

Telma Bento; André Novo; Eugénia Mendes; Leonel Preto; Luís Gaspar
Escola Superior de Saúde de Bragança. Centro Hospitalar de S. João

Palavras chave: mulheres, dor nas costas, fatores de risco, calçado, mala de mão; enfermagem de reabilitação

INTRODUÇÃO

A ocorrência dor nas costas deve-se às modificações corporais que acompanham os indivíduos ao longo do ciclo vital e a ocorrência de doenças crónicas, uma vez que levam ao desgaste nos componentes de sustentação da coluna, alterando a anatomia e a fisiologia (Ferreira et al., 2011). Entre os fatores de risco encontra-se a alteração biomecânica da coluna vertebral causada pelo excesso de carga mecânica e pela postura incorreta. As mulheres são um grupo particularmente vulnerável fruto das suas características anatómicas e funcionais (Silva et al., 2004) mas também de hábitos de vida, como o uso frequente de calçado de salto e mala de mão, que podem resultar em maior sobrecarga nas costas.

OBJETIVO

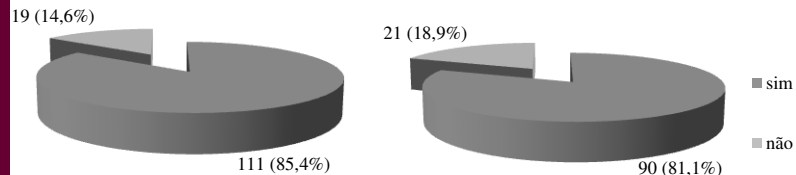
Investigar se a dor nas costas em mulheres está relacionada com a altura do salto do calçado e o peso e forma de transporte da mala de mão.

MÉTODO

Estudo exploratório de corte transversal, realizado numa amostra de 130 mulheres em atividade laboral no Instituto Politécnico de Bragança. A recolha de dados foi efetuada mediante um instrumento de recolha de dados, constituído por questões relativas a dados sociodemográficos, dados antropométricos, hábitos relativos ao uso de calçado com salto e transporte de mala de mão, levante/transporte de cargas na atividade profissional, prática de exercício físico e por fim, caracterização da dor quanto à localização, intensidade e frequência no último ano e últimos 30 dias. A altura do salto do calçado foi medida com régua rígida e a mala de mão pesada com balança digital no dia da recolha de dados.

RESULTADOS

Apurou-se uma prevalência de dor nas costas no último ano de 85,4% e nos últimos 30 dias de 81,1%. A localização da dor mais comum foi a região lombar com 56,8% e de 58,9% no último ano e últimos 30 dias respetivamente. Das mulheres que sentiram dor no último ano, 40,5% referiu ter sentido dor todos os dias e 33,3% das inquiridas referiram intensidade de dor de grau 5. Nos últimos 30 dias, 50,5% referiram ter sentido dor todos os dias e 29,7% manifestam dor de grau 5. Tanto a altura do salto ($4,54 \pm 2,92$ cm), o peso da mala de mão ($1,89 \pm 0,57$ Kg) e o levante/transporte de cargas (apenas 41,5% o fazem e destas apenas 3,7% levantam/transportam cargas superiores a 30Kg) encontram-se dentro dos valores recomendados na literatura. Quanto à forma de transporte da mala de mão, apenas 5,5% o fazem de acordo com o recomendado. Não se verificou relação estatisticamente significativa entre as variáveis em estudo.



CONCLUSÃO

Na amostra em estudo, verificou-se que a altura do salto do calçado e o peso, a forma e o transporte da mala de mão, não estão associados à dor nas costas. No entanto, esta é uma população que deverá ser estudada alargando o leque dos fatores de risco (ergonomia do posto de trabalho, uso de novas tecnologias) no sentido de diagnosticar quais serão os fatores associados à elevada prevalência encontrada e quais as estratégias a adotar para minimizar este impacto e prevenir novas lesões.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ferreira, G. D., Silva, M. C., Rombaldi, A. J., Wrege, E. D., Siqueira, F. V., & Hallal, P. C. (2011). Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do Sul do Brasil: estudo de base populacional. *Rev bras fisioter*, 15(1), 31-36.
- Silva, M. C. d., Fassa, A. G., & Valle, N. C. J. (2004). Dor lombar crónica em uma população adulta do Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Cad Saude Publica*, 20, 377-385.
- Santos, C. L., Moronha, D. O., Gomes, C. A., Roquetti, P., & Fernandes Filho, J. (2008). Biomechanical Repercussions of the Use of High Heels in the Kinematics of the March: A Retrospective Study from 1990 to 2007. *Rev Educ Fis*, 143, 47-53.
- Madeira, H. G. R., Garcia, J. B. S., Lima, M. V. V., & Serra, H. O. (2013). Incapacidade e fatores associados à lombalgia durante a gravidez. *Rev Bras Ginecol Obstet*, 35(12), 541-548.