low Back Pain: A Cross-sectional Analysis in Primary Care Settings. *Spine (Phila Pa 1976)*, v. 46, n. 9, p. 596-602, 1 maio 2021. doi: 10.1097/BRS.0000000000003996. PMID: 33821817.

MEUCCI, R. D.; LINHARES, A. O.; OLMEDO, D. W. V.; COUSIN SOBRINHO, E. L. P.; DUARTE, V. M.; CESAR, J. A. Dor lombar em adolescentes do semiárido: resultados de um censo populacional no município de Caracol (PI), Brasil [Low back pain among adolescents in the semi-arid region: results of a population census in the city of Caracol, State of Piauí, Brazil]. *Cien Saude Colet*, v. 23, n. 3, p. 733-740, mar. 2018. doi: 10.1590/1413-81232018233.04312016. PMID: 29538554.

OKAMURA, M. N.; MADEIRA, W. ; GOLDBAUM, M. ; CESAR, C. L. G. Dor nas costas em adolescentes: prevalência e fatores associados. *BrJP*, São Paulo, v. 2, n. 4, p. 321-325, 2019.

SCHWERTNER, D. S.; OLIVEIRA, R. A. N. S.; KOERICH, M. H. A. L.; MOTTA, A. F.; PIMENTA, A. L.; GIODA, F. R. Prevalence of low back pain in young Brazilians and associated factors: Sex, physical activity, sedentary behavior, sleep and body mass index. *J Back Musculoskelet Rehabil*, v. 33, n. 2, p. 233-244, 2020. doi: 10.3233/BMR-170821. PMID: 31356188.

VITTA, A.; BENTO, T. P. F.; CORNELIO, G. P.; PERRUCINI, P. D. O.; FELIPPE, L. A.; CONTI, M. H. S. Incidence and factors associated with low back pain in adolescents: A prospective study. *Braz J Phys Ther*, v. 25, n. 6, p. 864-873, nov.-dez. 2021. doi: 10.1016/j.bjpt.2021.10.002. Epub 2021 Dec 2. PMID: 34872870; PMCID: PMC8721083.