



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**IANNY MARA LIMA EVANGELISTA**

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE LOMBALGIA EM JOVENS SAUDÁVEIS  
UNIVERSITÁRIOS**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2019**

IANNY MARA LIMA EVANGELISTA

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE LOMBALGIA EM JOVENS SAUDÁVEIS  
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Esp. Thiago Santos Batista

JUAZEIRO DO NORTE  
2019

IANNY MARA LIMA EVANGELISTA

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE LOMBALGIA EM JOVENS SAUDÁVEIS  
UNIVERSITÁRIOS:**

DATA DA APROVAÇÃO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof. Esp. Thiago Santos Batista  
Orientador

---

Prof. Esp. Victor Filgueira Rosas  
Examinador 1

---

Prof. Ma. Rebeka Boaventura Guimarães  
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE  
2019

**ARTIGO ORIGINAL**

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE LOMBALGIA EM JOVENS SAUDÁVEIS  
UNIVERSITÁRIOS**

Autores: Ianny Mara Lima Evangelista<sup>1</sup> e Orientador: Thiago Santos Batista<sup>2</sup>

Formação dos autores

- 1- Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.
- 2- Professor do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. Especialista em Fisioterapia Musculoesquelética

Correspondência: [ianny\\_lima2@hotmail.com](mailto:ianny_lima2@hotmail.com)

**Palavras-chave:** dor lombar. ergonomia. fisioterapia.

## RESUMO

**Introdução:** A lombalgia é uma disfunção musculoesquelética de etiologia multifatorial que pode ou não ser desencadeada por algum esforço, acometendo aproximadamente 80% da população mundial. Ambos os gêneros são acometidos, no entanto as mulheres apresentam maior índice de lombalgia, podendo ser justificada por fatores hormonais, composição da massa muscular e hábitos de vida. **Objetivo:** Observar o índice de lombalgia em acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio que se encontravam no início, meio e fim da graduação, bem como observar os possíveis fatores de riscos para o desencadeamento da lombalgia nesses acadêmicos e se os mesmos apresentavam alguma incapacidade na realização de suas atividades diárias. **Metodologia:** O presente estudo foi realizado por meio das plataformas digitais: Instagram, Facebook e WhatsApp por um período de 10 dias, onde se obteve 85 resultados. **Resultados e Discussão:** Foi observada uma resposta no que diz respeito aos níveis de lombalgia predominantemente maior em mulheres comparado aos homens, onde se relacionou principalmente aos fatores hormonais, hábitos de vida em especial ao sedentarismo, visto que as mulheres em maior proporção praticam pouca ou nenhuma atividade física regular. **Conclusão:** A frequência de dor lombar em acadêmicos tem uma moderada diferença entre o primeiro para o quinto semestre, diferentemente do quinto para o décimo, apresentando uma incidência proporcional de dor lombar nesses acadêmicos, havendo um índice significativo em mulheres comparado aos homens.

**Palavras-chave:** dor lombar. ergonomia. fisioterapia.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Low back pain is a musculoskeletal dysfunction of multifactorial etiology that may or may not be triggered by some effort, affecting approximately 80% of the world population. Both genders are affected; however, women have a higher rate of low back pain and may be justified by hormonal factors, muscle mass composition and lifestyle. **Objective:** To observe the low back pain index in students of the Physiotherapy course at the Dr. Leão Sampaio University Center who were at the beginning, middle and end of graduation, as well as to observe the possible risk factors for low back pain in these students and if they had some inability to perform their daily activities. **Methodology:** This study was carried out through the digital platforms: Instagram, Facebook and WhatsApp for a period of 10 days, where 85 results were obtained. **Results and Discussion:** A response was observed with regard to lower back pain levels predominantly in women compared to men, where it was mainly related to hormonal factors, lifestyle habits especially sedentary lifestyle, since women in greater proportion practice little or no regular physical activity. **Conclusion:** The frequency of low back pain in academics has a moderate difference between the first to the fifth semester, unlike the fifth to the tenth, presenting a proportional incidence of low back pain in academics, with a significant rate in women compared to men.

**Keywords:** low back pain. ergonomics. physiotherapy.

## INTRODUÇÃO

A lombalgia é uma condição musculoesquelética de etiologia multifatorial, que acomete a região final da coluna vertebral, podendo ou não ser desencadeada por algum esforço. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 80% da população sente ou sentirá dor na coluna vertebral em algum momento de suas vidas (BRITO, 2016).

Dentre os principais fatores associados a dor lombar está a inatividade física entre a população, devido ao desuso da musculatura que estabiliza a coluna lombar, podendo também estar relacionado a outros fatores como má postura, sobrepeso, obesidade ou fatores ocupacionais (MARTINS; LONGE, 2017).

A lombalgia pode ser classificada em específica que tem como causas; inflamação, infecções ou traumas, inespecífica que pode estar relacionado ao desequilíbrio da musculatura estabilizadora da lombar e crônica que persiste por mais de dozes semanas, que tem um início indeterminado e apresenta momentos de melhora da dor na coluna lombar (GUERRA, 2019).

Essas alterações musculoesqueléticas são comuns em estudantes em decorrência das posturas adotadas durante a prática de estudos, como a posição sentada em cadeiras que são fabricadas de forma padrão sem ser pensada na estrutura anatômica e massa corporal de cada aluno, como também o uso de bolsas ou mochilas que são transportadas de forma incorreta que sobrecarregam a coluna vertebral, causando dor e conseqüentemente gerando dor (RUCKERT et al, 2018; BAGATINI et al, 2018).

Em pesquisa para identificar a dor lombar em acadêmicos de fisioterapia observa-se que a prática de fisioterapia requer muito do fisioterapeuta, durante o atendimento, como sentar, levantar, abaixar, rotação, alongar, dentre outros movimentos, mostrando que tais atividades realizadas por um longo período podem causar lesões nos estagiários de fisioterapia (SILVA; SILVA, 2018).

Os acadêmicos de fisioterapia normalmente apresentam uma constante sobrecarga no cumprimento das atividades propostas em suas grades curriculares, principalmente aqueles que estão em cumprimento de último período letivo, tendo em vista a rotina de estágio supervisionado e trabalho de conclusão de curso, por vezes associada a uma má alimentação, a ausência da prática regular de atividade física, e por fim colocando-se em zonas de risco para o aparecimento de condições musculoesqueléticas (GUEDES; MACHADO 2008).

A vida acadêmica é agitada, principalmente no período de estágio, que conseqüentemente adotam posturas estáticas e ergonômicas erradas, mesmo sendo alunos que

já tem conhecimento sobre os assuntos relacionados com a postura no ambiente de trabalho, devendo os mesmos manter hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividade física e adotarem posturas adequadas evitando alterações musculoesqueléticas.

Observa-se que os acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, aparentemente sem nenhuma patologia, apresentam alterações musculoesqueléticas, principalmente na região da coluna lombar, podendo estar relacionados os fatores psicofisiológicos entre esses alunos, então é importante realizar uma pesquisa entre os alunos de diferentes períodos dessa graduação para identificar qual o período apresenta maior índice de alunos com lombalgia e quais os principais fatores estão relacionados com esse quadro.

A prevalência de dor lombar tem aumentado com os anos principalmente em adolescentes em todo o mundo, causando limitações em suas atividades funcionais nesse grupo, pois os mesmos passam aproximadamente seis horas por dia na sala de aula, transportam bolsas com peso superior ao que é proposto para o seu peso aumentando a sobrecarga na coluna vertebral. Os mesmos utilizam aparelhos eletrônicos com frequência, o que diminui seus interesses por práticas de atividades físicas, aumentando o sobrepeso e consequentemente causando alterações na coluna vertebral desencadeando a lombalgia, dentre outros fatores.

Portanto este estudo tem como objetivos; analisar os índices de lombalgia em universitários saudáveis de diferentes períodos letivos do curso de Fisioterapia de uma instituição privada, traçando um perfil epidemiológico desses universitários, correlacionando os principais fatores ligados ao desencadeamento da lombalgia e se os mesmos apresentam incapacidade devido a dor e investigar qual os períodos da graduação apresentam mais acadêmicos com sintomas de lombalgia.

## **MÉTODOS**

### **Desenho do estudo:**

Trata-se de um estudo transversal exploratória descritivo com abordagem quantitativa, com intuito de esclarecer as relações com fenômenos estudados, que tem como objetivo analisar a frequência de determinado evento relacionado a saúde que se manifesta em determinada população, relacionando também os fatores que estão ligados a esses eventos (PEREIRA, 1995).

A pesquisa exploratória proporciona melhores informações sobre o assunto que será investigado, fixando os objetivos e informações que pode ser avaliada possibilitando um desenvolvimento satisfatório, permitindo estabelecimento de critérios a serem adotados (PRESTES,2003).

A pesquisa quantitativa quantifica opiniões, dados, informações, através de utilização de estatísticas, desde as mais simples, utilizando porcentagem e coeficientes de correlação, onde são feitas por meio de dados obtidos que serão dispostos sob a forma de tabelas e gráficos (FIOREZE, 2002).

### **População:**

Acadêmicos do curso de Fisioterapia que estão no início, meio e fim da graduação do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.

### **Local e Período de realização:**

Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com número CAAE 15856919.1.0000.5048, a pesquisa foi realizada através do Google Forms no período de 17 a 27 de setembro de 2019.

### **Critérios de inclusão e exclusão:**

Para o desenvolvimento do presente trabalho foram incluídos acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, que se encontravam regularmente matriculados nos primeiro, quinto e décimo semestres, com idade entre 18 a 30 anos e que não apresentavam as seguintes condições; cálculo renal, ovários policísticos, tumor, cirurgias prévias e gestação.

### **Procedimentos de coleta de dados:**

A coleta de dados se deu por meio de questionários adaptados utilizando a ferramenta gratuita Google Forms, com divulgação por meio das redes sociais Instagram, Facebook e WhatsApp, após a coleta foi realizado a análise dos mesmos através do aplicativo IBM SPSS statistics 20 em sua versão de avaliação.

## RESULTADOS

**TABELA 1.** Apresenta ou já apresentou dor na região lombar?

			Apresenta ou já apresentou dor na região lombar?		Total
			Não	Sim	
Período letivo	1º semestre	Contagem	3	16	19
		% Percentual Período letivo	15,8%	84,2%	100,0%
	5º semestre	Contagem	1	18	19
		% Percentual Período letivo	5,3%	94,7%	100,0%
	10º semestre	Contagem	4	43	47
		% Percentual Período letivo	8,5%	91,5%	100,0%
Turno	Manhã	Contagem	5	26	31
		% Percentual Turno	16,1%	83,9%	100,0%
	Noite	Contagem	3	51	54
		% Percentual Turno	5,6%	94,4%	100,0%
Gênero	Feminino	Contagem	4	65	69
		% Percentual Gênero	5,8%	94,2%	100,0%
	Masculino	Contagem	4	12	16
		% Percentual Gênero	25,0%	75,0%	100,0%
Total		Contagem	8	77	85
		% Percentual Gênero	9,4%	90,6%	100,0%

**TABELA 2.** Escala Visual Analógica (EVA)

**Intensidade da dor de 0 a 10 (sendo 0 ausência de dor e 10 dor insuportável)**

Média	4,9
Moda	7
Mediana	5

**TABELA 3.** Em geral você diria que sua saúde é?

	Em geral você diria que sua saúde é				Total
	Boa	Excelente	Muito Boa	Ruim	

Período letivo	1º semestre	Contagem	7	2	8	2	19
		% Percentual Período letivo	36,8%	10,5%	42,1%	10,5%	100,0%
	5º semestre	Contagem	12	1	2	4	19
		% Percentual Período letivo	63,2%	5,3%	10,5%	21,1%	100,0%
	10º semestre	Contagem	28	4	13	2	47
		% Percentual Período letivo	59,6%	8,5%	27,7%	4,3%	100,0%
Gênero	Feminino	Contagem	40	5	16	8	69
		% Percentual Gênero	58,0%	7,2%	23,2%	11,6%	100,0%
	Masculino	Contagem	7	2	7	0	16
		% Percentual Gênero	43,8%	12,5%	43,8%	0,0%	100,0%
	Total	Contagem	47	7	23	8	85
		% Percentual Gênero	55,3%	8,2%	27,1%	9,4%	100,0%

**TABELA 4.** Fatores de Riscos para Lombalgia

			Gênero		Total
			Feminino	Masculino	
Possui histórico familiar de problemas na coluna especialmente na região lombar?	Não	Contagem	17	4	21
		% Percentual Gênero	24,6%	25,0%	24,7%
	Não tenho certeza	Contagem	21	6	27
		% Percentual Gênero	30,4%	37,5%	31,8%
	Sim	Contagem	31	6	37
		% Percentual Gênero	44,9%	37,5%	43,5%
Você pratica alguma atividade física?	Não	Contagem	56	6	62
		% Percentual Gênero	81,2%	37,5%	72,9%

	Sim	Contagem	13	10	23
		% Percentual Gênero	18,8%	62,5%	27,1%
Com uma visão ergonômica, como você classifica seu ambiente de estudo em casa?	Adequado/confortável	Contagem	15	7	22
		% Percentual Gênero	21,7%	43,8%	25,9%
	Inadequado/desconfortável	Contagem	54	9	63
		% Percentual Gênero	78,3%	56,3%	74,1%
Com uma visão ergonômica, como você classifica seu ambiente de estudo na sala de aula?	Adequado/confortável	Contagem	36	12	48
		% Percentual Gênero	52,2%	75,0%	56,5%
	Inadequado/desconfortável	Contagem	33	4	37
		% Percentual Gênero	47,8%	25,0%	43,5%
Analisando ergonomicamente cadeiras/carteiras para estudo:	Cadeira alta e sem apoio para os pés	Contagem	8	0	8
		% Percentual Gênero	11,6%	0,0%	9,4%
	Cadeira e mesa adequado para permanecer várias horas de estudo	Contagem	21	7	28
		% Percentual Gênero	30,4%	43,8%	32,9%
	Cadeira e mesa inadequado para permanecer várias horas de estudo	Contagem	20	4	24
		% Percentual Gênero	29,0%	25,0%	28,2%
	Cadeira sem o conforto adequado para permanecer várias horas de estudo	Contagem	19	5	24
		% Percentual Gênero	27,5%	31,3%	28,2%
	Mesa alta deixando os cotovelos elevados	Contagem	1	0	1
		% Percentual Gênero	1,4%	0,0%	1,2%
Hábitos posturais quando está sentado:	Postura curvada com os pés apoiados	Contagem	42	8	50
		% Percentual Gênero	60,9%	50,0%	58,8%
	Postura curvada sem os pés apoiados	Contagem	17	2	19
		%	24,6%	12,5%	22,4%

		Percentual			
		Gênero			
	Postura reta com os pés apoiados	Contagem	7	1	8
		% Percentual Gênero	10,1%	6,3%	9,4%
	Postura reta sem os pés apoiados	Contagem	3	5	8
		% Percentual Gênero	4,3%	31,3%	9,4%
Modo de carregar mochila/bolsa	De lado	Contagem	22	3	25
		% Percentual Gênero	31,9%	18,8%	29,4%
	Nas costas	Contagem	47	13	60
		% Percentual Gênero	68,1%	81,3%	70,6%
Total		Contagem	69	16	85
		% Percentual Gênero	100,0%	100,0%	100,0%

**Tabela 5.** Índice Oswestry 2.0 de incapacidade

			Índice Oswestry 2.0 de Incapacidade.		Total
			Incapacidade Mínima	Incapacidade Moderada	
Período letivo	10º semestre	Contagem	41	6	47
		% Percentual Período letivo	87,2%	12,8%	100,0%
	1º semestre	Contagem	16	3	19
		% Percentual Período letivo	84,2%	15,8%	100,0%
	5º semestre	Contagem	19	0	19
		% Percentual Período letivo	100,0%	0,0%	100,0%
		% Percentual Período letivo	89,4%	10,6%	100,0%
Turno	Manhã	Contagem	27	4	31
		% Percentual Turno	87,1%	12,9%	100,0%
	Noite	Contagem	49	5	54
		% Percentual Turno	90,7%	9,3%	100,0%
Gênero	Feminino	Contagem	60	9	69
		% Percentual	87,0%	13,0%	100,0%

	Gênero				
		Contagem			
Masculino	Contagem	16	0	16	
	% Percentual Gênero	100,0%	0,0%	100,0%	
Total	Contagem	76	9	85	
	% Percentual Gênero	89,4%	10,6%	100,0%	

## DISCUSSÃO

Analisando a tabela 1, identifica-se que os acadêmicos sentem ou já sentiram dor lombar em algum momento de suas vidas, tendo as mulheres com maior índice de lombalgia com 94,2%, em comparação com o gênero masculino que apresentaram 75%, Oliveira et al, 2015, corrobora com esse estudo, verificando que o gênero feminino apresenta maior índice de lombalgia comparado ao masculino.

Na tabela 2 mostra a intensidade da dor lombar entre os entrevistados, mostrando uma média de 4,9, notando que o nível de dor que mais se repetiu foi o sete, obtendo como nível central cinco. Na tabela 3 observa-se que em relação a qualidade de saúde em geral 55,3% dos entrevistados consideram a sua saúde boa e a turma do 1º semestre 42,1% consideram sua saúde muito boa, obtendo como uma observação importante que nenhum dos homens considera sua saúde ruim enquanto que 11,6% das mulheres consideram a sua saúde ruim.

A tabela 4 que mostra os prováveis fatores de riscos para a dor lombar em acadêmicos apresenta entre os entrevistados que 43,5% tem histórico de dor lombar na família, se acentuado entre as mulheres com 44,9%. Em relação a prática de atividade física 81,2% das mulheres não praticam enquanto 62,5% dos homens praticam algum tipo de exercício. 74,1% dos acadêmicos afirmam que o ambiente de estudos em casa é inadequado/desconfortável já em relação a sala de aula 56,5% consideram o ambiente adequado para estudo, e que 32,9% afirma que a carteira de estudo é adequada para permanecer várias horas. Em relação à o transporte de bolsas/mochilas 60% carrega a mesma nas costas, Vitta et al., 2011 relata que a posição sentada por tempo prolongado pode gerar alterações musculoesqueléticas na coluna vertebral em especial na região lombar com base na biomecânica que predispõe o surgimento de dores nessa região.

Já na tabela 5 sobre o índice de Oswestry 2.0 de incapacidade analisamos que nenhum dos participantes apresentou incapacidade severa sendo que 89,4 apresenta incapacidade

mínima na realização das suas atividades diária, enquanto nenhum entrevistado considerou sua incapacidade máxima.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que a lombalgia está presente entre os acadêmicos do curso de fisioterapia da UNILEÃO acometendo ambos os gêneros, embora seja mais presente em mulheres, no período noturno com maior número de casos em acadêmicos que estão no meio e fim da graduação, muito embora os dados sejam alarmantes nenhum dos entrevistados apresentou incapacidade severa, com a maior parte deles apenas com incapacidade mínima. Nota-se que estes índices de lombalgia podem estar associados aos fatores de risco que os mesmos se expõem no período da graduação, dados estes que se consolidam com a maior parte deles pondo em risco sua saúde física mantendo hábitos de vida considerados inadequados.

No entanto é importante a realização de novos trabalhos abordando detalhadamente quais os principais fatores podem estar relacionados ao desencadeamento da lombalgia em estudantes de ensino superior.

## REFERÊNCIAS

BRITO, Janmila Cristiane de Paula. Lombalgia em acadêmicos do curso de fisioterapia: uma revisão bibliográfica. 2016.

da Silva Martins, M., & Longen, W. C. (2017). Atividade física comunitária: efeitos sobre a funcionalidade na lombalgia crônica. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 30(4).

Guerra, J. (2019). Eficácia do método pilates na melhora da função e redução da dor em indivíduos com lombalgia crônica: uma revisão.

Ruckert, D., Guillén, C. V., Scheffer, A., Rodrigues, K., Galvan, T. C., de Freitas Thomazi, C. P., & Corrêa, P. S. S. (2018). ERGONOMIA DA SALA DE AULA: RESTRIÇÕES POSTURAS IMPOSTAS PELO AMBIENTE ESCOLAR E A UTILIZAÇÃO DA DANÇA COMO INTERVENÇÃO. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 3(2).

Bagatini, M. A., dos Santos, C. G., Sena, J. B. L., de Oliveira Bastos, M. D. O., Corrêa, P. S., Galvan, T. C., & de Freitas Thomazi, C. P. (2018). REVISÃO DE PADRÕES ERGONÔMICOS NA REDE DE ENSINO ESCOLAR. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 3(2).

da Silva, C. D. S. (2018). Lombalgia em fisioterapeutas e estudantes de fisioterapia: um estudo sobre a distribuição da frequência. *Fisioterapia Brasil*, 6(5), 376-380.

DE VITTA, Alberto et al. Prevalence of lower back pain and associated factors in students. **Cadernos de saúde pública**, v. 27, n. 8, p. 1520-1528, 2011.

**APÊNDECE****Fatores de Riscos Associados a Lombalgia em Acadêmicos de Fisioterapia.****Período letivo:**

1º semestre     5º semestre     10ª semestre

**Turno**

Manhã     Noite

**Gênero:**

Feminino     Masculino

**Idade:** \_\_\_\_\_    **Peso corporal:** \_\_\_\_\_    **Altura:** \_\_\_\_\_

**Possui histórico familiar de problemas na coluna especialmente na região lombar?**

Sim     Não     Não tenho certeza

**Apresenta ou já apresentou dor na região lombar?**

Sim     Não

**Intensidade da dor de 0 a 10 (sendo 0 ausência de dor e 10 dor insuportável)**

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 8
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 9
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 10
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7	

**Você pratica alguma atividade física?**

Sim     Não

**Se sim, quantas vezes por semana?** \_\_\_\_\_



**Por quanto tempo durante o dia você utiliza esses aparelhos?** 1 à 4 horas 9 à 12 horas 5 à 8 horas Mais de 12 horas**Você utiliza celular?** Sim     Não**Por quanto tempo durante o dia você utiliza o celular?** 1 à 4 horas 5 à 8 horas 9 à 12 horas Mais de 12 horas**Em geral você diria que sua saúde é:** Excelente Boa Muito Ruim Muito Boa Ruim

**ANEXO:****Índice Oswestry 2.0 de Incapacidade.**

Por favor, você poderia completar este questionário? Ele é elaborado para nos dar informações de como seu problema nas costas (ou pernas) têm afetado seu dia-a-dia. Por favor, responda a todas as seções. Marque apenas um quadrado em cada seção, aquele que mais de perto descreve você hoje.

**Seção 1: Intensidade da dor.**

- Sem dor no momento
- A dor é leve nesse momento
- A dor é moderada nesse momento
- A dor é mais ou menos intensa nesse momento
- A dor é muito forte nesse momento
- A dor é a pior imaginável nesse momento

**Seção 2: Cuidados pessoais (Vestir-se, tomar banho etc):**

- Eu posso cuidar de mim sem provocar dor extra
- Posso me cuidar mas me causa dor
- É doloroso me cuidar e sou lento e cuidadoso
- Preciso de alguma ajuda, mas dou conta de me cuidar
- Preciso de ajuda em todos os aspectos para cuidar de mim
- Eu não me visto, tomo banho com dificuldade e fico na cama.

**Seção 3: Pesos**

- Posso levantar coisas pesadas sem causar dor extra
- Se levantar coisas pesadas sinto dor extra
- A dor me impede de levantar coisas pesadas, mas dou um jeito, se estão bem posicionadas, numa mesa.
- A dor me impede de levantar coisas pesadas mas dou um jeito de levantar coisas leves ou pouco pesadas se estiverem bem posicionadas.
- Só posso levantar coisas muito leve Não posso levantar nem carregar nada.

**Seção 4: Andar**

- A dor não me impede de andar (qualquer distância)
- A dor me impede de andar mais que 2 Km
- A dor me impede de andar mais que ? Km
- A dor me impede de andar mais que poucos metros
- Só posso andar com bengala ou muleta fico na cama a maior parte do tempo e tenho que arrastar para o banheiro

**Seção 5: Sentar**

- Posso sentar em qualquer tipo de cadeira pelo tempo que quiser
- Posso sentar em minha cadeira favorita pelo tempo que quiser
- A dor me impede de sentar por mais de 1 hora
- A dor me impede de sentar por mais de 1 hora
- A dor me impede de sentar por mais que 10 minutos A dor me impede de sentar

**Seção 6- De pé**

- Posso ficar de pé pelo tempo que quiser sem dor extra
- Posso ficar de pé pelo tempo que quiser, mas sinto um pouco de dor
- A dor me impede de ficar de pé por mais de 1 h
- A dor me impede de ficar de pé por mais de 10 minutos
- A dor me impede de ficar de pé

**Seção 7: Sono**

- Meu sono não é perturbado por dor Algumas vezes meu sono é perturbado por dor
- Por causa da dor durmo menos de 6 horas
- Por causa da dor durmo menos de 4 horas
- Por causa da dor durmo menos de 2 horas
- A dor me impede de dormir.

**Seção 8: Vida sexual (se aplicável)**

- Minha vida sexual é normal e não me causa dor extra
- Minha vida sexual é normal, mas me causa dor extra

- Minha vida sexual é quase normal, mas é muito dolorosa
- Minha vida sexual é muito restringida devido à dor
- Minha vida sexual é praticamente inexistente devido à dor.
- A dor me impede de ter atividade sexual.

### **Seção 9: vida social**

- Minha vida social é normal e eu não sinto dor extra
- Minha vida social é normal, mas aumenta o grau de minha dor.
- A dor não altera minha vida social, exceto por impedir que faça atividades de esforço, como esportes, etc.
- A dor restringiu minha vida social e eu não saio muito de casa
- A dor restringiu minha vida social a minha casa
- Não tenho vida social devido a minha dor.

### **Seção 10: Viagens**

- Posso viajar para qualquer lugar sem dor.
- Posso viajar para qualquer lugar, mas sinto dor extra
- A dor é ruim, mas posso viajar por 2 horas
- A dor restringe minhas viagens para distâncias menores que 1 hora
- A dor restringe minhas viagens para as necessárias e menores de 30 minutos
- A dor me impede de viajar, exceto para ser tratado.

Para cada seção de seis afirmações o ponto total é 5. Se a primeira afirmação é marcada, o ponto é 0. Se for o último, o ponto é 5. As afirmações intermediárias são pontuadas de acordo com este rank. Se mais que uma afirmação for assinalada em cada seção, escolha o maior ponto. Se todas as 10 seções forem completadas a pontuação é calculada da seguinte maneira: Se 16 pontos foi o ponto total sendo que são 50 os pontos possíveis,  $16/50 \times 100 = 32\%$ . Se uma seção não for marcada ou não se aplica a pontuação é calculada da seguinte maneira, de acordo com o exemplo de pontuação máxima de 16:  $16/40 \times 100 = 35,5\%$ . O autor recomenda arredondar a porcentagem para um número inteiro. Interpretação dos resultados: 0% a 20% - incapacidade mínima 21% a 40% - incapacidade moderada 41% a 60% - incapacidade intensa 61% a 80% - aleijado 81% a 100% - inválido

Interpretação dos resultados no pós-operatório 0% a 20% - excelente 21% a 40% - bom 41% a 60%  
- inalterado > 60% - piora.