

Dores nas costas na população escolar

“Recentemente, vários autores relataram que a prevalência de dores nas costas na população de escolares variava de 19,7% a 38,6% [...]. Essa prevalência, no entanto, não é uniforme nas diferentes faixas etárias, apontando um crescimento entre as crianças mais velhas. Os dados variaram de 1% na faixa etária de 7 anos para 18% de 14 – 16 anos [...].

Alguns apontaram fatores que podem contribuir para o aparecimento destas dores. [...] [Alguns autores] observaram que as crianças que possuem dimensões maiores ou menores do que o mobiliário apresentavam um risco relativo maior para dores na coluna vertebral do que as que apresentavam dimensões menores adequadas.

A permanência na postura sentada por períodos prolongados de tempo pode levar ao aparecimento de dores na coluna vertebral [...]. O início da jornada escolar, na maior parte do tempo, exige a permanência na postura sentada numa posição estática [...].

A história familiar parece não ser um fator fundamental para a presença de lombalgia entre os escolares. [...] O fator hereditariedade parece estar relacionado à presença de escolioses.

As diretrizes européias para prevenção de lombalgia, elaboradas pela European Guidelines for Prevention in Low Back Pain (2004), prevêm ações preventivas para adultos e escolares baseadas na idéia de que os fatores de risco que são potencialmente modificáveis, como: estilo de vida (atividades sedentárias; hábitos alimentares, trabalho, atividade esportiva; sedentarismo; obesidade; hábito de fumar; alcoolismo); fatores físicos (mobilidade e flexibilidade; força muscular); ambiente escolar (mochila escolar e mobiliário escolar) e fatores psicológicos devem ser capazes de diminuir a prevalência de lombalgia desde que sejam modificados.

A mochila é um outro fator que pode estar relacionado à presença de lombalgia na idade escolar. [...] Os autores observaram que os escolares de estatura baixa carregavam mochilas tão pesadas quanto as crianças mais altas e da mesma idade, sendo, portanto mais vulneráveis a lombalgias. Os dados revelaram, ainda, que o jeito de carregar a mochila com uma alça apoiada em cada ombro não apresentou a correlação significativa com a lombalgia. A correlação positiva aconteceu, quando a mochila foi transportada com as duas alças no mesmo ombro. Essa correlação foi positiva para sexo, onde as meninas apresentavam mais lombalgia que os meninos.

Os dados epidemiológicos e clínicos, a análise dos fatores de riscos, os achados radiológicos chamam a atenção para o desenvolvimento da coluna vertebral e as prematuras alterações degenerativas, mostrando que são necessárias e justificadas todas as formas de intervenção precoce, embora não haja muita ênfase nos sistemas de saúde nos aspectos preventivos.”

REBOLHO, Marília Christina Tenorio. *Efeitos da educação postural nas mudanças de hábitos das 1ª a 4ª séries do ensino fundamental*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo 2005.

Disponível em:

<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5160/tde-29092005-160511/>

Acesso em: janeiro de 2008