

PREVALÊNCIA DE LOMBALGIA DA POPULAÇÃO DE TRABALHADORES DE UM SHOPPING DE BRASÍLIA

Fabiano Teixeira da Cruz¹, Augusto Antonio Feitoza da Cruz².

6- *Coordenador da Pós-Graduação da Faculdade Tecsona*

7- *Aluno do Programa de Mestrado da Unifram*

cruz.fabiano@terra.com.br; augustofeitoza@terra.com.br

Introdução

Os problemas relacionados à coluna vertebral atingem grande parte da população mundial, é difícil encontrar algum indivíduo adulto que nunca tenha apresentado pelo menos um episódio de algia vertebral.

A lombalgia, além de gerar estresses físicos e emocionais, é razão de fardo econômico para a sociedade e até mesmo familiares. Sua ocorrência, especialmente crônica, é muito grande talvez em decorrência dos novos hábitos de vida, da maior longevidade do indivíduo, das afecções clínicas naturalmente fatais para o ser humano, das modificações do meio ambiente e principalmente das posturas adotadas em um ambiente trabalhista.

Os estudos de prevalência são fundamentais para a compreensão das lombalgias, pois possibilitam a análise da distribuição e dos fatores que levam a sua ocorrência em populações ou grupos de pessoas, contribuem para caracterizar sua etiologia em termos de início, duração, recidivas, complicações, incapacidades e constituem instrumentos que auxiliam a organização de programas preventivos e de tratamento.

Materiais e Métodos

O presente estudo descritivo de campo foi realizado num Shopping Center de Brasília, Distrito Federal. O instrumento utilizado foi um questionário entregue a 100 empregados para que respondessem num prazo de 2 horas. O retorno foi de 79 questionários. Deste total 62 mulheres e 17 homens, com faixa etária entre 16 e 48 anos. Um documento oficial foi emitido pelo Centro Universitário de Brasília, através da Direção da Faculdade de Ciências da Saúde

Resultados e Discussão

Em mulheres 53,2% permanecem mais de 6 horas na postura em pé, 67,7% relatam dor na coluna lombar e 62,9% sentem dor nos pés ao final do expediente. Destas 27% realizam atividade física e 21% praticam exercícios abdominais

Já nos homens 58,8% ficam mais de 6 horas na postura em pé, 53% relatam alguma dor na região lombar e sentem dor nos pés ao final do expediente. Destes 64,7% praticam alguma atividade física e 41,2% fazem exercício abdominal.

Em trabalhadores que ficam muito tempo em pé, a coluna, além de sofrer a pressão da gravidade, geralmente é exigida com movimentos de rotação, condução e sustentação de peso, correndo-se também o risco de desgastes cumulativos, predispondo à lesão e à dor. (TRIPPO; e COIMBRA, 2005).

Na maioria dos indivíduos a musculatura abdominal é muito fraca em relação à musculatura dorsal. Uma das causas de freqüente lombalgia encontra-se relacionada a um desequilíbrio de força e flexibilidade envolvendo as regiões lombar e abdominal (COSTA, 1998).

Conclusões

A escolha da postura em pé só está justificada em algumas condições, sendo que, a tarefa exige deslocamentos contínuos; manipulação de cargas com peso igual ou superior a 4,5 kg, de alcance amplo e freqüente, para cima e para baixo. No entanto, deve-se tentar reduzir a amplitude destes alcances para que se possa trabalhar sentado. Operações freqüentes em vários locais do trabalho, fisicamente separados; a aplicação de forças para baixo, como em empacotamento.

Palavras Chave

Lombalgia, Saúde do Trabalhador.