



Universidade Salgado Filho de Oliveira  
Universo – Campus Belo Horizonte  
Curso de Fisioterapia

Lazaro Santos  
Tatiane Dias

**INCIDÊNCIA DE PROBLEMAS PSICOMOTORES EM QUADRO DE  
LOMBALGIA NA FASE ADULTA**

Belo Horizonte – MG

Outubro 2017

Lazaro Santos

Tatiane Dias

**INCIDÊNCIA DE PROBLEMAS PSICOMOTORES EM QUADRO DE  
LOMBALGIA NA FASE ADULTA**

Relatório Técnico  
apresentado à Disciplina de  
Recursos Terapêuticos da  
Psicomotricidade do curso de  
Fisioterapia da Universidade  
Salgado de Oliveira – UNIVERSO,  
como requisito para avaliação de  
VT.

Orientadora: Prof.Celma Oliveira

Belo Horizonte – MG  
Outubro 2017

## Sumário

1. RESUMO	4
2. INTRODUÇÃO	5
2.1 Lombalgia.....	5
2.2 Psicomotricidade.....	5
3. OBJETIVOS	6
4. METODOLOGIA	6
<u>5.</u> RESULTADO E DISCUSSÃO	7
6. CONCLUSÃO	8
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10

## 1. RESUMO

**Introdução** A dor lombar é uma condição que está a cada dia mais atingindo adultos de todas as idades, principalmente durante sua fase produtiva. Elas podem ser causadas por diversos motivos dentre eles o mau hábito a partir da adoção de posturas inadequadas, bem como por traumas, lesões degenerativas e baixa flexibilidade. Desta forma, as dores relacionadas a hérnia de disco, ciatalgias como a lombociatalgia e alterações na curvatura da coluna são frequentes. O objetivo da Psicomotricidade é desenvolver as possibilidades motoras e criativas do ser humano em sua globalidade, ela age de forma atuante e com uma visão de ciência e técnica, tendo como foco a Educação Física, a partir de uma visão mais ampla em que o homem deixa de ser percebido como um ser essencialmente biológico, para ser concebido por visão abrangente, na qual se considera os processos sociais históricos e culturais. **Objetivo** Este trabalho foi elaborado através de uma pesquisa feita sobre a incidência de problemas psicomotores, visando observar a incidência do mesmo relacionados a lombalgia na fase adulta. **Metodologia** Foram selecionados artigos científicos que abordassem conceitos sobre a incidência de problemas psicomotores relacionados à lombalgia. A pesquisa foi retirada das principais bases de pesquisa entre o período dos anos de 2011 a junho de 2015. **Resultados/Discussão** Foram analisados três artigos, onde no primeiro artigo, foi abordado a “Prevalência de dor lombar e fatores associados entre adultos de cidade média brasileira”. O segundo artigo estava relacionado ao tema, “Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática”. Já o terceiro artigo, o principal tema abordado foi a “Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do Sul do Brasil: estudo de base populacional”. **Conclusão** Conclui-se que a prevalência de dor lombar em adultos nas regiões pesquisadas é alta, tendo como resultado o aumento do desemprego, a baixa-estima, sedentarismo, levando o indivíduo a recuar-se cada vez mais da sociedade, devido às dores e a dificuldade de realizar movimentos inerentes à lombalgia.

## **2. INTRODUÇÃO**

### **2.1 Lombalgia**

A dor lombar é uma condição que pode atingir até 65% das pessoas anualmente e até 84% das pessoas em algum momento da vida 1, apresentando uma prevalência pontual de aproximadamente 11,9% na população mundial 2, o que causa grande demanda aos serviços de saúde 3 (Hoy D, et al, 2012).

Na fase adulta as dores na coluna são as mais as mais prevalentes, surgindo desde um mau hábito à partir da adoção de posturas inadequadas, bem como por traumas, lesões degenerativas e baixa flexibilidade.

Nesse momento da vida o indivíduo está produtivamente ativo, trabalhando muitas vezes por horas numa mesma postura, forçando as articulações e músculos. Desta forma, as dores relacionadas a hérnia de disco, cialgias como a lombociatalgia e alterações na curvatura da coluna são frequentes.

### **2.2 Psicomotricidade**

O ser humano é um complexo de emoções e ações propiciadas por meio do contato corporal, nas atividades psicomotoras que também favorece o desenvolvimento afetivo entre as pessoas, o contato físico, as emoções e as ações (COSTA; DOS SANTOS,2015).

O objetivo da Psicomotricidade é desenvolver as possibilidades motoras e criativas do ser humano em sua globalidade, partindo do seu corpo, levando a centralizar sua atividade e a procura do movimento e do ato.

A Psicomotricidade age de forma atuante e com uma visão de ciência e técnica, tendo como foco a Educação Física, a partir de uma visão mais ampla em que o homem deixa de ser percebido como um ser essencialmente

biológico, para ser concebido por visão abrangente, na qual se considera os processos sociais históricos e culturais.

Assim a atividade motora e a mental passaram a ser vistas como atividades que estão intimamente em inter-relação, influenciando uma com a outra, através de seus dois componentes essenciais, o sócio afetivo e o cognitivo. A Psicomotricidade contribui de maneira expressiva para formação do esquema corporal, o que facilitará a orientação espacial. Ela deve ser entendida e compreendida em sua integridade, pois o nosso corpo está presente em todas as situações, e é através do movimento, que o ser humano participa do mundo manifestando suas intenções.

Com a educação psicomotora a Fisioterapia passa a ter como objetivo principal incentivar a prática do movimento em todas as etapas da vida do ser humano.

### **3. OBJETIVOS**

Este trabalho trata de uma pesquisa feita sobre incidência de problemas psicomotores (Ergonomia) junto com a psicomotricidade, visando observar a incidência do mesmo relacionados à lombalgia na fase adulta.

### **4. METODOLOGIA**

A pesquisa delineada é de natureza bibliográfica e descritiva. Deste modo, foram selecionados artigos científicos que abordassem conceitos sobre a incidência de problemas Psicomotores relacionados à lombalgia.

A pesquisa foi retirada das principais bases de pesquisa entre o período dos anos de 2011 a junho de 2015.

#### 4. RESULTADO / DISCUSSÃO

“A imagem do corpo representa uma forma de equilíbrio entre as funções psicomotoras e sua maturidade. Ela não corresponde só a uma função, mas sim a um conjunto funcional cuja finalidade é favorecer o desenvolvimento”.

( LE BOLCH, 1982, p. 15).

Em relação ao que Le Bolch afirma, o movimento humano é mais do que um simples deslocamento do corpo espaço, é um meio pelo qual as pessoas atuam sobre o meio físico. Ao se movimentarem, as pessoas expressam sentimentos, emoções e pensamentos ampliando as possibilidades do uso significativo dos gestos e posturas corporais.

No primeiro artigo, “Prevalência de dor lombar e fatores associados entre adultos de cidade média brasileira”, foi obtida aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos. Foram entrevistados indivíduos adultos (idade superior a 18 anos) de ambos os sexos residente a mais de dois anos na cidade de Presidente Prudente (SP). Optou-se por entrevistar ao menos 583 habitantes pensando nas possíveis perdas durante a análise de dados.

Uma vez que o entrevistado elegível era encontrado e aceitava participar do estudo, dava-se início a entrevista face-a-face no próprio domicílio. Durante a entrevista, indagou-se sobre dor lombar, prática de atividade física no lazer e sono, buscando estabelecer a relação entre o desfecho deste estudo, dor lombar, e as variáveis que o possam afetar tidas aqui como independentes.

No segundo artigo relacionado ao tema, “Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática”  
descreve a qualidade metodológica dos estudos publicados sobre prevalência de dor lombar realizados no Brasil. Incluiu-se para o desenvolvimento do

trabalho, todos os artigos indexados escritos em qualquer idioma, que reportaram dados de prevalência de dor lombar na população brasileira em geral ou em classes específicas desta (como por exemplo, caminhoneiros, enfermeiros etc.) excluindo artigos referentes à prevalência de dor lombar em gestantes.

A última pesquisa foi feita em maio de 2013 com base na leitura do título e resumo. Os artigos potencialmente elegíveis foram lidos completamente. Foram selecionados 200 artigos, ao qual somente 18 foram selecionados para revisão.

No terceiro artigo, “Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do Sul do Brasil: estudo de base populacional” foi feito um estudo na área urbana do município de Pelotas (RS), com aproximadamente 323 mil habitantes. Foram visitados 15 domicílio em cada setor censitário do município de acordo com o IBGE de 2002, sendo sorteados aleatoriamente 40 setores censitários. Todos os indivíduos entre 20 e 69 anos foram entrevistados exceto os indivíduos que não tivessem condições mentais para responder.

A variável da cor da pele foi observada pelos entrevistadores, fatores econômico, comportamentais nutricionais e de saúde foram avaliados por meio de um questionário pré-codificado.

A pergunta utilizada para a definição do desfecho dor nas costas foi: “No último ano, o Sr. (a) já teve alguma dor ou desconforto nas suas costas?” Havendo resposta positiva, o entrevistado deveria indicar o local em uma figura humana ereta que diferenciava, por meio de cores, as regiões anatômicas das colunas cervical, torácica, e lombo-sacra.

Os dados foram coletados após consentimento informado dos sujeitos.

## **CONCLUSÃO.**

Com base neste estudo, percebemos que as pessoas mais acometidas tinham dificuldades em se posicionar de maneira adequada devido às dores e aos incômodos causados pela lombalgia, o que interferia diretamente com a

qualidade de sono e na autoconfiança dos mesmos em frequentar lugares onde a mobilidade normal seria necessária.

Percebemos também que a prevalência de dor lombar nas áreas de pesquisa dos artigos acomete mais as mulheres em relação aos homens por suas características anatomofuncionais (menor estatura, menos massa muscular, menor massa óssea, articulações mais frágeis e menos adaptadas ao esforço físico extenuante, maior peso de gordura).

Conclui-se que a prevalência de dor lombar em adultos nas regiões pesquisadas é alta, tendo como resultado o aumento do desemprego, a baixa-estima, sedentarismo, levando o indivíduo a recuar-se cada vez mais da sociedade, devido às dores e a dificuldade de realizar movimentos inerentes à lombalgia.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A DOS SANTOS, GM COSTA - Getúlio Vargas: REI, 2015. **A psicomotricidade na educação infantil: um enfoque psicopedagógico**. Vol. 10 – Nº 22 – Julho - Dezembro 2015

FERREIRA, Gustavo D.; et al . *Brazilian journal os physical Therapy*, Mar 2011, Volume 15 Nº 1 Paginas 31-36

NASCIMENTO, Paulo Roberto Carvalho; COSTA, Leonardo Oliveira Pena. **Prevalencia da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática**. Cad. Saúde Pública [online]. 2015, vol. 31, n.6, pp. 1141-1156. ISSN 1678-4464.

ZANUTO, Alex Everton Carvalho et al. "**Prevalência de dor lombar e fatores associados entre adultos da cidade média brasileira**". *Ciência e Saúde Coletiva* (2015): 1575-1582

