

PREVALÊNCIA, FACTORES RISCO FÍSICOS E LOMBALGIA EM EMPREGADOS DE ESCRITÓRIO



**Estudo Epidemiológico Exploratório na
Região da Grande Lisboa**

António Alves Lopes, Paulo Abreu, Patricia Jardim, Eduardo Cruz, António Lopes



Lesão Músculo-Esquelética Associada à Ocupação (LMEAO)

Lesões causadas ou que pioram devido à tarefa e/ou ambiente de trabalho.

As consequências deste tipo de lesão podem ser consideradas do ponto de vista do empregado ou funcionário e do ponto de vista da entidade empregadora.

(NIOSH,1997)

As LMEAO são a maior causa de deficiência e incapacidade no trabalhador.

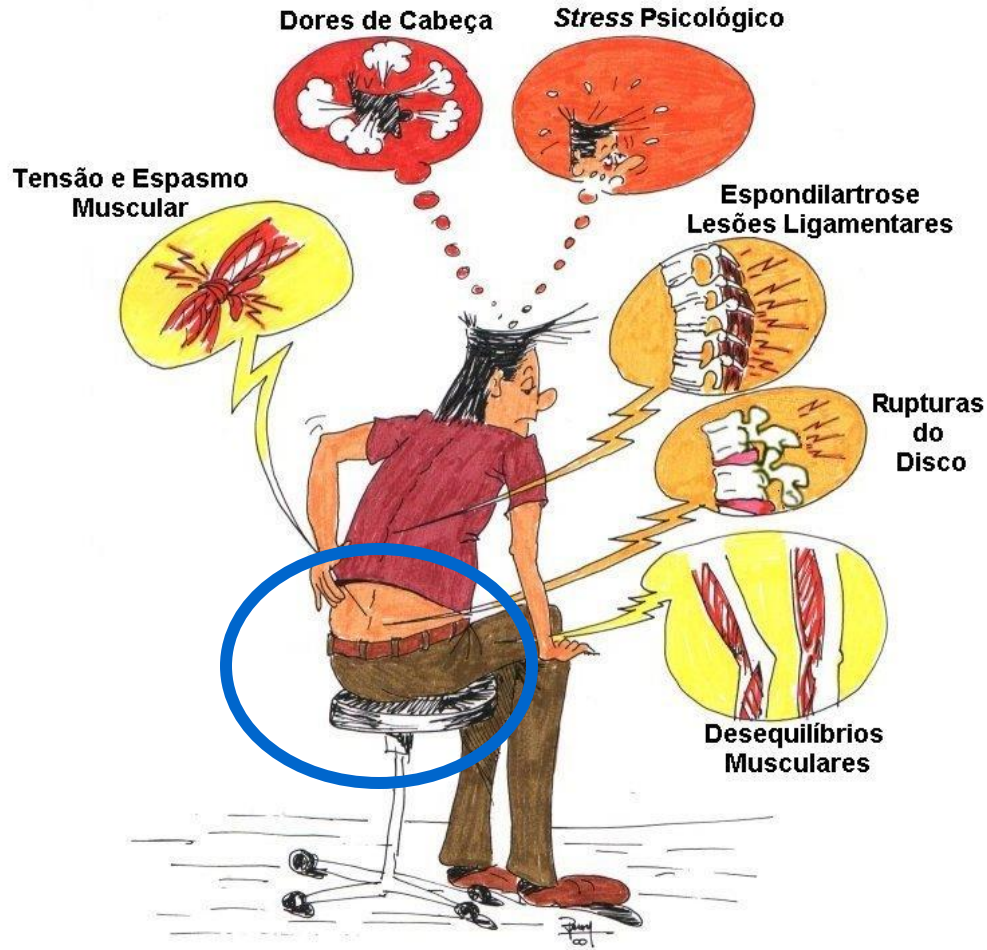
(Melhorn JM et al, 2000)

A dor lombar e cervical são dos problemas mais prevalentes durante os anos de produtividade do indivíduo.

(Pope MH et al, 2000)

Hoje em dia, com a proliferação dos computadores, cerca de $\frac{3}{4}$ dos trabalhadores dos países industrializados têm actividades profissionais sedentárias nas quais a posição de sentado por longos períodos de tempo é provavelmente a postura mais utilizada no emprego.

A posição de trabalho sentado, é um factor de risco determinante para o aparecimento de lombalgia ?



**MITO OU
REALIDADE ?**

TRABALHAR SENTADO E LOMBALGIA

As conclusões retiradas pelos autores após meta-análise de **35 estudos** foi a seguinte (Hartvigsen et al 2000):

A posição de sentado no trabalho está associada à lombalgia?

Nenhum dos 14 estudos mostrou que, estar na posição de sentado no trabalho tem *per se* uma associação positiva estatisticamente significativa, com a lombalgia.

A ocupação sedentária está associada à Lombalgia?

Nenhum dos 21 estudos mostrou que ter uma ocupação sedentária, tem uma associação positiva, estatisticamente significativa, com a lombalgia.

Todos os 5 estudos considerados de elevada qualidade, mostraram uma associação negativa com as actividades sedentárias.

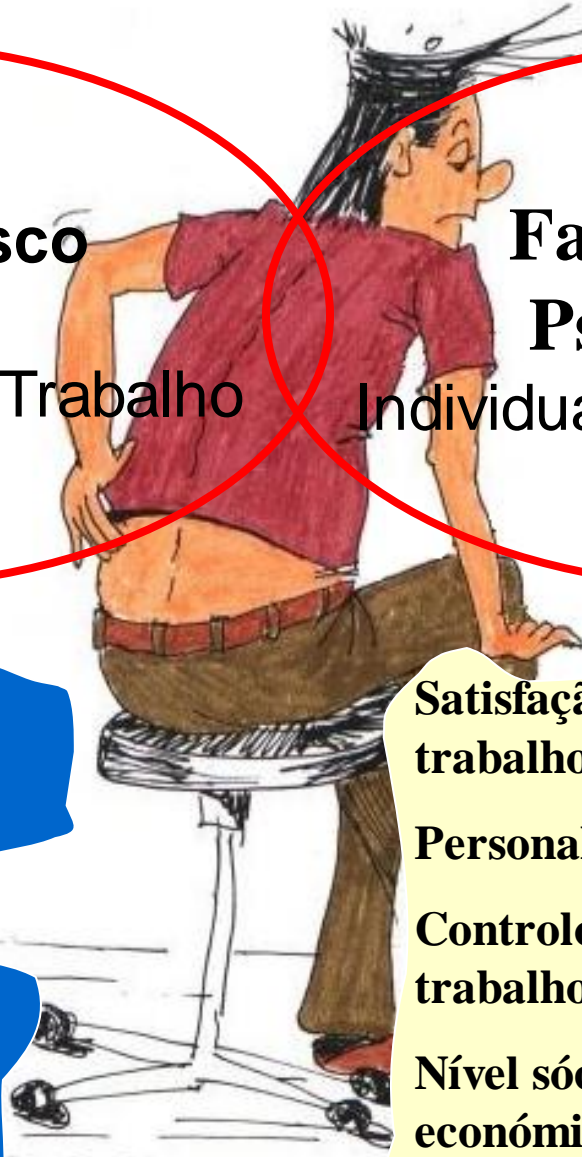
Não se conhece a existência de estudos epidemiológicos nesta população de trabalhadores em Portugal.

Factores Risco Físicos

Individuais / Local Trabalho

Factores Risco Psicossociais

Individuais / Local Trabalho



Peso
Altura
sexo
Idade
tabaco
...

Repetição
Postura mantida
Força
Movimentos de rotação
Pausas
Cadeira

Satisfação com o trabalho
Personalidade
Controlo no trabalho
Nível sócio-económico
....

Monotonia
Relações Sociais
Exigências relativas à tarefa
....

L.M.E.A.O-Trabalhar Sentado-

Levantamento Epidemiológico sobre a Lombalgia em Empregados de Escritório na Região da Grande Lisboa

Determinar a prevalência de lombalgia

Caracterizar os factores de Risco Físicos

Caracterizar os factores de Risco Psicossociais

Caracterizar os factores de risco físico intrínsecos na população de empregados de escritório nos grupos com e sem Lombalgia.

Caracterizar os factores de risco extrínsecos na população de empregados de escritório nos grupos com e sem Lombalgia.

Comparar os valores obtidos nos dois grupos (com e sem lombalgia)

Definição conceptual de termos

DOR LOMBAR (LOMBALGIA)

Todas as queixas dolorosas existentes na região lombar (parte inferior das costas), que tenham tido pelo menos uma duração de 24 horas. As dores nas costas poderão também ter-se espalhado para as nádegas e pernas (Oliveira R, 1998).

EMPREGADO DE ESCRITÓRIO

“todo o trabalhador que presta serviços num escritório e trabalha mais de 3 horas por dia na posição de sentado a uma secretária”.

ESCRITÓRIO

“Casa ou compartimento onde se escreve, se faz o expediente e trata de negócios; gabinete de trabalho” (Dicionário da Língua Portuguesa da Porto Editora, 2001).

Metodologia

TIPO DE ESTUDO



Natureza epidemiológica, não-experimental, “tipo levantamento”, exploratório, transversal e retrospectivo (6 meses anteriores à data da resposta ao questionário pela amostra). E análise de diferenças entre grupos.

POPULAÇÃO



Todos empregados de escritório a trabalhar na região da Grande Lisboa.

AMOSTRA

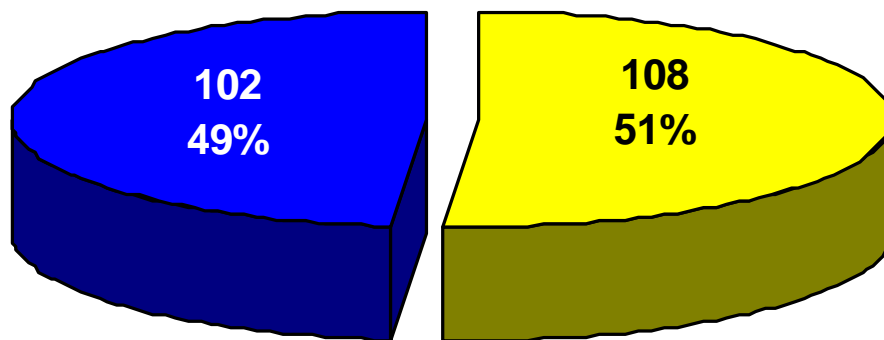


De conveniência, retirada dos empregados do Grupo BCP (bancários) no Tagus Park – Oeiras (n=210)

Critério de inclusão: Trabalhar como empregado de escritório há mais de 1 ano

Caracterização da Amostra

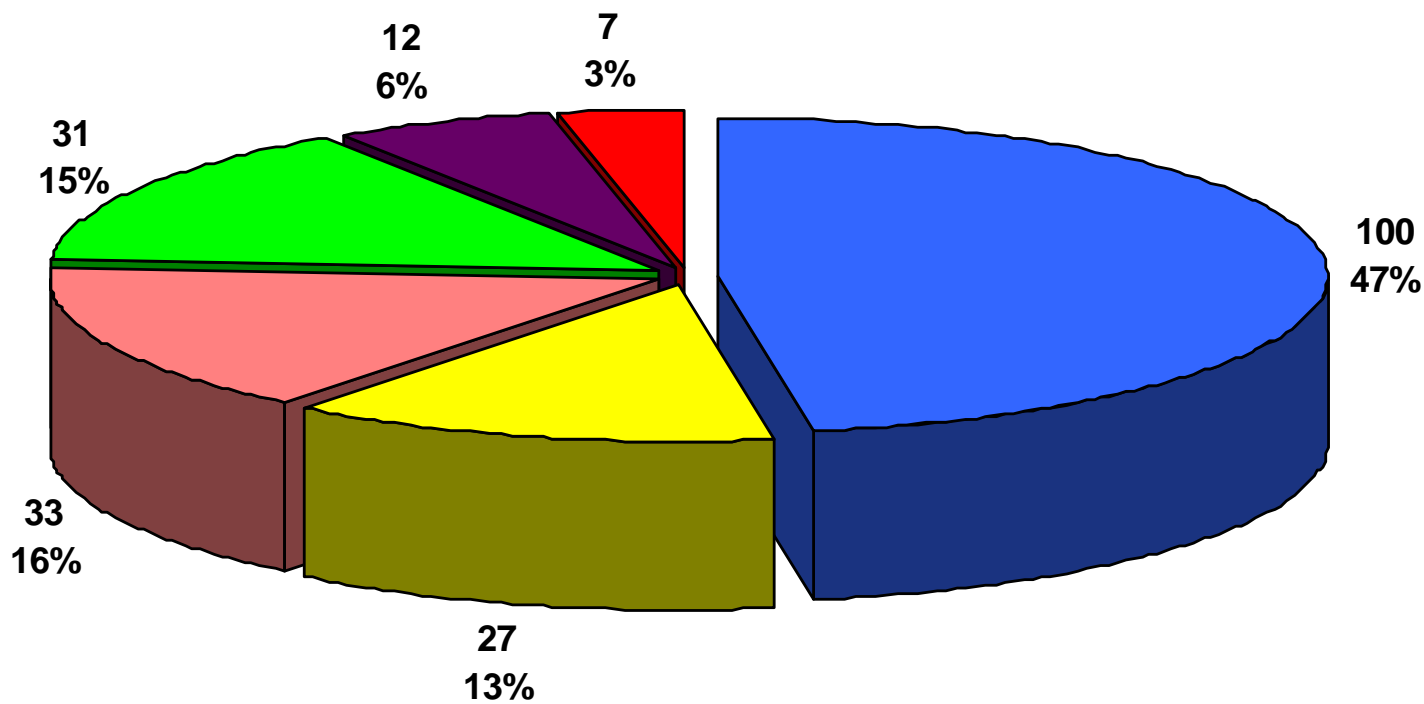
Sexo (n=210)



- Sexo Feminino
- Sexo Masculino

Caracterização da Amostra

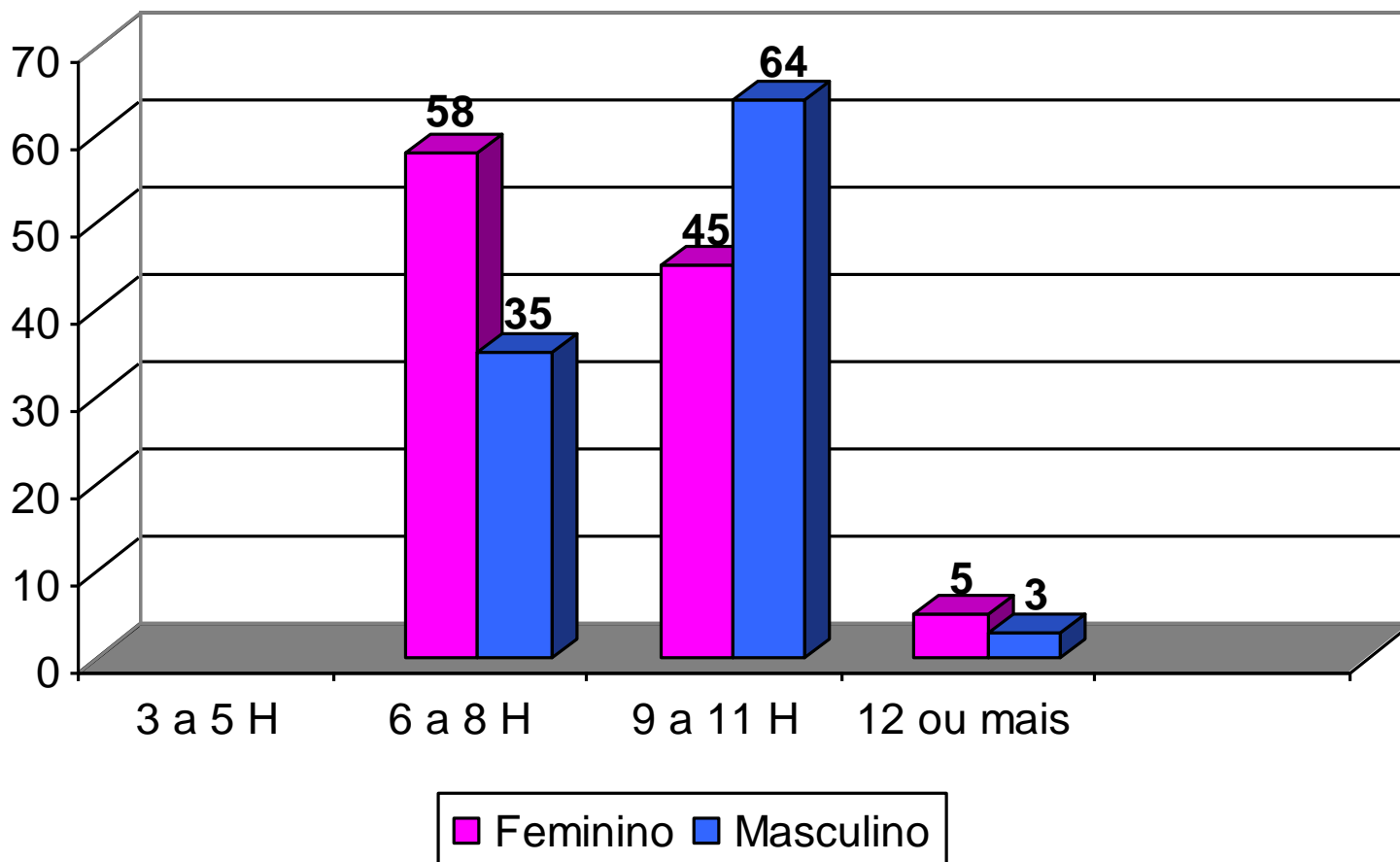
Nº de anos na profissão actual



[1-3] anos]3-5] anos]5-10] anos]10-20] anos]20-30] anos >30 anos

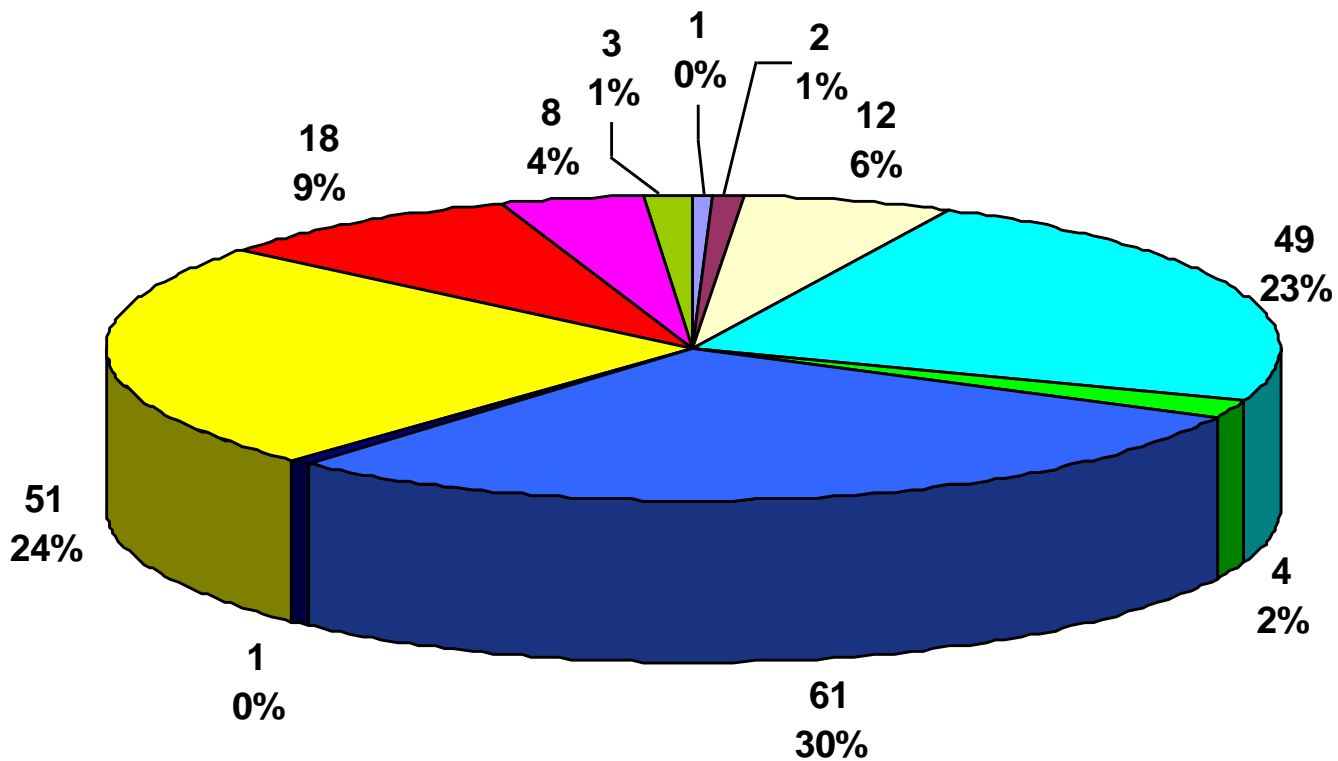
Caracterização da Amostra

Horas de trabalho diário (em média), nos últimos 6 meses



Caracterização da Amostra

Nº de horas que trabalha em média na posição de sentado(a)



3H 4H 5H 6H 6,5H 7H 7,5H 8H 9H 10H Não responderam

INSTRUMENTO



QUESTIONÁRIO, construído e validado para o efeito, com base em questionários utilizados noutros estudos de natureza e objectivos semelhantes.

A construção do questionário foi feita tendo em conta os objectivos e comportou as seguintes dimensões:

- Dimensão de **Caracterização da amostra**
- Dimensão de **Factores de Risco Físicos**
- Dimensão de **Ocorrência de Lombalgia**
- Dimensão de **Caracterização do pior episódio de lombalgia sentido nos últimos 6 meses**
- Dimensão de **“Factores de Risco Psicossociais”**

INSTRUMENTO



Fases que constituíram a construção do instrumento:

- a) **Elaboração do Questionário;**
- b) **Revisão por *experts* (5 fisioterapeutas);**
- c) **1ª revisão;**
- d) **Estudo piloto ou pré-teste;**
- e) **Revisão final.**

Aspectos considerados:

- **Validade de Construção**
- **Validade Conteúdo e forma**
- **Fiabilidade Temporal**

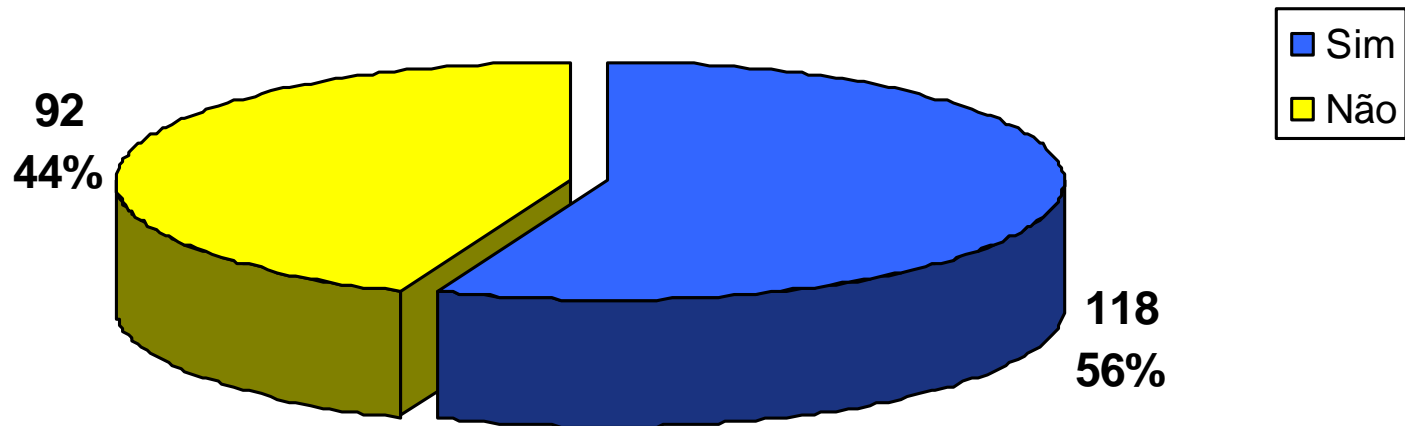
Questionários	Frequência	Percentagem relativamente ao total de questionários distribuídos
Distribuídos	664	100%
Não devolvidos	351	53%
Recebidos	313	47%
Expurgados	103	15,5%
Amostra final	210	31,5%

Frequência absoluta e relativa (%) de questionários distribuídos, não devolvidos, recebidos, expurgados e amostra final.

Apresentação de Resultados

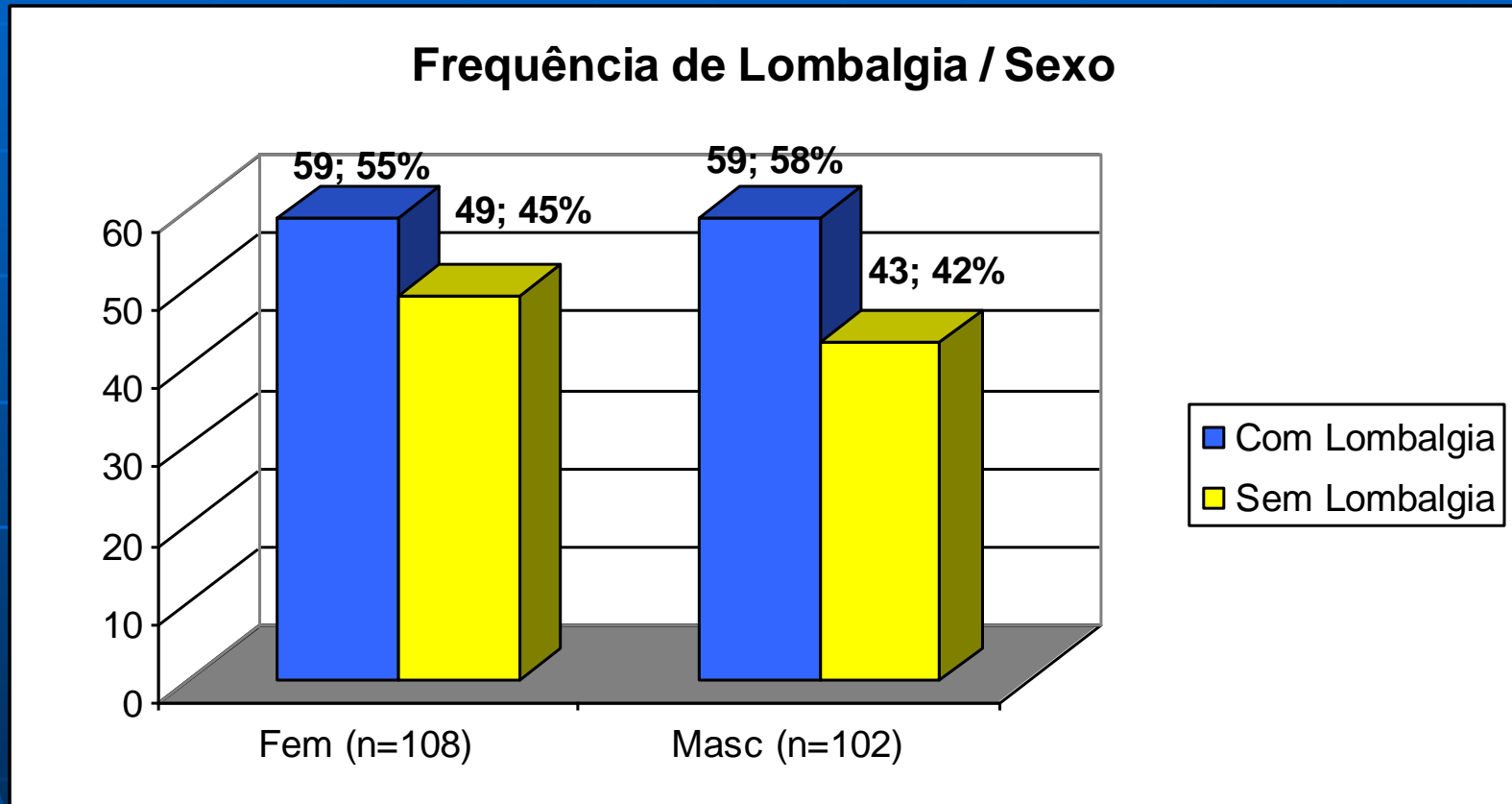
Prevalência de Lombalgia ao longo da vida

Durante a sua vida teve algum episódio de Lombalgia ?



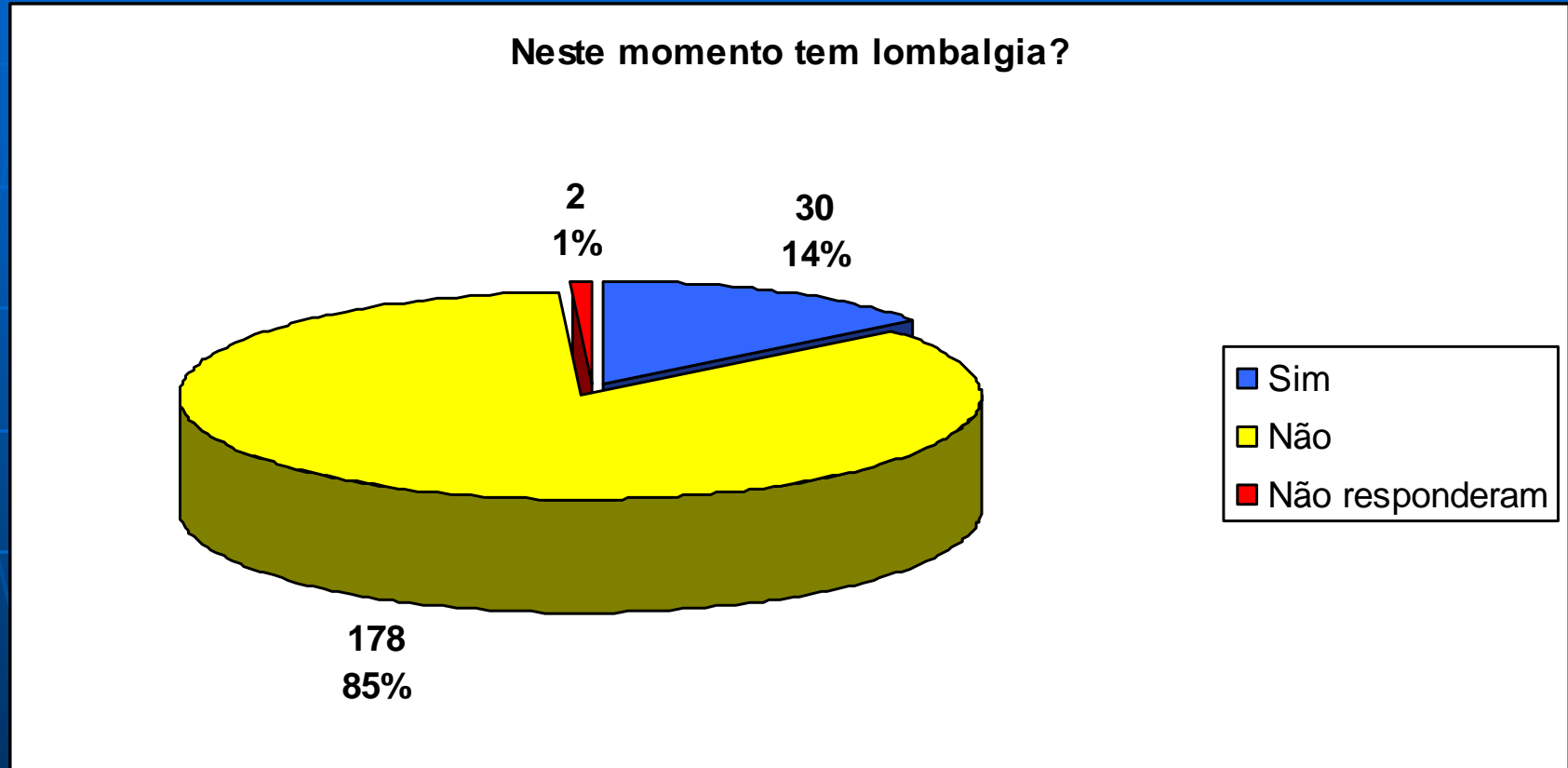
Frequências absolutas e relativas da ocorrência de Lombalgia durante a vida (n=210)

Prevalência de Lombalgia ao longo da vida



Frequências absolutas e relativas da ocorrência de Lombalgia durante a vida, no sexo masculino e feminino.

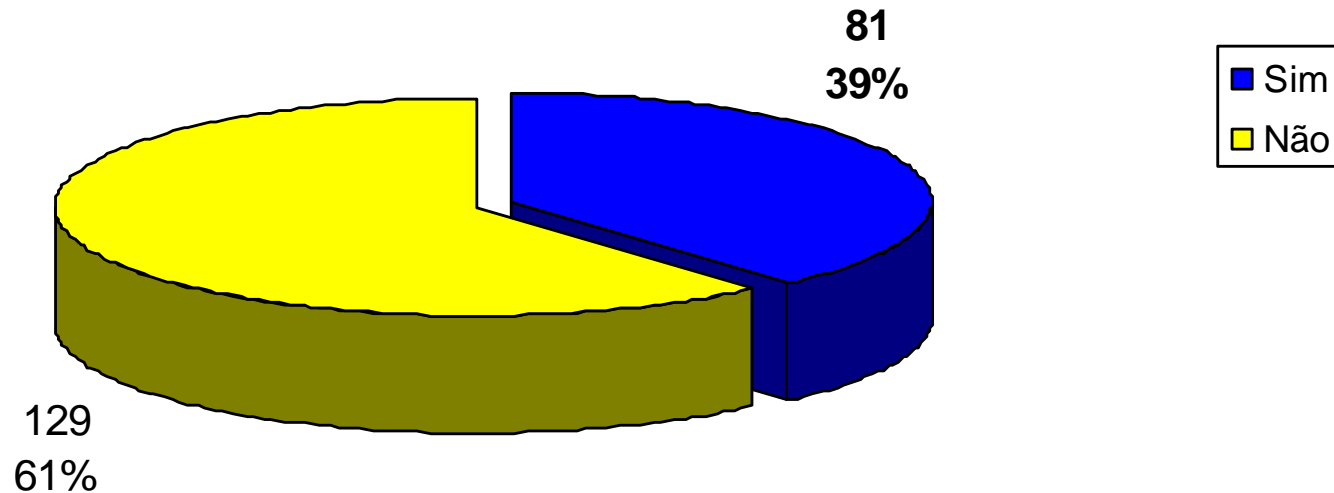
Ponto de Prevalência Actual de Lombalgia



Frequências absolutas e relativas da ocorrência de Lombalgia no momento da resposta ao questionário

Período de Prevalência de Lombalgia

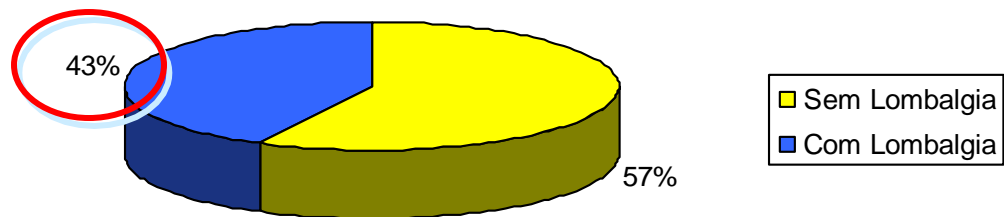
Nos últimos 6 meses teve alguma vez lombalgia?



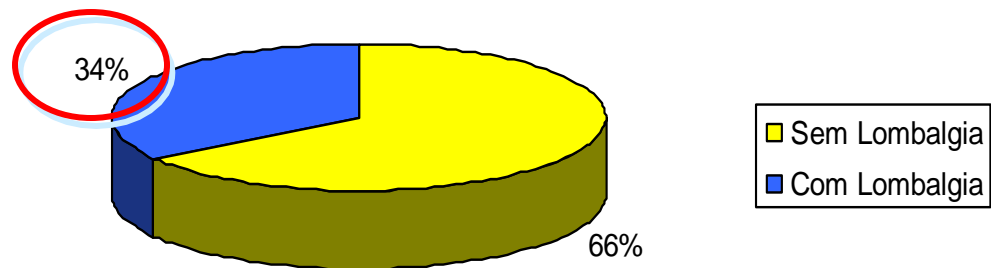
Frequências absolutas e relativas da ocorrência de Lombalgia, no período de 6 meses anterior à resposta ao questionário.

Período de Prevalência de Lombalgia

Prevalência de Lombalgia no sexo Feminino

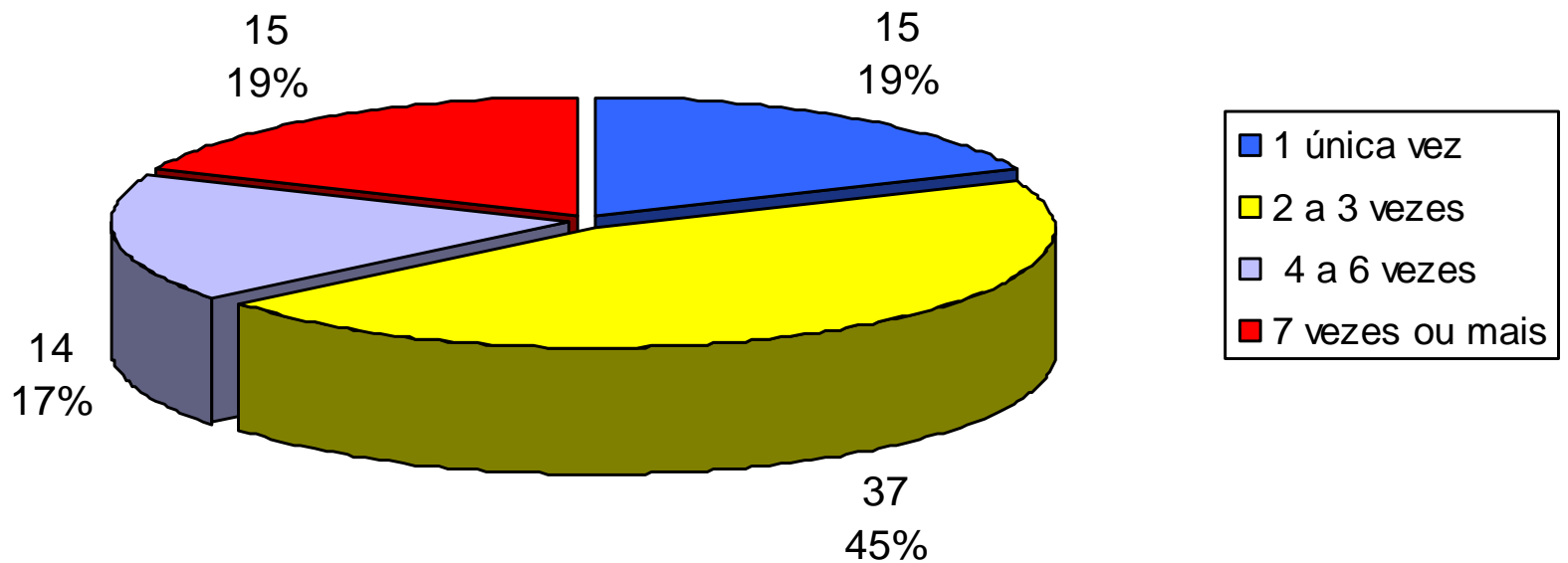


Prevalência Lombalgia no sexo Masculino



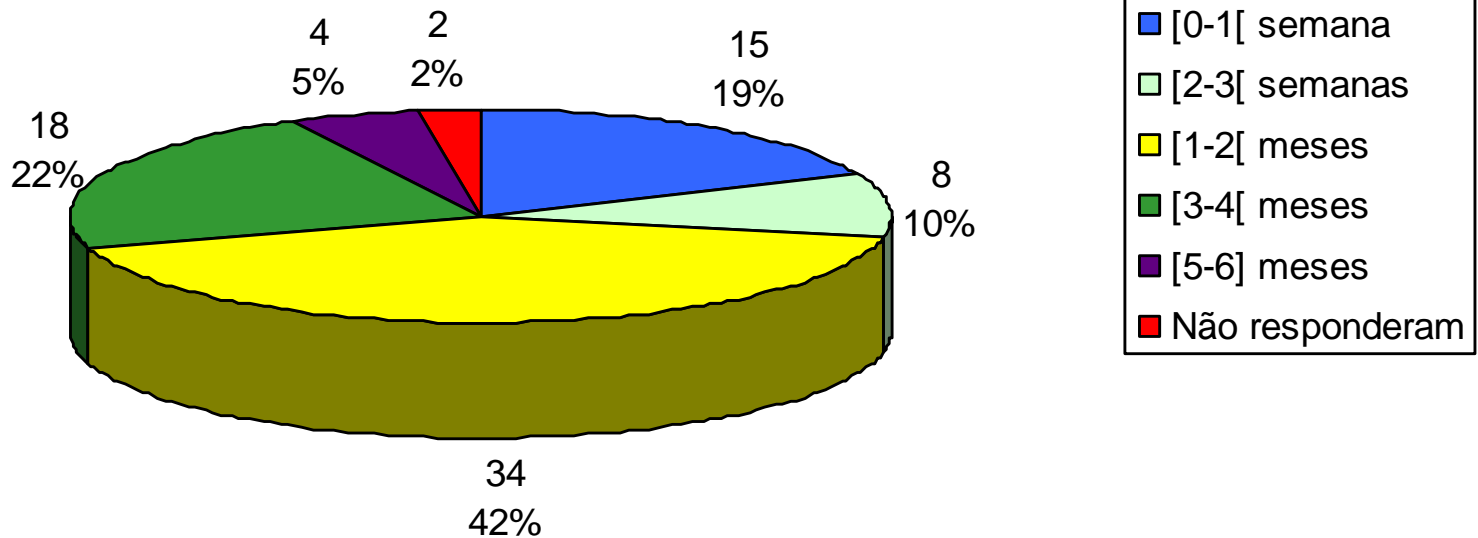
Caracterização das Lombalgias

Nº de episódios de Lombalgia nos últimos 6 meses (n=81)



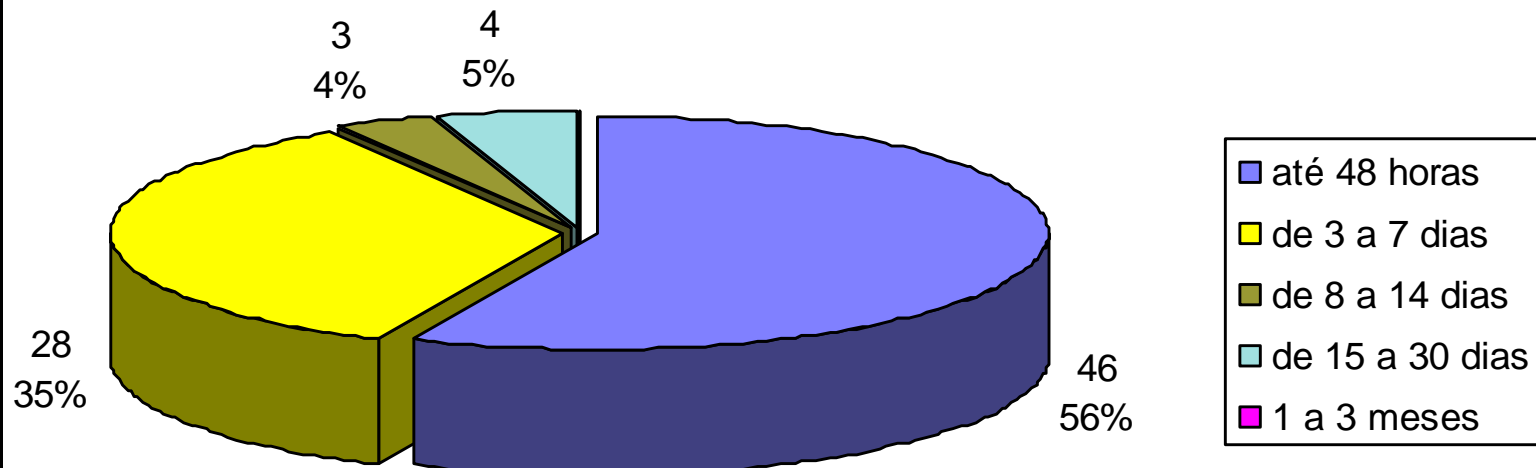
Caracterização das Lombalgias

Há quanto tempo foi o episódio de Lombalgia (tempo aproximado)?



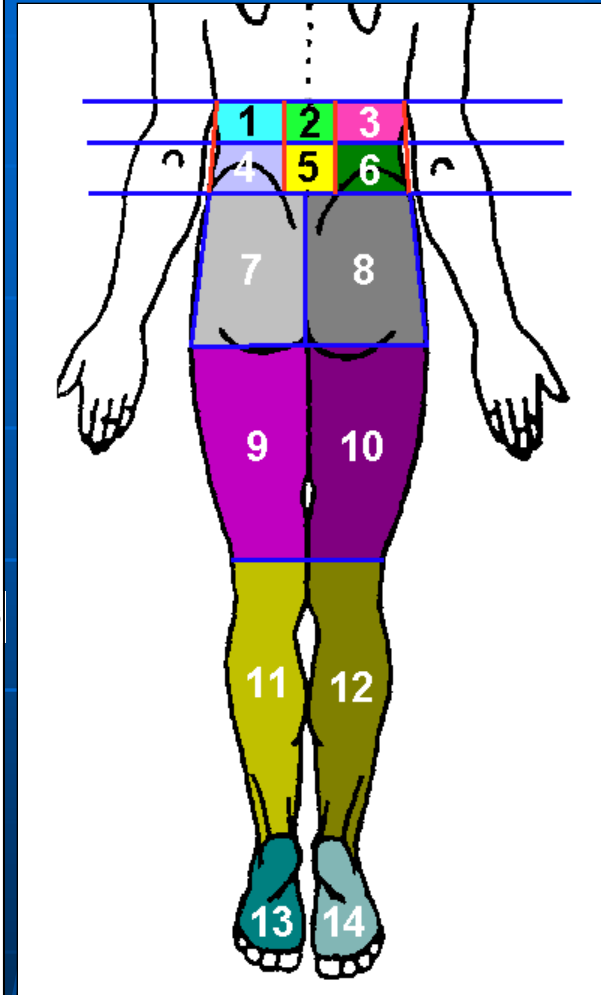
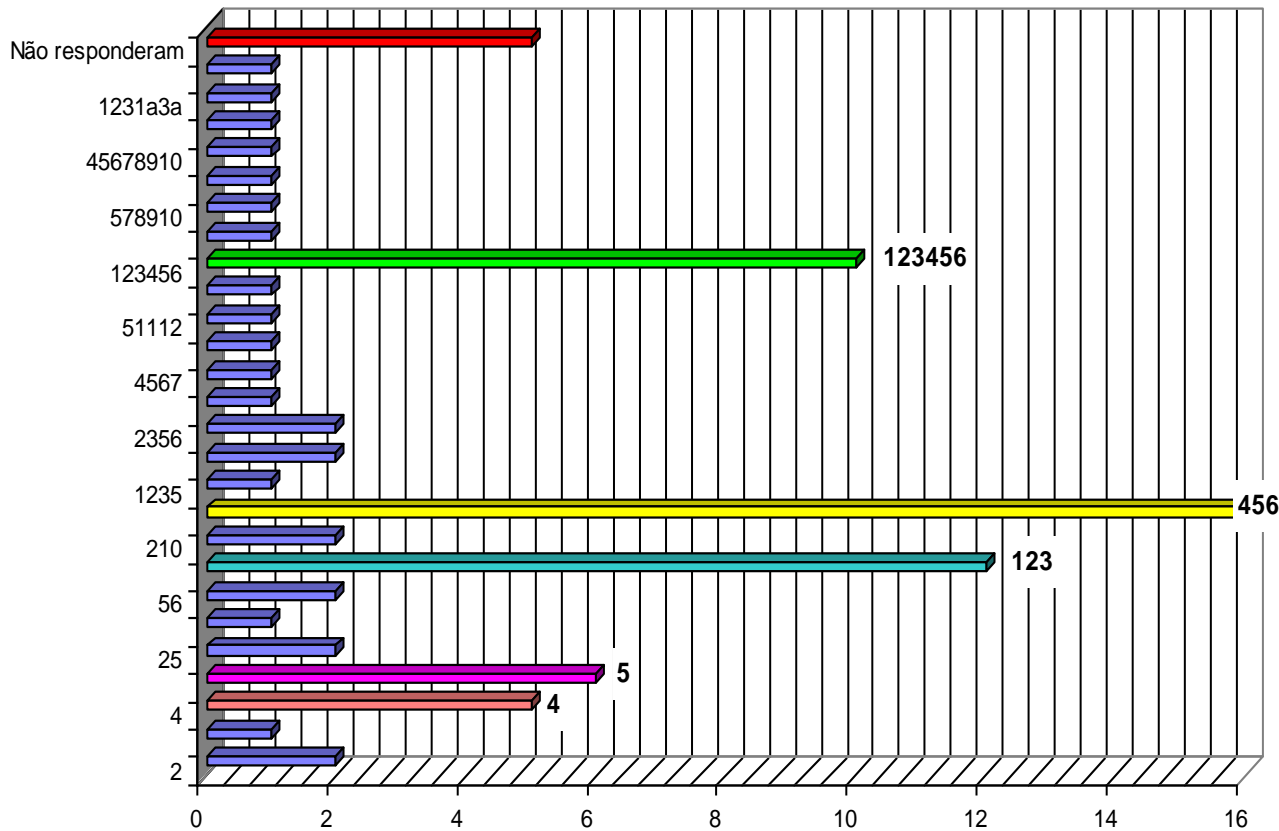
Caracterização das Lombalgias

Qual a duração do episódio de Lombalgia mais doloroso ?



Caracterização das Lombalgias

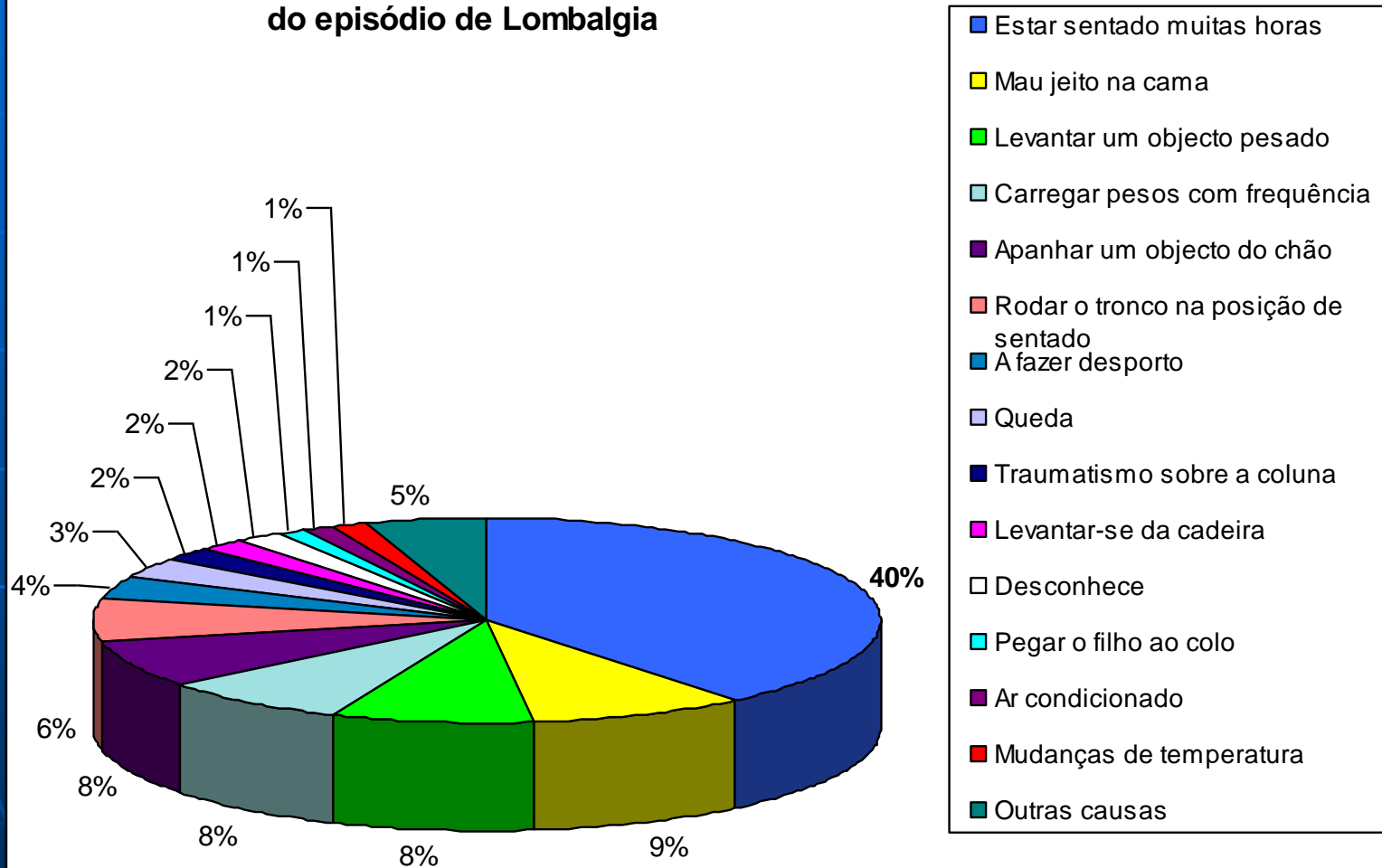
Local onde foram sentidas as dores



Localização do episódio de Lombalgia mais doloroso, sentido nos últimos 6 meses.

Caracterização das Lombalgias

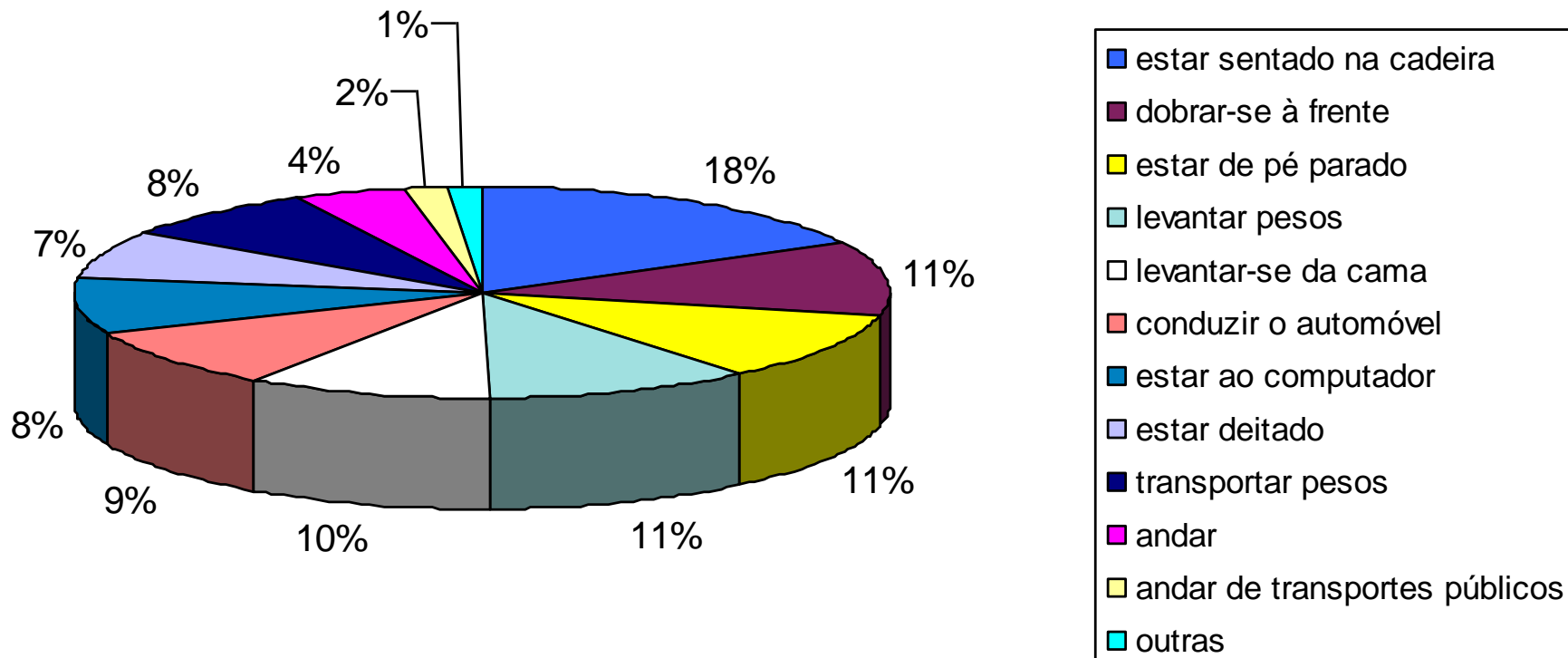
Factores que contribuíram para o aparecimento do episódio de Lombalgia



Percentagem dos factores que contribuíram para o aparecimento do episódio de Lombalgia mais doloroso, sentido nos últimos 6 meses.

Caracterização das Lombalgias

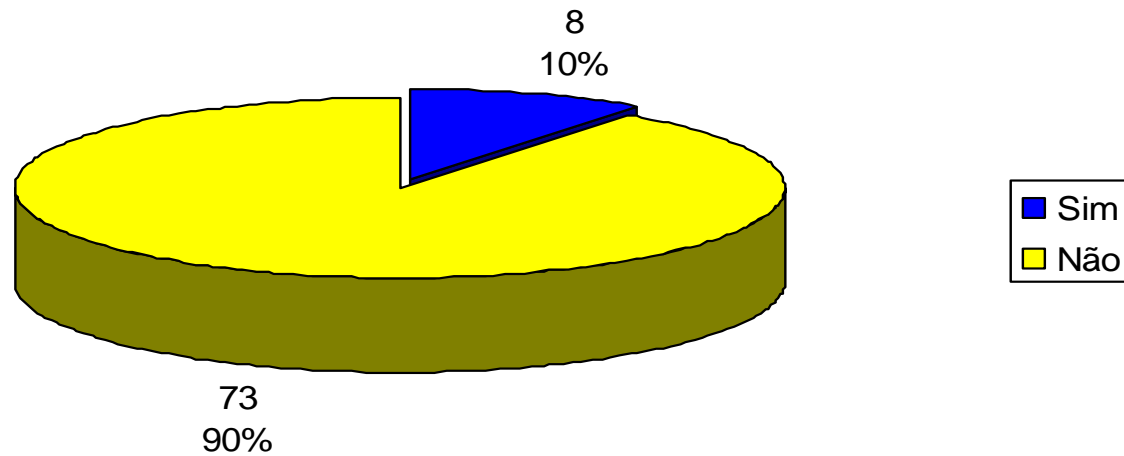
Factores que contribuíram para agravar o episódio de Lombalgia



Percentagem dos factores que contribuíam para o agravamento do episódio de Lombalgia mais doloroso, sentido nos últimos 6 meses.

Caracterização das Lombalgias

Alguma vez deixou de trabalhar devido às Lombalgias, nos últimos 6 meses ?



**Total de 29 dias de ausência, com um mínimo de 1 e o máximo de 15,
e uma média de 4,1 dias.**

Factores de Risco Intrínsecos

Idade

Sexo

Altura

Peso

Actividade Física

Hábitos Tabágicos

Factores de Extrínsecos

Local de trabalho

Caracterização da cadeira

Assento é ajustável em altura

O assento é confortável

O apoio de costas é ajustável

Apoio para a região Lombar Pés apoiados

Cadeira é giratória

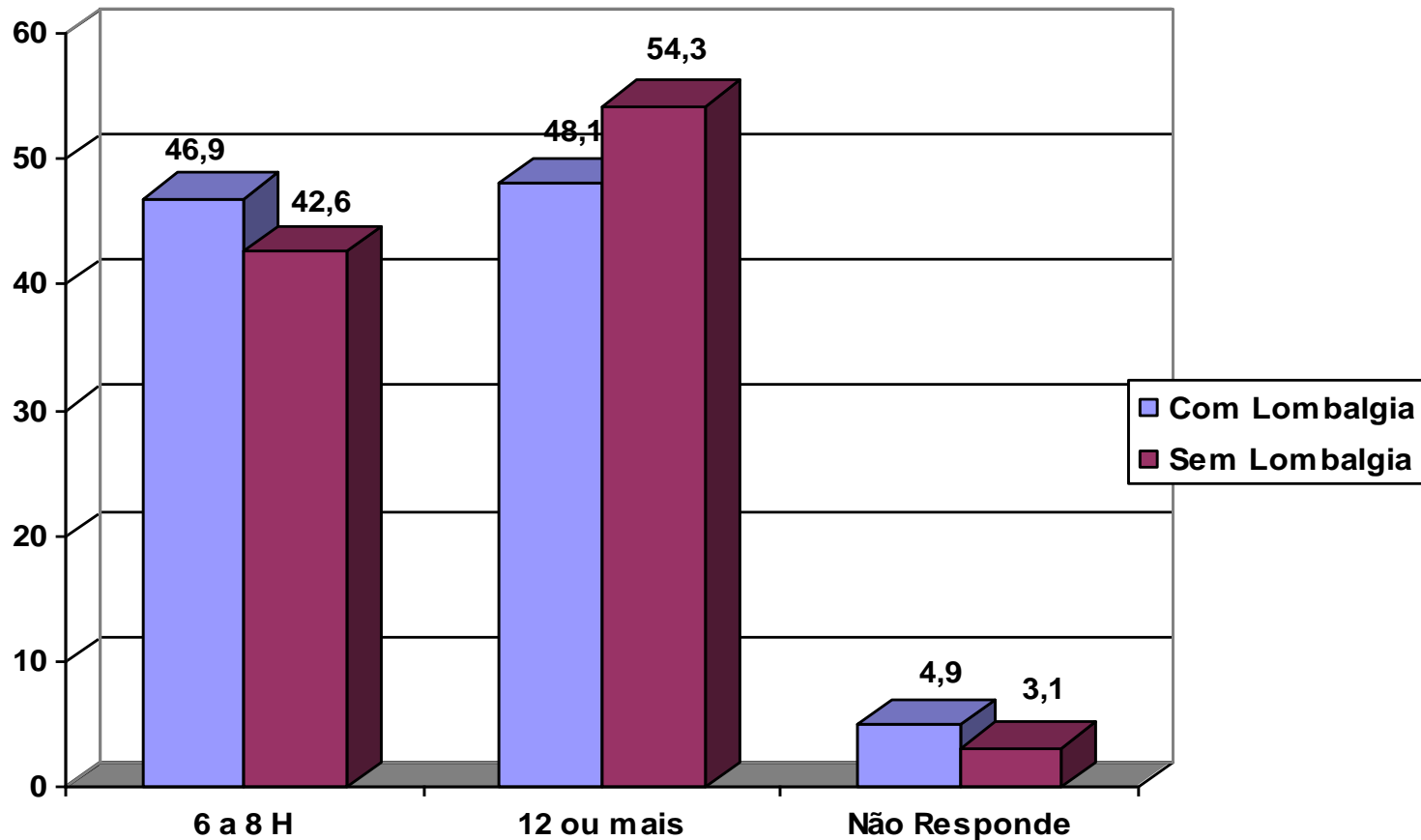
Rodas

Caracterização Factores Risco Físicos Intrínsecos

Médias	COM LOMBALGIA	Sem Lombalgia
Idade	32,38	32,42
Altura	1,69	1,69
Peso	68,23	70,35
Sexo	M (44%) F (56%)	M (51%) F (49,6%)

Quando comparadas, as frequências dos dois grupos **não apresentam** diferenças significativas para os itens em causa.

Caracterização Factores Extrínsecos - Tarefa



Quando comparadas, as frequências dos dois grupos relativamente às horas de trabalho diário não apresentam diferenças significativas para os itens em causa.

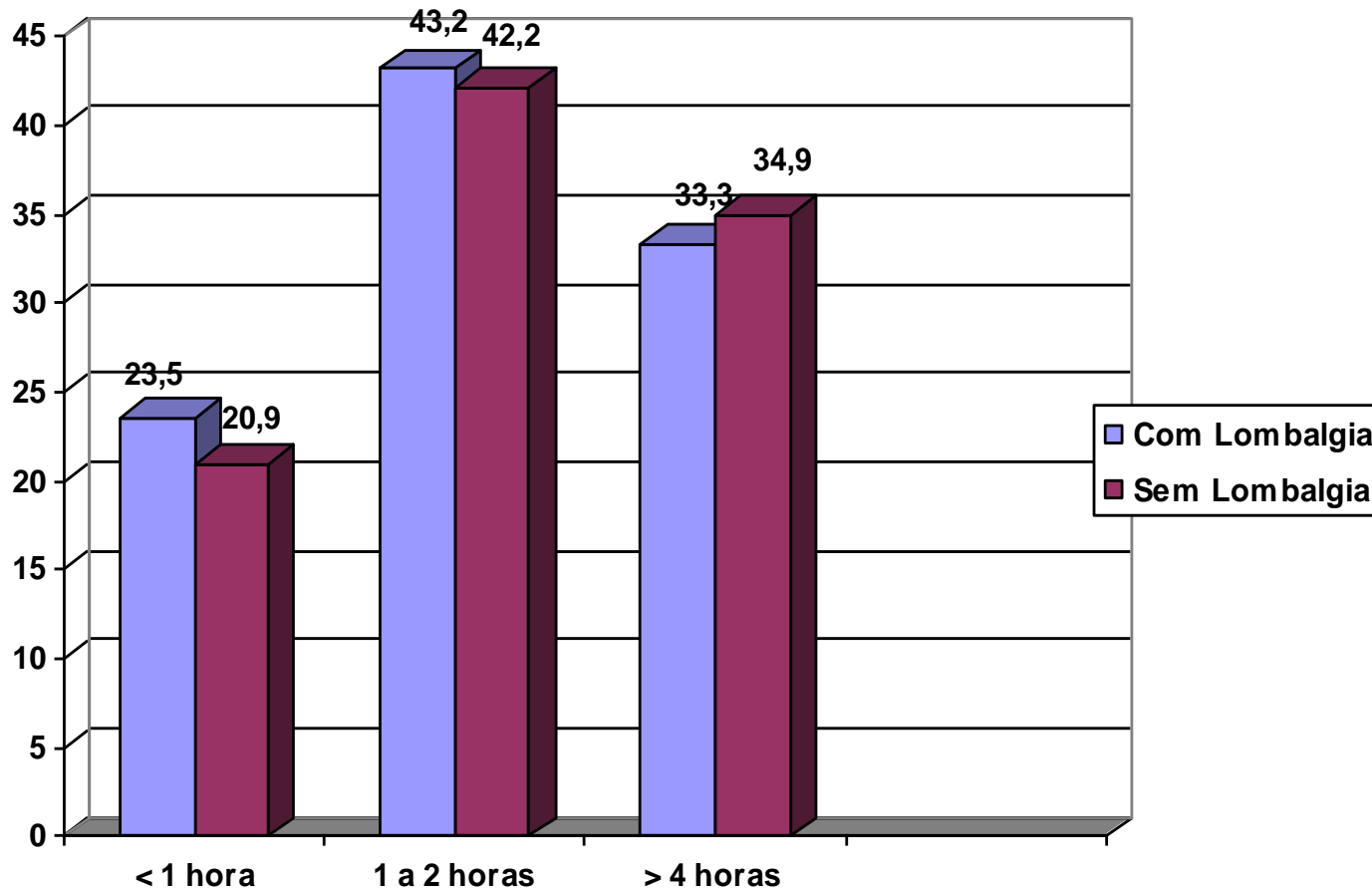
Caracterização dos Factores Extrínsecos - Tarefa

Médias dos grupos relativamente à média do nº de horas que trabalha na posição de sentado

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Peso					
Amostra	208	45	126	69,53	15,11
C. Lombal.	80	45	117	68,23	14,17
S. Lombal.	128	45	126	70,35	15,66

Para um valor de significância inferior a 0,05 este factor não demonstra diferenças entre os grupos.

Caracterização Factores Extrínsecos - Tarefa



Quando comparadas, as frequências dos dois grupos relativamente ao tempo que permanece sem se levantar não apresentam diferenças significativas para os itens em causa.

Caracterização dos Factores Extrínsecos - Tarefa

Nº de pausas por dia

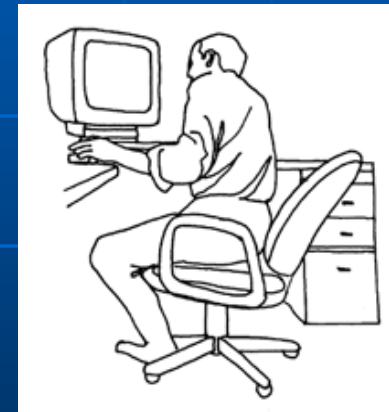
	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Pausas					
Amostra	208	45	126	69,53	15,11
C. Lombal.	80	45	117	68,23	14,17
S. Lombal.	128	45	126	70,35	15,66

Para um valor de significância de 0,05 este factor não apresenta diferenças entre os grupos.

Caracterização da postura sentado

- Tronco direito
- Tronco reclinado para trás
- Tronco inclinado para a frente
- Tronco Rodado
- Tronco Inclinado lateralmente

Quando comparados, os dois grupos não apresentam diferenças significativas para os itens em causa.



Factores de Risco Extrínsecos - Caracterização da Cadeira

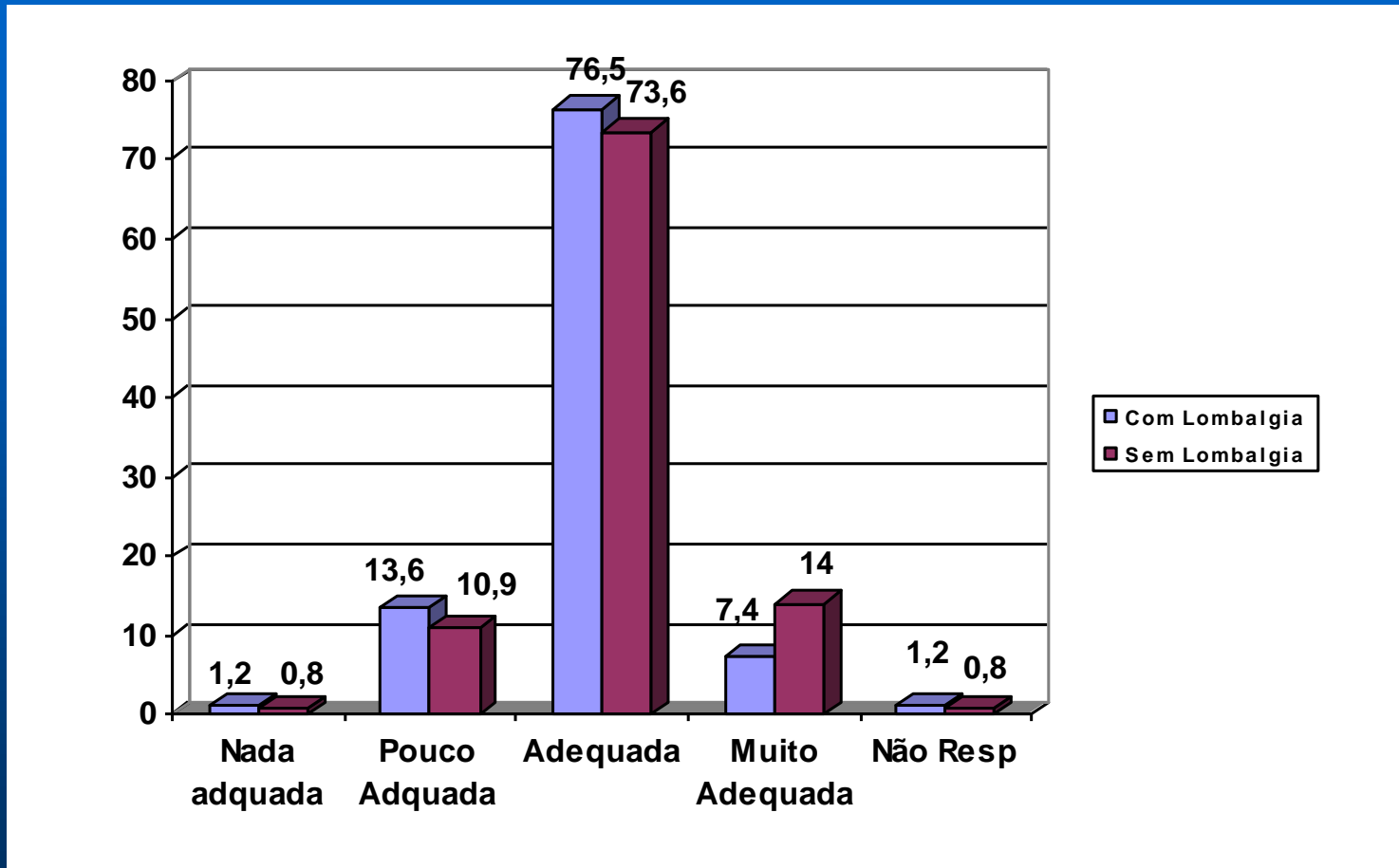
N= (210)

- Assento é ajustável em altura (100%)
- O assento é confortável (85%)
- O apoio de costas é ajustável (90%)
- Apoio para a região Lombar (71%)
- Pés apoiados (70%)
- Cadeira é giratória (100%)
- Rodas (100%)



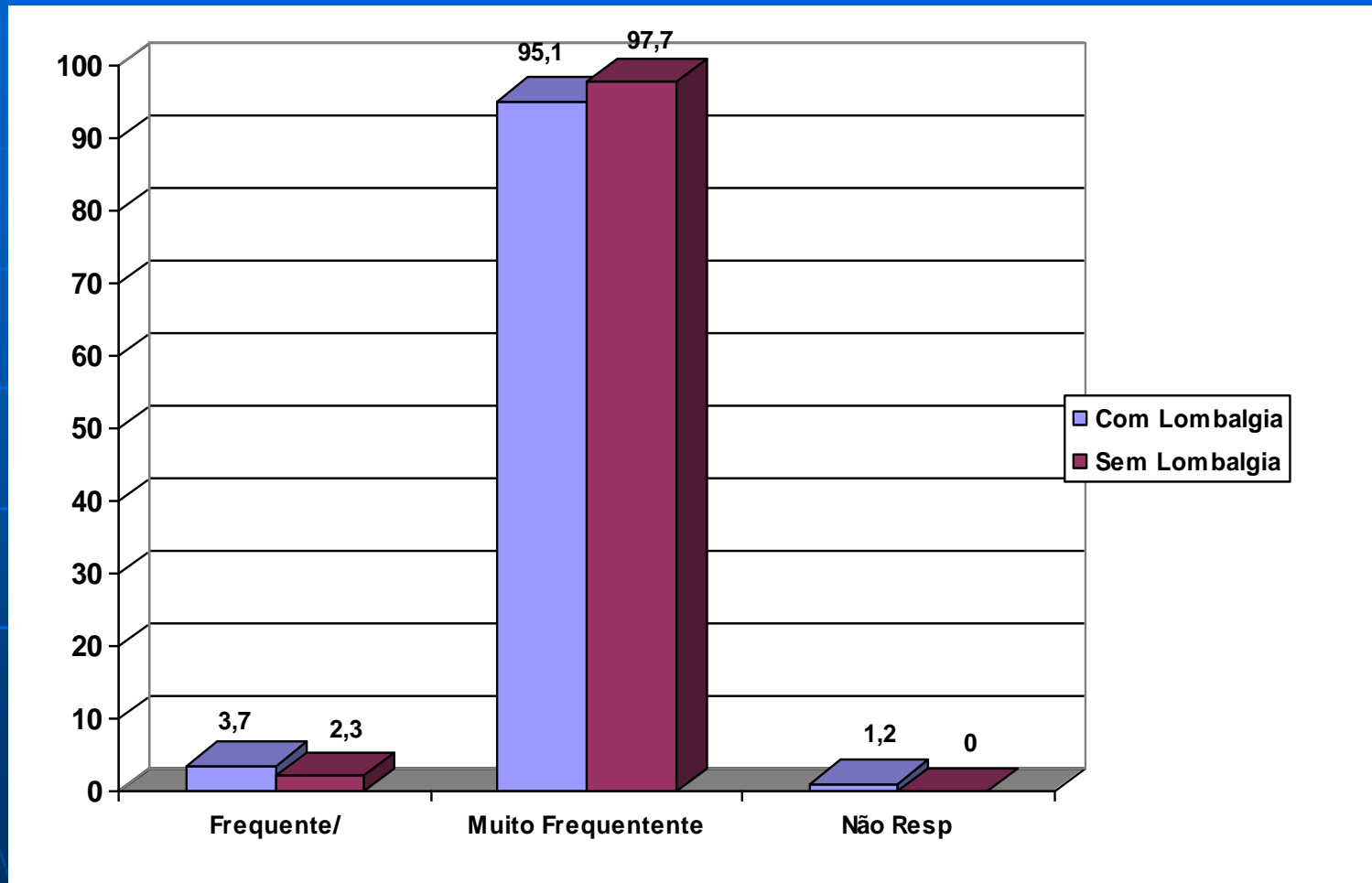
Quando comparadas, as frequências dos dois grupos não apresentam diferenças significativas para os itens em causa.

Classificação da cadeira relativamente à actividade que realiza



Quando comparadas, as frequências dos dois grupos não apresentam diferenças significativas para os itens em causa.

Utilização do computador como Instrumento de trabalho



Quando comparadas, as frequências dos dois grupos não apresentam diferenças significativas para os itens em causa.

LIMITAÇÕES AO ESTUDO

- A informação recolhida é directamente dependente da memória dos sujeitos, da percepção/vivência que tiveram sobre o problema e do seu empenho e motivação para preencher os questionários.
- Limitações inerentes à característica de ser um questionário de auto resposta: possibilidade de enviesamento das respostas (respostas baseadas no socialmente desejável e não na realidade, não compreensão das questões), dificuldade de esclarecimento relativamente a possíveis dúvidas sobre as questões colocadas;
- Extensão do questionário, que pode ter condicionado a adesão ao seu preenchimento;
- Pequena dimensão e conveniência da amostra;
- Amostra não estratificada relativamente a algumas características importantes.

CONCLUSÕES

Os resultados da prevalência ao longo da vida, vão de encontro ao que outros autores têm obtido para as mais variadas populações (56% de prevalência). O ponto de prevalência actual foi de 14%, valor que também se enquadra nos estudos referidos na literatura.

O resultado do “período de prevalência” (últimos 6 meses) foi de 39%, o que pode ser considerado uma prevalência relativamente elevada. De qualquer modo, vários estudos feitos em populações de risco e não risco, encontraram também valores semelhantes, inclusive em crianças e adolescentes.

CONCLUSÕES

Relativamente à **CARACTERIZAÇÃO DA LOMBALGIA**, realçamos sobretudo a natureza recorrente dos episódios;

o seu pouco tempo de duração; a localização da dor a nível lombar inferior quase sempre sem irradiação;

o aparente carácter mecânico e não-específico;

o factor “estar sentado muitas horas” como causa da lombalgia apontada por 40% dos sujeitos;

o estar sentado como factor de agravamento para 18% dos sujeitos;

e o pouco impacto ao nível da abstenção ao trabalho.

Factores Extrinsecos:

Tarefa

Caracterizando de uma forma global a amostra, os dados apontam para um grupo de sujeitos com grandes níveis de exigência de trabalho e permanência na postura sentada prolongada. Que no entanto não se traduz numa relação inequívoca com lombalgia.

Local de trabalho

Relativamente à nossa amostra e considerando o itens caracterização e classificação da cadeira não existem diferenças significativas relativamente aos dois grupos caracterizados (com e sem Lombalgia) o que poderá significar que os componentes ergonómicos classificados como adequados pela amostra que trabalha fundamentalmente com um terminal computadorizado não estão directamente relacionados com aparecimento de queixas lombares.



OBRIGADO!