

Lombalgia em adolescentes e fatores de risco relacionados com o estilo de vida: Revisão sistemática da literatura

Eduarda Pereira¹, & Sónia Gonçalves-Lopes^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Vila Nova de Gaia

² Kinesio Lab



XI Congresso Nacional de Fisioterapeutas

Lisboa & Online · 2021



INTRODUÇÃO

A lombalgia, frequentemente, surge durante a idade da adolescência, e a sua prevalência aumenta com a idade, sendo esta condição de saúde frequente na população em geral, podendo causar incapacidade, reduzir a qualidade de vida e prejudicar a capacidade de trabalho^{1,2}.

Os fatores de risco que, anteriormente se consideravam importantes preditores da dor lombar, como as mochilas escolares, a hiper mobilidade articular generalizada, "más" atitudes posturais e a resistência muscular, não explicam, per sí, a lombalgia. A evidência emergente sugere que, os fatores de risco associados à dor lombar na adolescência são complexos e multidimensionais^{3,4}. Apesar de existirem condições de saúde que podem levar a dor de costas na adolescência, um número considerável de casos de lombalgia é considerado sem causa identificável¹. A dor lombar poderá então estar relacionada com vários fatores, entre os quais fatores biológicos (p.ex. sexo ou genética), físicos (p.ex. controlo motor ou resistência dos músculos do tronco), psicossociais (p. ex. crenças associadas à dor de costas, ansiedade e depressão), e de estilos de vida (p. ex. o consumo de televisão (TV), a atividade física, as mochilas, a qualidade do sono, entre outros)^{1,4}.

OBJETIVO

Identificar os fatores que risco, relacionados com o estilo de vida, associados à lombalgia em adolescentes com base na evidência científica mais atual

METODOLOGIA

Bases de dados: Scopus, Web of Science e PubMed

Inclusão: estudos observacionais, em adolescentes (13-18 anos) com lombalgia, português, espanhol e inglês, acesso livre e publicados desde 2009.

(pain AND ("lower back" OR lumbar OR lumbar OR spine OR spinal OR dorsal OR vertebral)) OR (backache AND (low OR lower OR lumbar OR lumbar)) OR ("low back" AND (pain OR ache OR aching OR complain*)) OR lbp OR lumbago OR dorsalgia OR lumbago OR lumbalgia)

AND

((habits AND (posture OR postural) OR "body posture" OR posture)) OR (feeding behaviour OR eating OR food OR meals OR food habit OR diet OR dietary pattern OR food choice OR eating behaviour) OR (sport OR sports OR physical activity OR exercise OR active living OR fitness) OR (hours OR duration OR time (sleep OR sleeping OR rest OR nap)) OR (smoke OR smoking OR tobacco use OR cigar use) OR (alcohol AND (use OR habits) OR drink) OR (schoolbags OR "school bag" OR backpack OR "carrying bag" OR "bag carriage"))

Figura 1 – Estratégia de pesquisa

RESULTADOS

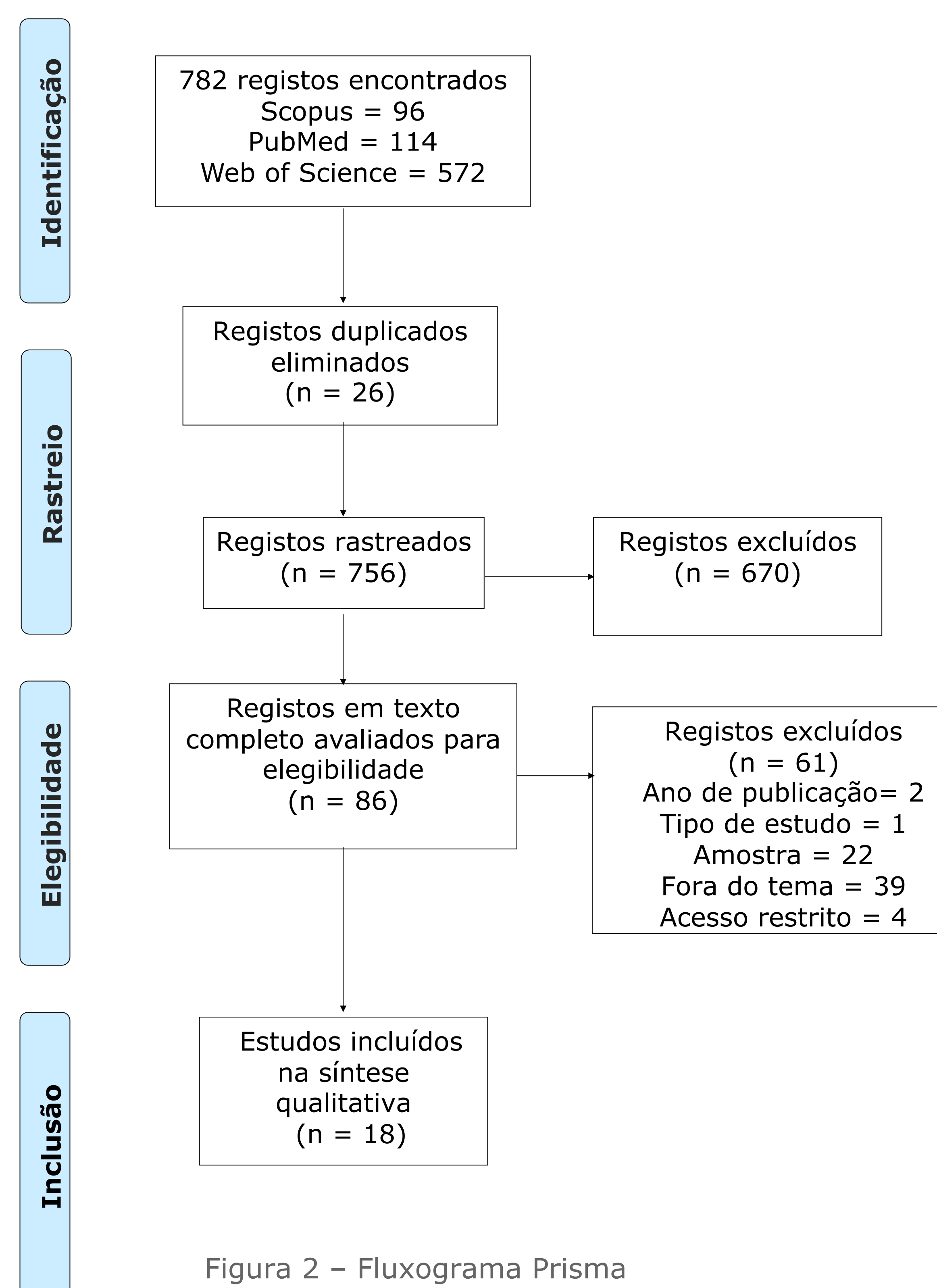


Figura 2 – Fluxograma Prisma

Figura 3 – Distribuição dos artigos pelas áreas de intervenção



O tabagismo e álcool, alteração dos padrões de sono e hábitos alimentares deficitários reúnem consenso na associação positiva com a lombalgia. Nos restantes fatores de risco, os resultados foram inconsistentes.

No que respeita à atividade física verifica-se que, níveis muito baixos de atividade parecem ser um fator de risco para a lombalgia e a mesma é segura para o corpo se a exposição a níveis mais altos progredir cuidadosamente, e ser consistentemente ativo geralmente está associado a taxas mais baixas de dor e lesão. 4 estudos revelam que a atividade física moderada pode ser vista como um fator protetor.

Em relação à mochila, 1 estudo faz referência à carga percebida da mochila e a sua relação positiva com a lombalgia. Outro estudo destaca o transporte da mochila e refere que a distribuição da mochila pelos 2 ombros reduz o risco de dor de costas. Os restantes 6 não apresentam associação positiva entre o peso e transporta da mochila e lombalgia em adolescentes.

Os resultados desta revisão também sugerem que a presença de lombalgia associada a hábitos posturais é multifatorial, pois parece estar dependente de vários fatores como, a postura adotada ou o tempo despendido na posição adotada.

CONCLUSÃO

A dor lombar é uma importante condição de saúde emergente na adolescência que, para muitos, marca uma trajetória na idade adulta. Muitas vezes, está associada à procura de cuidados de saúde e perturbação da funcionalidade.

Os resultados reforçam a ideia de que a lombalgia é complexa e multidimensional. A intervenção junto destes jovens deve ser centrada na pessoa e os fatores de risco devem ser ponderados conjuntamente. Os programas de promoção de saúde têm a responsabilidade de não reforçar crenças erróneas e promover estilos de vida saudáveis que diminuam a incapacidade decorrente da lombalgia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Potthoff T, de Bruin ED, Rosser S, Humphreys BK, Wirth B. A systematic review on quantifiable physical risk factors for non-specific adolescent low back pain. *J. Pediatr. Rehabil. Med.* 2018;11(2):79–94.
- Øiestad BE, Hilde G, Tveter AT, Peat GG, Thomas MJ, Dunn KM, et al. Risk factors for episodes of back pain in emerging adults. A systematic review. *Eur J Pain [Internet]*. 2020 [cited 2020 Sep 1];24(1):19–38. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ejp.1474>
- Calvo-Muñoz I, Kovacs FM, Roqué M, Fernández IG, Calvo JS. Risk factors for Low Back Pain in childhood and adolescence: A systematic review. *Clin J Pain [Internet]*. 2018 [cited 2019 Dec 29];34(5):468–84. Available from: <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000558>
- O'Sullivan P, Smith A, Beales D, Straker L. Understanding adolescent low back pain from a multidimensional perspective: Implications for management. *J Orthop Sports Phys Ther [Internet]*. 2017 [cited 2018 Feb 10];47(10):741–51. Available from: <http://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2017.7376>