

UM PREÇO A SE PAGAR? A PREVALÊNCIA DE DOR LOMBAR EM ESTUDANTES DE ODONTOLOGIA NO INÍCIO E TERMINO DA GRADUAÇÃO CORRELACIONADA COM UMA VIDA FISICAMENTE ATIVA

Wesley Alves Ribeiro¹; Cladio Osiris de Oliveira²; Igor Philip dos Santos Glória³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: wesley.hosana25@outlook.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: claudiooliveira@umc.br
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: igorgloria@yahoo.com.br

Área de conhecimento: **Educação Física**

Palavras-chaves: Estudantes de Odontologia; estilo de vida sedentário; dor lombar

INTRODUÇÃO

Uma dor, que muitas vezes leva a doença, é a dor lombar que se resume basicamente a dor, tensão muscular ou rigidez de variadas durações na região de margem costais acima da linha (dobra) glúteo inferior com ou sem dor nas pernas (ALMEIDA; KRAYCHETE, 2017). O ser humano esta suscetível à dor devido a sua composição fisiológica, e uma das dores que o acompanha a centenas de ano é a dor lombar. Segundo Guedes e Machado (2008) um dos primeiros registros de dor lombar e datado em 2748 a. C. por um trabalhador egípcio, Inhotep, que estava construindo uma pirâmide em Sakara. As causas para o desencadeamento dessa dor em questão são multifatoriais, tais como gênero, carência na flexibilidade ou mobilidade de estruturas ligadas a região, obesidade, altura, sobrecarga da região lombar, má postura, predisposição genética, sedentarismo, desequilíbrio muscular, além de fatos psicossociais ligados ao estilo de vida. (GUEDES; MACHADO. 2008; SANCHEZ et al. 2015). De forma mais abrangente o estilo de vida dos brasileiros jovens adultos vão ao encontro com fatores que levam à dor lombar, como nível de atividade física, estresse, ansiedade e o uso de substâncias nocivas como álcool e tabaco. (PAIXÃO; TASSITANO; SIQUEIRA. 2012. ALFIERI et al. 2016). A fase que a população brasileira de um modo geral entra na universidade geralmente coincide com a transição da vida de adolescente para a vida adulta, logo num momento de mudança de estilo de vida, afirma Alfieri (2016). Quando se trata do estilo de vida de universitários da área da saúde, que inclui os de odontologia, se nota várias situações que podem levar a patologias como dores crônicas, tais como o estresse, ansiedade, tempo prolongado sentado, execução de atividade repetitiva e frequência defasada de atividade física (GUEDES; MACHADO 2008. ALFIERI et al. 2016). Vey, Silva e Lima (2013) ressaltam no seu estudo que os estudantes universitários passam muito tempo sentado e nessa condição a carga compressiva e maior na coluna lombar por não se dissipar pelos membros inferiores, mas sim pararem na região lombar. Alfieri et al (2016) trazem em seu artigo informações que fortalecem a afirmação que os universitários da área da saúde são mais hipocinéticos pode estar ligado a dor lombar.

OBJETIVO

Identificar a prevalência de dor lombar em estudantes de odontologia de uma universidade do Alto Tietê dos primeiros e últimos semestres correlacionados à frequência de atividade física.

METODOLOGIA

Este presente estudo se caracteriza como observacional transversal, o método de estudo observacional segundo Pereira (2016), é uma técnica de pesquisa que busca a obtenção de dados informativos por meio dos sentidos, com enfoque em aspectos da realidade. Esse método de pesquisa apenas observa fatos que já ocorreram e é um dos mais utilizados e modernos também, pois apresenta grande precisão segundo o mesmo. Somando a isso Farias Filho e Arruda Filho (2015) relatam que esse método de estudo apresenta uma alta confiabilidade na coleta de dados sobre fatos que já ocorreram e também o porquê de uma variável influenciar outra. Foram participantes desse estudo aproximadamente quarenta alunos de odontologia do primeiro, segundo, penúltimo e último semestre do curso de odontologia de uma universidade do Alto Tietê que se voluntariem a participar do estudo. Foi a uma das universidades do Alto Tietê e com o consentimento dessa instituição em questão, os alunos de odontologia do primeiro, segundo, penúltimo e último semestre foram abordados para que os mesmos se voluntariem a pesquisa de forma pacífica. Numa primeira visita, foi introduzido informações sobre ambos o trabalho e os questionários do mesmo ao qual estes poderiam responder, sendo eles o “Questionário Internacional de Atividade Física”, o “Índice Oswestry 2.0 de Incapacidade” (OWS) e o “Quebec Back Pain Disability Questionnaire” (QBC) além do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), ademais perguntas para a caracterização dos mesmos como nome, idade, massa corporal em kg, estatura em m, período e se a auto imagem destes com relação ao sedentarismo, tende três opções (sedentário, moderadamente ativo e muito ativo). Também foi nessa visita que foi pego os números de pelo menos um representante de cada turma para envio do link pelo qual teriam acesso aos questionários citados acima, além de outro que foi utilizado na caracterização da amostra contendo questões como, nome, idade, período. Após a coletado dos números foi enviado o link e os responsáveis por cada turma repassou para a sala por meio de grupos criados no aplicativo de celular “whatsapp”. Para assumir a normalidade da amostra utilizou se o teste Shapiro-Wilk, após isso para as variáveis normais Correlação de Pearson e para não normais Correlação de Speraman, para amostras paramétricas assumiu o Teste T para significância e para a não paramétricas Teste U de Mann-Whitney, assumiu se uma significância estatística de um $p < 0,05$. Todos os testes foram utilizados no R statistics (R i386 3.5.2).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram como voluntários deste estudo 17 alunos ($20,65 \pm 4,13$ anos, $60 \pm 11,62$ kg de massa corporal, $1,67 \pm 0,09$ m de estatura e uma média de $21,49 \pm 3,13$ de índice de massa corporal) de odontologia, estes foram divididos em dois grupos de acordo com o semestre dos mesmos, os pesquisados do primeiro e segundo semestre comporão o grupo 1 (Grupo 1º ano) e os do sétimo e oitavo semestre o grupo 2 (Grupo 4º ano). 11 alunos ($18,27 \pm 1$ anos, $57,63 \pm 11,39$ kg, $1,66 \pm 0,07$ m, $20,53 \pm 2,75$ kg/m², 2 homens e 9 mulheres) correspondiam ao critério do Grupo 1º ano e 6 ($25 \pm 4,19$ anos, $64,33 \pm 11,72$ kg, $1,66 \pm 0,12$ m, $23,24 \pm 3,25$ kg/m², 1 homem e 5 mulheres) do Grupo 4º ano. No Grupo 1º ano 5 voluntários se identificaram como sedentários, 5 moderadamente ativo e 1 muito ativo, enquanto no outro grupo de pesquisa 2 se consideravam moderadamente ativo e 4 sedentários. As medias alcançadas em IPAQ1m, IPAQ1v, IPAQ2m e IPAQ2v do Grupo 1º ano foram respectivamente $24,55 \pm 47,61$, $81,82 \pm 194$, $402,27 \pm 288,47$, $85,45 \pm 192,68$, enquanto o Grupo 4º ano $77,5 \pm 127,43$, $50 \pm 122,47$, $932,5 \pm 866,2$, $160 \pm 363,31$ respectivamente. O média de horas sentado por semana foi $75 \pm 29,81$, $88 \pm 37,66$ para ambos os Grupo 1º ano e Grupo 4º ano respectivamente. A pontuação média de pontuação do OWS foi de $10,91 \pm 6,71$, $7 \pm 6,16$ e do QBC de $11 \pm 11,01$, $9 \pm 6,48$ para ambos os Grupo 1º ano e Grupo 4º ano respectivamente. Exceto os resultados de horas de atividade física do Grupo 4º ano ($p < 0,001$), este grupo não apresentou normalidade em seus dados, diferente do Grupo 1º ano que apresentou

normalidade em todas as variáveis ($p < 0,05$). O Grupo 1º ano apresentou um alto coeficiente Correlação de Pearson (r) entre a pontuação de OWS e o sexo ($r = -0,730$; $p = 0,011$), IPAQ1m ($r = -0,721$; $p = 0,012$), IPAQ1v ($r = -0,703$, $p = 0,015$) e IPAQ2v ($r = -0,703$; $p = 0,016$). O Grupo 4º ano não apresentou um coeficiente de correlação de Spearman alto ou ao menos significativo estatisticamente do ambas as pontuações nos OWS e QBC. Através do teste T os grupos não apresentaram diferenças significantes, apenas a idade ($p < 0,001$). Os resultados fortalecem a hipótese de que a dor lombar tem uma correlação alta com o sedentarismo, ao analisar que o tempo de atividade física em minutos coletadas pelo IPAQ demonstraram, em três das quatro análises feita, um coeficiente de correlação alto, acima de 0,7 em ambas a três correlações com o OWS, porém não foi observada esse mesmo coeficiente de correlação com o QBC, que também é usado na avaliação da dor lombar e existência e grau. Usando o OWS, o Questionário Nórdico Musculo Esquelético, um questionário com fatores de risco associado a dor lombar como fumar, horas de atividade física, horas sentado usando computador e um questionário com caracterização amostral, Ashayham e Saadeddin (2018) estudou a prevalência de dor lombar entre estudantes de 5 áreas da saúde, medicina, odontologia, enfermagem, terapia ocupacional e farmácia, e encontrar fatores correlacionado a com fatores de risco. Os autores observaram uma prevalência maior nos estudantes de odontologia, e uma forte correlação com fatores ligados ao estilo de vida sedentário, como por exemplo horas gastas usando o computador ou tablet, mas também fatores psicológicos se sentindo sobrecarregado, ou hereditários, como caso de dor lombar da família. Este estudo observou também que os voluntários do sexo masculino apresentavam a dor lombar por mais tempo do que as do sexo feminino, já este observou uma correlação maior da dor lombar no sexo masculino do que o feminino. Um estudo longitudinal que acompanhou durante três anos os estudantes de odontologia da University Newcastle na Austrália em 2008, 2009 e 2010, usando um questionário para caracterização da amostra e o Questionário Nórdico Hayes, Smith e Taylor (2014), os autores tiveram como objetivo do estudo acompanhar a desordens músculos esqueléticas longitudinalmente, durante três anos, em estudantes de odontologia, os resultados obtidos demonstram uma prevalência alta de dor lombar e no pescoço entre os estudantes, os autores propõem o uso de atividade física e exercício para tratamento dessas desordem.

CONCLUSÃO

Os dados apresentados há uma forte correlação entre a dor lombar e o comportamento sedentário, porém não houve uma diferença significativa estatisticamente entre o primeiro e último ano de odontologia, essa limitação pode ser suprida em futuros estudos que equalizem o número de voluntários nos grupos.

REFERÊNCIAS

- ALFIERI, Fabio Marcon. Prevalência de dor lombar em universitários da saúde e sua relação com estilo de vida e nível de atividade física. **Movimento & Saúde Revista Inspirar**. 40ºed. v.11. n.4. São Paulo. 2016.
- ALMEIDA, D. C.; KRAYCHETE, D. C. Low back pain – a diagnostic approach. **Revista Dor**, v. 18, n. 2, p. 173–177, 2017.
- FARIAS FILHO, Milton Cordeiro. ARRUDA FILHO, Emílio. **Planejamento de pesquisa científica**. Editora Atlas S.A. 2 ed. São Paulo. 2015.
- GUEDES, Fábio Gonçalves. MACHADO, Ana Paula Nogueira Braga. Fatores que influenciam no aparecimento das Dores na coluna vertebral de acadêmicos de Fisioterapia. **Estação Científica Online**. n.4. Rio Janeiro. 2008.

PAIXÃO, Monique de Souza, TASSITANO, Rafael Miranda. SIQUEIRA, Gisele Rocha. Prevalência de desconforto osteomuscular e fatores associados em estudantes universitários. **Revista Brasileira em Promoção a Saúde**. Fortaleza. 2013.

PERREIRA, José Matias. **Manual de metodologia de pesquisa científica**. Editora Atlas S.A. 4 ed. São Paulo. 2016.

SANCHEZ, Hugo Machado. Dor musculoesquelética em acadêmicos de odontologia. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. Goiás. 2015.