

ANÁLISE COMPARATIVA DO ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM PACIENTES E ESTAGIÁRIOS DE FISIOTERAPIA, PORTADORES DE LOMBALGIA

Geovanne Nicodemo Proença¹, e-mail: geovannenpr@outlook.com, ORCID: ORCID: 0009-0001-3747-773X

Gustavo Henrique Marques Moreno², ORCID: 0000-0001-8596-2062

RESUMO: Estudos apontam que a lombalgia nos tempos atuais é um grande problema de saúde atingindo diversas pessoas ao redor do mundo. Pesquisas têm apontado que o estresse atinge principalmente indivíduos com dores crônicas como a lombalgia. A qualidade de sono tem alterações devido a diversos fatores como dores, estresse, humor. Diante dessas informações, essa pesquisa tem por objetivo analisar a lombalgia e sua relação com o estresse e a qualidade de sono. Esse estudo é baseado em uma pesquisa de campo, descritiva transversal. Foram aplicados questionários para avaliar a dor lombar, qualidade de sono e estresse. Com os resultados apresentados nessa pesquisa foi possível ver a relação da dor lombar com a piora na qualidade de sono e aumento dos níveis de estresse.

Palavras-chave: Dor Lombar. Estresse. Qualidade de Sono.

INTRODUÇÃO

Estudos apontam que a lombalgia nos tempos atuais se configura como um grande problema de saúde atingindo diversas pessoas ao redor do mundo. Suas causas são multifatoriais, podendo estar relacionadas ao sedentarismo, estresse e tensão, atingindo grande parte da população mundial. De acordo com *Foizer et al (2022)*, a dor lombar aguda ou recorrente é a segunda queixa mais frequente nos consultórios médicos e a causa mais frequente de limitação de atividades em indivíduos com menos de 45 anos de idade. A lombalgia tem incapacitado trabalhadores, os levando a afastamento do trabalho, gerando altos custos ao sistema de saúde pela grande demanda de pessoas, além de interferências na vida pessoal, como alterar a qualidade do sono, relação sexual, entre outros. Segundo Nascimento e Costa (2015), a condição de dor lombar pode atingir até 65% de pessoas anualmente, chegando até 84% das pessoas em algum momento da vida, o que significa que aproximadamente 11,9% na população mundial.



Pesquisas têm apontado que o estresse atinge principalmente indivíduos com dores crônicas como a lombalgia, sendo que a dor aumenta o nível de estresse em indivíduos cuja rotina é exaustiva com longas jornadas de trabalho e com pouco descanso o estresse se intensifica. De acordo com Rocha e Martino (2010), o estresse ocupacional resultante das tensões relacionadas a vida profissional e ao trabalho, em que o sofrimento psíquico relacionado ao trabalho é determinado por diversos fatores, dentre eles: o ritmo excessivo de trabalho, as jornadas longas com poucas pausas para o descanso e para as refeições. A qualidade de sono tem alterações devido a fatores como dores, estresse, humor, tensão, relação familiar e profissional. Diante dessas informações, essa pesquisa tem por objetivo analisar a lombalgia e sua relação com o estresse e a qualidade de sono em pacientes e estagiários de fisioterapia de uma clínica escola do norte do Paraná.

METODOLOGIA

Esse estudo é baseado em uma pesquisa de campo, descritiva transversal, baseado em dados quantitativos, com um estudo comparativo de dois grupos divididos em pacientes e estagiários de fisioterapia em uma clínica escola do norte do Paraná, em que foi comparado em ambos, a prevalência de dor lombar e sua relação com o estresse e a qualidade de sono, utilizando como base os questionários aplicados após os atendimentos na clínica escola, sendo que a coleta de dados ocorreu no período matutino e noturno ao longo de duas semanas.

O critério de inclusão dos participantes dessa pesquisa foi baseado em alguns fatores, sendo pacientes e estagiários de ambos os sexos que voluntariamente concordaram em participar da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), além de apresentarem dor lombar há mais de um ano. Já os critérios de exclusão foram considerados os pacientes e estagiários que não consentiram em assinar o TCLE, indicando sua falta de cooperação para a pesquisa, gestantes sendo excluídas por sua condição influenciar as respostas dos questionários, e pacientes e estagiários com dor lombar a menos de um ano. Esses critérios foram definidos para garantir melhor qualidade dos dados e a participação voluntária dos pacientes e estagiários. Após a coleta de dados utilizamos o programa Excel para quantificar os dados por meio de tabulação em planilhas com representação gráfica, possibilitando uma melhor interpretação e visualização dos dados coletados durante a pesquisa de campo, obtendo os resultados pertinentes ao estudo.



Desta forma, foram analisados e discutidos os pontos de maior relevância a partir de artigos científicos e embasamento literário para tomada de conclusões.

RESULTADOS

Utilizando de questionários para avaliar a dor lombar e sua correlação com o estresse e qualidade de sono, cerca de 80% dos participantes eram do sexo feminino totalizando 16 mulheres, enquanto 20% dos participantes eram do sexo masculino totalizando 4 participantes. A diferença de idade entre os pacientes e estagiários foi estatisticamente significativa ($F: 15.6; p < 0.01$), sendo que os pacientes possuem uma média de idade maior, quando comparado com a idade dos estagiários, com as idades variando de 21 anos a 33 anos no grupo de estagiários e 45 anos a 73 anos no grupo de pacientes. Em relação ao índice de incapacidade de *Roland Morris*, observou-se que os pacientes apresentaram maiores valores de escores quando comparados aos estagiários, indicando uma maior incapacidade do entrevistado devido a dor lombar, além disso, a análise de variância ANOVA mostrou que essas diferenças foram estatisticamente significativas ($F: 39.04; p < 0.05$). No questionário de *Pittsburgh* os maiores valores dos escores foram observados para os pacientes quando comparado com o grupo dos estagiários, entretanto, essas diferenças não foram estatisticamente significativas ($F: 2.59; p = 0.12$). A escala *DASS* mostrou maiores valores para os estagiários quando comparado com os pacientes, porém, a análise de variância ANOVA não detectou que essas diferenças foram estatisticamente significativas ($F: 1.44; p = 0.24$).

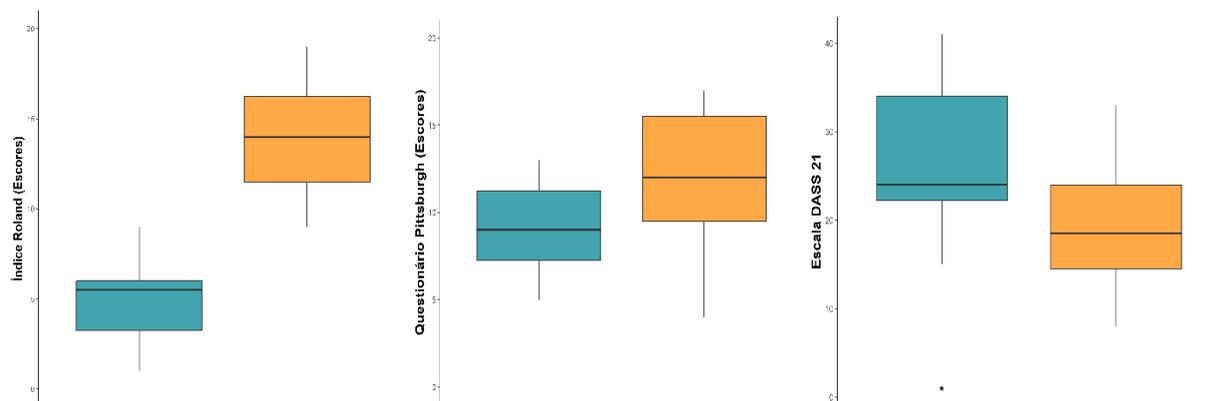


Figura 1. Box plot representando o questionário de *Roland Morris*, *Pittsburgh* e escala *Dass 21*, a linha preta representa a média dos resultados e o quadrado o desvio padrão.

Nota: em azul estão representados os resultados referentes aos estagiários e em laranja os resultados dos pacientes.

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).



DISCUSSÃO

Com os resultados apresentados nessa pesquisa foi possível observar a relação da dor lombar com a piora na qualidade de sono e aumento dos níveis de estresse. A dor causa prejuízos físicos e mentais levando a limitações e até incapacidade de realizar determinadas atividades afetando a qualidade de vida dos seus portadores aumentando os níveis de estresse e dificultando que o indivíduo tenha uma boa qualidade de sono. Segundo França, Koerich e Nunes (2015), os distúrbios do sono em pessoas com dor crônica, como no caso da dor lombar, abrangem uma ampla gama de fatores e são caracterizados por queixas de redução da eficiência e duração do sono.

O estresse e alterações emocionais são fatores de aumento na prevalência e agravamento das dores crônicas, em que Malta et al (2022), destaca que a prevalência de dores na coluna está relacionada a piora do estilo de vida, assim como à elevação do estresse, ansiedade e aumento do sedentarismo.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos observa-se relação da dor lombar com o estresse, sendo que pacientes com menor incapacidade têm níveis de estresse menores, em que os resultados da relação entre a dor lombar e a qualidade de sono mostraram um efeito positivo significativo entre a incapacidade de *Roland* e os escores do questionário de *Pittsburgh*, demonstrando uma relação de que quanto maior é a incapacidade de realizar atividades por conta da dor lombar, maior serão os problemas em relação ao sono.

Deste modo, conclui-se que a dor lombar afeta a qualidade de sono e o estresse leva a um aumento da incapacidade por dor lombar acentuando seus sintomas, em que os estagiários sofrem com níveis de estresse maiores possivelmente pela carga emocional envolvida nos processos avaliativos. Com base nesses achados, o trabalho apresentou significância estatística mostrando correlação com esses fatores, definindo a importância de se analisar não só a dor lombar, mas sim o emocional e o sono das pessoas afetadas por essa patologia para que se possa dimensionar o nível de alteração que essa patologia está causando no indivíduo.



REFERÊNCIAS

FRANÇA, V. L.; KOERICH, M. H. A. da L.; NUNES, G. S. **Qualidade do sono de indivíduos com dor lombar crônica.** *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 28, n. 4, p. 803-810 Oct./Dec. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/GPw836WqDY7ywXWzT4srhjg/?lang=en> . Acesso em: 10 set. 2023

FOIZER, G. A. *et al.* Is There Any Association between the Severity of Disc Degeneration and Low Back Pain? *Rev Bras Ortop.* 2022; 57(2):334–340. Disponível em: [scielo.br/j/rbort/a/RsFQTF7VyK9bwPjScWqktHx/?format=pdf](https://doi.org/10.1590/1980-549720220032.2) . Acesso em 09 set 2023.

MALTA, D. C. *et al.* **Dor crônica na coluna entre adultos brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019.** *Rev Bras Epidemiol.* 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720220032.2>. Acesso em 09 set. 2023.

NASCIMENTO, P.R.C; COSTA, L. O. P. **Prevalência da dor lombar no Brasil:** uma revisão sistemática. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 31(6):1141-1155, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/bXNZw98SnZTVK9CvDZt4TSg/?lang=pt>. Acesso em 30 de Out. de 2022

ROCHA, M. C.P.; MARTINO, M. M. F. **O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares.** *Revista da Escola de Enfermagem da USP.* 2010; 44(2):280-286. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/xjR6ybfgkmkPVxvvYwcY5NR/> Acesso em 20 de Fev. de 2022.

