

# Prevalência de dor nas costas e fatores de risco associados em crianças e adolescentes

Leonel Preto<sup>1,2</sup>, Ana Raquel Santos<sup>3</sup>, André Novo<sup>1,2</sup>, Eugénia Mendes<sup>1,2</sup>

1 – Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança; 2 – NIII (Núcleo de Investigação e Intervenção do Idoso); 3- Cruz Vermelha Portuguesa



**Palavras-chave:** crianças; adolescentes; dor nas costas; mochilas || [leonelpreto@ipb.pt](mailto:leonelpreto@ipb.pt)

## Introdução

Muitos problemas e desalinhamentos vertebrais têm a sua origem na puberdade e podem estar associados à má postura. O estado da arte permite identificar fatores de risco para a postura e dores lombares. Relativamente à postura, salientamos o longo período de tempo que crianças e adolescentes passam sentados, elevado IMC (Índice de Massa Corporal), pobre atividade física e comportamentos sedentários marcados, o peso das mochilas (Ries, Martinello, Medeiros, Cardoso, & Santos, 2012) e a presença de gibosidades na coluna. Relativamente aos fatores de risco de dores nas costas em adolescentes, numa recente revisão temática, Cruz e Nunes (2012) identificaram o género como fator de risco de maior impacto, seguido da idade, no sentido que quanto maior a idade maior a evidência de dores nas costas.

## Metodologia

O estudo é analítico, transversal e de natureza quantitativa. A investigação teve como foco os alunos de um agrupamento de escolas do concelho de Bragança (Portugal) com os seguintes níveis de ensino: básico (1º, 2º e 3º ciclos) e secundário (N=1300). A amostra incluiu 135 crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos de idade (11,88±3,67 anos) a frequentarem diferentes anos curriculares, sendo na sua maioria raparigas (51,1%). O objetivo consistia em determinar a prevalência de dor nas costas ao longo do último ano e analisar os fatores de risco associados. Utilizámos questionários sociodemográfico, avaliámos variáveis clínicas e antropométricas e o peso das mochilas contendo todo o material escolar. A dor nas costas foi avaliada tendo em atenção os últimos 12 meses por uma questão tipo Likert (0= nunca; 1=raramente; 2=pouco frequentes; 3=frequentes e 4=muito frequentes), considerando-a prevalente quando os participantes referiram dores lombares “frequentemente” ou “muito frequentemente”.

## Apresentação dos resultados

Tabela 1 – Relação entre as variáveis sociodemográficas, comportais e a variável dor nas costas

		Amostra n (%)	Dor nas costas		p
			Sim n (%)	Não n (%)	
Sexo	Rapazes	66 (48,9%)	23 (34,8%)	43 (65,2%)	0,492
	Raparigas	69 (51,1%)	28 (40,6%)	41 (59,4%)	
Tipo de calçado	Desportivo	104 (77,0%)	34 (32,7%)	70 (67,3%)	0,026
	Salto <ou = a 5cm	31 (23,0%)	17 (54,8%)	14 (45,2%)	
Desporto extraescolar	Sim	76 (56,3%)	31 (40,8%)	45 (59,2%)	0,413
	Não	59 (43,7%)	20 (33,9%)	39 (66,1%)	
Tempo diário no computador	Nenhum	12 (8,9%)	3 (25,0%)	9 (75,0%)	-
	1 a 2 horas	109 (80,7%)	45 (41,3%)	64 (58,7%)	
	3 a 4 horas	13 (9,6%)	3 (23,1%)	10 (76,9%)	
	5 horas ou mais	1 (0,7%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)	

Gráfico 1- Género sexual das crianças e adolescentes

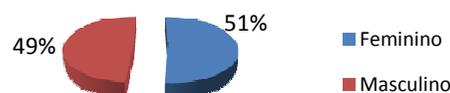


Tabela 2 – Médias distribuídas pela variável dor nas costas

	Dor nas costas		p
	Sim (M ± DP)	Não (M±DP)	
Idade (Anos)	12,06 ± 3,87	11,77 ± 3,55	0,663
Peso (Kg)	50,15 ± 17,65	45,21 ± 14,15	0,076
Altura (cm)	152,56 ± 18,09	151,21 ± 16,98	0,664
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	20,85 ± 3,63	19,23 ± 2,76	<b>0,004</b>
Peso da mochila (Kg)	4,27 ± 1,49	3,96 ± 1,39	0,231
% Relativa do peso da mochila	13,83 ± 6,38	11,90 ± 6,22	0,085

## Discussão dos resultados e conclusões

Amostra predominantemente constituída por raparigas (51%). Crianças que usam calçado com saltos maiores que 5 cm apresentam prevalência de dor nas costas (p=0,026). A maiores valores no IMC corresponde maior prevalência de dor nas costas (p=0,004). Observou-se 60% dos alunos usavam mochilas adequadas, 30% mochilas aceitáveis e 10% mochilas inadequadas.

A dor nas costas obteve uma prevalência de 37,8% para o último ano. Numa recente revisão sistemática da literatura com o objetivo de estudar a prevalência e fatores de risco da dor lombar em adolescentes, extraídas prevalências máximas de 37% no momento presente, 38% no último mês e 46,5% ao longo da vida (Cruz & Nunes, 2012).

## Bibliografia

Cruz, A., & Nunes, H. (2012). Prevalência e fatores de risco de dores nas costas em adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(6), 131-146.  
Ries, I., Martinello, M., Medeiros, M., Cardoso, M., & Santos, G. (2012). Os efeitos de diferentes pesos de mochila no alinhamento postural de crianças em idade escolar. *Motricidade*, 8(4), 87-95.