

## Correlação entre a dor lombar crônica e os fatores psicossociais: Uma abordagem multidimensional no contexto da fisioterapia

Gabriel Cardoso Fernandes, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil  
Kamily Taine Batista, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil  
Paula Freire Sanches de Moraes, Docente de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, paula.freire@grupointegrado.br

**Resumo:** Este estudo teve como objetivo analisar a correlação entre a dor lombar crônica e os fatores psicossociais em indivíduos adultos, considerando variáveis como estresse, ansiedade, depressão, qualidade do sono e funcionalidade. Trata-se de uma pesquisa de campo, observacional, transversal e quantitativa, realizada com 160 participantes diagnosticados com dor lombar crônica. Foram aplicados questionários sociodemográficos, qualidade de vida e de ansiedade e depressão, com análise estatística descritiva e inferencial no software SPSS 25.0. Os resultados demonstraram predomínio do sexo feminino (78,1%) e alta incidência de sintomas de estresse (70,6%) e preocupação (84,4%), além de prejuízos na qualidade do sono e nas atividades diárias. Observou-se associação significativa entre aspectos emocionais negativos e aumento da percepção dolorosa. Conclui-se que os fatores psicossociais influenciam diretamente a experiência da dor lombar crônica, reforçando a necessidade de uma abordagem fisioterapêutica biopsicossocial, que contemple tanto o componente físico quanto o emocional e social do paciente.

**Palavras-chave:** dor lombar crônica; fatores psicossociais; fisioterapia; qualidade de vida.

**Abstract:** This study investigated the correlation between chronic low back pain and psychosocial factors in adults, focusing on variables such as stress, anxiety, depression, sleep quality, and functionality. A cross-sectional, observational, and quantitative field study was conducted with 160 participants diagnosed with chronic low back pain. Data were collected through sociodemographic questionnaires, quality of life and the anxiety and depression, and analyzed using descriptive and inferential statistics in SPSS 25.0. Results indicated a predominance of female participants (78.1%) and a high prevalence of stress (70.6%) and worry (84.4%), accompanied by reduced sleep quality and limitations in daily activities. Negative emotional states were significantly associated with greater pain perception and decreased functionality. These findings highlight the strong influence of psychosocial factors on chronic low back pain and emphasize the need for a biopsychosocial physiotherapeutic approach that integrates physical, emotional, and social components to improve patient outcomes and quality of life.

**Keywords:** chronic low back pain; psychosocial factors; physiotherapy; quality of life.

## INTRODUÇÃO

A dor lombar é uma condição comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, e sua complexidade muitas vezes vai além dos aspectos físicos, incluindo também fatores emocionais e sociais (Souza *et al.*, 2023). A relação entre a saúde mental e a percepção da dor é um campo de crescente interesse na área da saúde, tornando-se um foco importante para a pesquisa e prática clínica.

Segundo Vaz (2020), dor lombar é uma condição de grande relevância na saúde pública, sendo definida como dor e/ou desconforto localizado abaixo da 12ª vértebra torácica e acima da prega glútea, com ou sem irradiação para os

membros inferiores, e podendo ser classificada por etiologia e duração dos sintomas. Caracterizada como uma experiência sensorial e emocional aversiva, a dor é frequentemente causada por lesões teciduais reais ou potenciais. Trata-se de uma sensação subjetiva que pode afetar tanto o corpo quanto a mente, tornando-a complexa e desafiadora de mensurar. Além disso, a dor possui aspectos sensoriais, emocionais, comportamentais, motivacionais e afetivos, configurando-se como uma experiência pessoal moldada por diversos fatores (Vaz, 2020).

Estudos apontam que cerca de 80% dos adultos terão ao menos um episódio de dor lombar em algum momento da vida, e, destes, 40% poderão desenvolver sintomas crônicos (Rubin, 2007 *apud* Gomes, 2022). Atualmente, a dor lombar é a principal causa de anos vividos com incapacidade em todo o mundo (Wu *et al.*, 2020 *apud* Gomes, 2022). A interação entre a dor lombar e fatores psicossociais é um aspecto crucial, pois a dor não é apenas uma questão física, mas também está intimamente ligada ao estado psicológico do indivíduo. A integração de fatores psicológicos no tratamento fisioterapêutico pode ser implementada de várias maneiras, como por meio do estabelecimento de metas, técnicas de distração da dor, estratégias de enfrentamento e a modificação de crenças e atitudes em relação à dor (Rocha *et al.*, 2021).

Além disso, a Organização Mundial da Saúde (2005) estima que anualmente se perdem 550 milhões de horas de trabalho devido a doenças crônicas, com investimentos de 150 bilhões anuais em tratamentos, enquanto os custos indiretos relacionados à produtividade perdida totalizam 28,2 bilhões de dólares (Dagenais; Caro; Haldeman, 2008 *apud* Vier, 2019). Portanto, a compreensão da relação entre dor lombar e fatores psicossociais é vital para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas eficazes e para a redução do impacto socioeconômico dessa condição.

## MÉTODO

Nesta pesquisa, utilizou-se o método de estudo observacional transversal analítico, para analisar a correlação entre a dor lombar e fatores psicossociais. O estudo permitiu uma investigação detalhada de indivíduos que apresentam dor lombar crônica, possibilitando a compreensão da influência de aspectos psicológicos e sociais, como estresse, ansiedade, depressão, condições de trabalho e socioeconômicos. Esse método proporciona uma abordagem aprofundada sobre a experiência dos participantes, contribuindo para uma análise mais detalhada das variáveis envolvidas.

Os critérios de inclusão envolvem indivíduos com idade entre 21 e 75 anos, diagnosticados com dor lombar crônica há pelo menos três meses, e que aceitem participar voluntariamente da pesquisa. Foram excluídos como mencionado anteriormente participantes que tenham realizado cirurgias recentes na coluna, possuam doenças neurológicas graves ou façam uso contínuo de opioides.

Os dados foram coletados por meio de questionários aplicados presencialmente e de forma remota, sendo avaliado tanto a intensidade da dor quanto os fatores psicossociais associados, através de questionários elaborados pelos autores,

constando: informações sociodemográficos como sexo, idade, profissão, peso, altura, renda, escolaridade e histórico médico; e o questionário de qualidade de vida, na qual abordou aspectos como suporte social, autoestima, estratégias de enfrentamento, estressores cotidianos e percepção de qualidade de vida e de ansiedade e depressão com o objetivo de mensurar sintomas de ansiedade e depressão nos participantes.

Esses instrumentos possibilitaram uma contextualização ampla dos fatores biopsicossociais envolvidos na dor lombar crônica, contribuindo para uma análise mais completa e fundamentada.

A coleta sucedeu a partir da aprovação do Comitê de Ética, em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Integrado, sob o parecer n° 099712/2025, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes. A análise dos dados buscou um tratamento estatístico apropriado, com o objetivo de identificar correlações entre as variáveis estudadas.

A análise dos dados foi realizada por meio do Software SPSS 25.0, mediante abordagem de estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado com frequência e percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Foi adotada a significância de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 160 indivíduos diagnosticados com dor lombar, com idade entre 19 e 68 anos ( $M = 39,25$ ;  $DP = 12,47$ ), sendo 35 homens e 125 mulheres. Nota-se que a maioria dos participantes era solteiro (44,4%) ou divorciado (44,4%), tinham no mínimo ensino superior completo (64,3%), tinham renda familiar mensal entre um e cinco salários-mínimos (56,9%), reportou que a renda permitia realizar atividades de lazer ocasionalmente (48,8%) ou com frequência (26,9%) e tinha acesso à saúde por meio do SUS (34,4%) ou plano de saúde (30,5%).

Na Tabela 1, observa-se predominância do sexo feminino (78,1%) e de adultos com média de idade de 39, 25 anos, faixa etária em que há grande sobrecarga laboral e doméstica, o que pode contribuir para o aparecimento ou manutenção da dor lombar. A alta escolaridade (64,3% com ensino superior completo ou pós-graduação) e a renda familiar entre um e cinco salários mínimos (56,9%) indicam um público com acesso razoável à informação e cuidados de saúde, mas que ainda enfrenta limitações ocupacionais e socioeconômicas. Esse perfil é compatível com achados de Mendes (2023) e Rocha *et al.* (2021), que apontam maior prevalência de dor lombar crônica em mulheres com múltiplas responsabilidades cotidianas e elevado nível de estresse psicossocial.

Em relação ao socioeconômico, verificou-se que a maioria dos participantes possuía renda familiar entre um e cinco salários mínimos (56,9%), situando-se predominantemente na faixa de classe média baixa a intermediária. Esse perfil é especialmente relevante, pois, conforme aponta Cunha *et al.* (2023), essa faixa de renda está associada a maiores níveis de estresse ocupacional, rotinas

extensas de trabalho e menor disponibilidade para práticas de autocuidado, fatores que favorecem o agravamento da dor lombar crônica. Vier (2019), também descreve que indivíduos inseridos em estratos intermediários de renda tendem a apresentar maior vulnerabilidade à dor persistente, devido à combinação entre sobrecarga laboral e demandas psicossociais.

Os achados deste estudo, portanto, convergem amplamente com as evidências da literatura, uma vez que o perfil econômico da amostra condiz com o grupo mais citado em pesquisas sobre lombalgia. Observou-se ainda que muitos participantes relataram que sua renda permite atividades de lazer apenas ocasionalmente, o que indica certa limitação financeira que pode repercutir na vivência da dor. Rocha *et al.* (2021) destacam que fatores socioeconômicos, como renda e estabilidade financeira, influenciam diretamente na intensidade da dor e na adesão ao tratamento fisioterapêutico, uma vez que a insegurança econômica tende a amplificar sintomas emocionais, como ansiedade e tensão. Esses aspectos dialogam com Zandonadi (2019), ao afirmar que dificuldades financeiras podem intensificar o ciclo da dor, tensão e incapacidade. Assim, o perfil de renda identificado neste estudo reforça que condições socioeconômicas influenciam significativamente tanto a percepção dolorosa quanto o enfrentamento emocional da dor lombar crônica.

**Tabela 1** – Perfil sociodemográfico dos participantes da pesquisa.

VARIÁVEIS	<i>f</i>	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	35	21,9
Feminino	125	78,1
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	71	44,4
Casado	71	44,4
Divorciado	14	8,8
Viúvo	4	2,4
<b>Escolaridade</b>		
Fund. Incompleto	10	6,3
Fund Completo	7	4,4
Médio Incompleto	1	0,6
Médio Completo	17	20,6
Superior Incompleto	22	13,8
Superior Completo	39	24,3
Pós-graduação	64	40,0
<b>Renda familiar mensal</b>		
Até 1 SM	9	5,6
1 a 3 SM	48	30,0
3 a 5 SM	43	26,9
Mais de 5 SM	39	24,4
Prefiro não informar	21	13,1

**Renda mensal permite realizar atividades de lazer**

Não permite	8	5,0
Raramente	25	15,5
Sim, ocasionalmente	78	48,8
Sim, com frequência	43	26,9
Prefiro não informar	6	3,8
<b>Forma de acesso à saúde</b>		
SUS	55	34,4
Plano de saúde	49	30,5
Particular	4	2,5
SUS e Plano de saúde	19	11,9
SUS e Particular	24	15,0
Plano de saúde e Particular	2	1,3
SUS, Plano de Saúde e Particular	7	4,4

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A Figura 1 apresenta a distribuição de frequência das profissões dos participantes da pesquisa. Observa-se que as profissões mais citadas foram as seguintes: advogado (15,5%), professor (8,1%), agricultor/agropecuarista (6,9%), estudante/estagiário (5,6%), auxiliar administrativo (5,0%) e do lar (4,4%). A análise dos resultados obtidos nas figuras do artigo demonstra que a advocacia (15,5%) foi a profissão com maior prevalência de dor lombar crônica, seguida pelos docentes (8,1%) e agricultores/agropecuaristas (6,9%). Esse dado revela que a dor lombar não está restrita a profissões com esforço físico intenso, mas também acomete trabalhadores com sobrecarga mental e postura sedentária, como advogados e professores.

De acordo com Vaz e Yamada (2019), profissionais que exercem trabalhos pesados representam 57,9% dos acometidos por dor lombar crônica, enquanto os que realizam trabalhos sedentários correspondem a 42,1%. Esse resultado se aproxima do observado em nosso estudo, em que a dor está presente tanto em ocupações de alta demanda física quanto de alta exigência cognitiva. No caso dos advogados, o principal fator relacionado à dor lombar é o sedentarismo aliado ao estresse psicológico e à postura estática prolongada.

**Figura 1.** Distribuição de frequência das profissões dos participantes da pesquisa.

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização

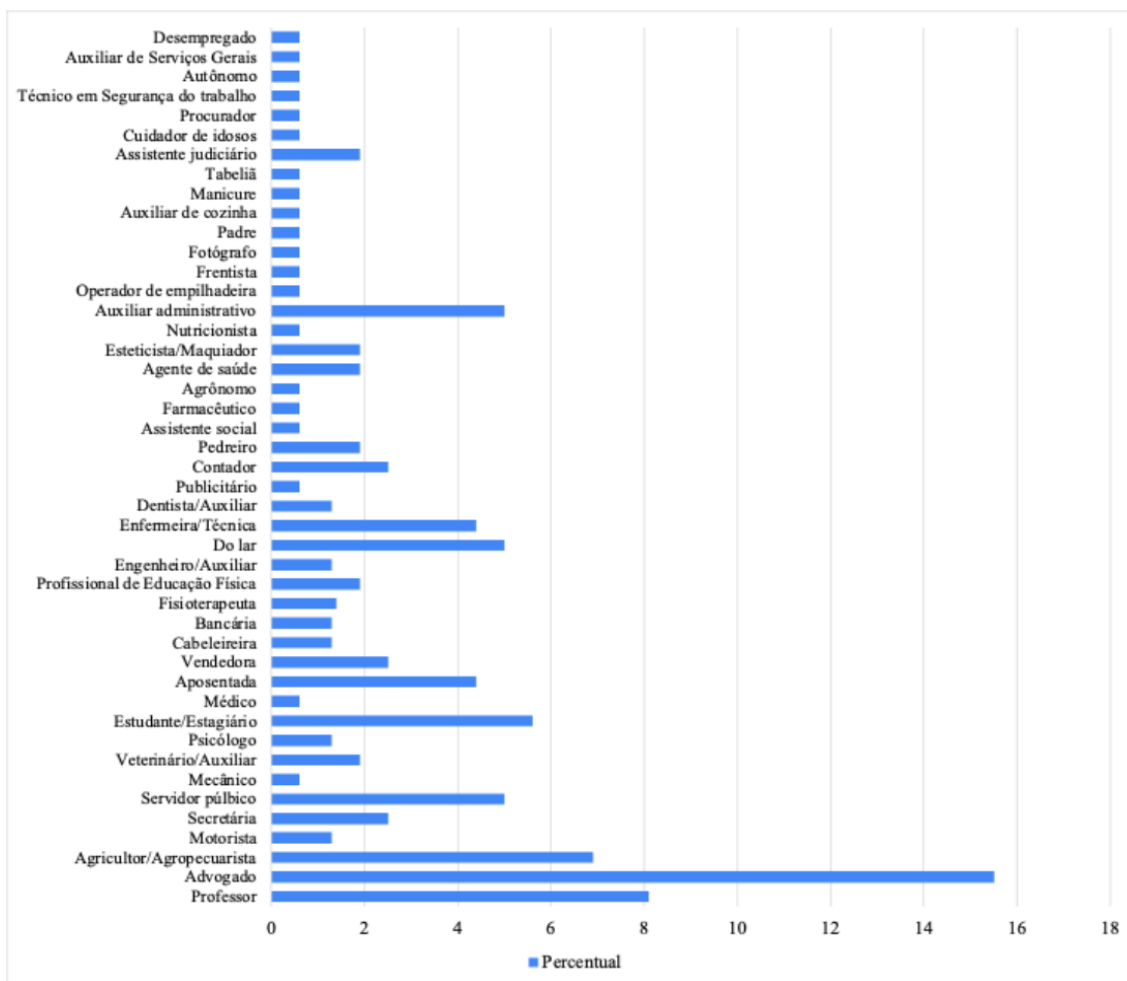


Núcleo de  
Empreendedorismo,  
Pesquisa e Extensão  
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A Tabela 2 apresenta a percepção dos participantes da pesquisa sobre os fatores psicossociais. Identifica-se a predominância de participantes que se sentem tensos de vez em quando (36,9%) ou boa parte do tempo (35,6%), que sentem pouco (30,0%) ou nenhum medo de algo ruim acontecer, que se divertem do mesmo jeito que antes quando veem coisas engraçadas (58,1%), que estão com a cabeça cheia de preocupações boa parte do tempo (55,0%), que se sentem alegre muitas vezes (50,6%), que cuidam da aparência do mesmo jeito que antes (39,4%) ou não tanto quanto antes (36,2%), que nunca (32,4%) ou pouco (38,8%) se sentem inquietos, que não sentem a sensação de entrar em pânico (55,0%), que confiam mais ou menos (32,5%) ou bastante (43,8%) em si mesmos, que se sentem mais ou menos (34,3%) ou bastante (37,5%) preocupados, que nunca (34,4%) ou muito pouco (35,6%) se sentem sozinhos e que se consideram mais ou menos (32,5%) ou bastante (22,5%) estressados. Ao analisar os fatores psicossociais, destaca-se que 71,2% dos participantes relataram sentir-se tensos com frequência, e 84,4% afirmaram estar preocupados boa parte do tempo. Além disso, 70,6% relataram algum grau de

estresse. Esses índices reforçam a forte correlação entre estados emocionais negativos e a percepção aumentada da dor. Apesar disso, 58,1% relataram ainda conseguir se divertir do mesmo modo que antes, e 50,6% afirmaram sentir-se alegres muitas vezes, o que demonstra certo grau de resiliência emocional. Tais achados sugerem que, embora a dor e o estresse estejam presentes, parte dos indivíduos mantém recursos de enfrentamento adaptativos, capazes de minimizar o impacto funcional e emocional da dor lombar crônica. Essa observação corrobora o modelo biopsicossocial de dor descrito por Monteiro *et al.* (2023), que propõem uma visão integrada entre os componentes biológicos, psicológicos e sociais no processo de percepção e controle da dor.

Segundo Monteiro *et al.* (2023), estados emocionais negativos, como tensão e preocupação constantes, podem aumentar a sensibilização central e intensificar a percepção da dor. No entanto, a presença de estratégias de enfrentamento adaptativas parece atenuar esse efeito, o que se observou parcialmente nesta amostra. O modelo biopsicossocial reconhece que a dor não é apenas uma resposta fisiológica a uma lesão, mas uma experiência subjetiva complexa, modulada por fatores emocionais, cognitivos e contextuais.

Os autores explicam que a resiliência e a adaptação ocorrem quando o indivíduo compreende sua dor, mantém um nível adequado de movimento e dispõe de suporte emocional e social. Dessa forma, pacientes que desenvolvem estratégias de enfrentamento positivas como reinterpretação cognitiva, manutenção da rotina e prática de atividade física, tendem a apresentar melhor funcionalidade, mesmo na presença de dor persistente.

**Tabela 2** – Percepção dos participantes da pesquisa sobre os fatores psicossociais.

VARIÁVEIS	f	%
<b>Eu me sinto tensa (o) ou contraída (o)</b>		
A maior parte do tempo	40	25,0
Boa parte do tempo	57	35,6
De vez em quando	59	36,9
Nunca	4	2,5
<b>Eu sinto medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer</b>		
Sim, de jeito muito forte	18	11,3
Sim, mas não tão forte	46	28,7
Um pouco, mas isso não me preocupa	48	30,0
Não sinto nada disso	48	30,0
<b>Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas</b>		
Do mesmo jeito que antes	93	58,1
Atualmente um pouco menos	56	35,0
Atualmente bem menos	11	6,9
<b>Estou com a cabeça cheia de preocupações</b>		
Do mesmo jeito que antes	20	12,5
Boa parte do tempo	88	55,0
De vez em quando	47	29,4
Raramente	5	3,1

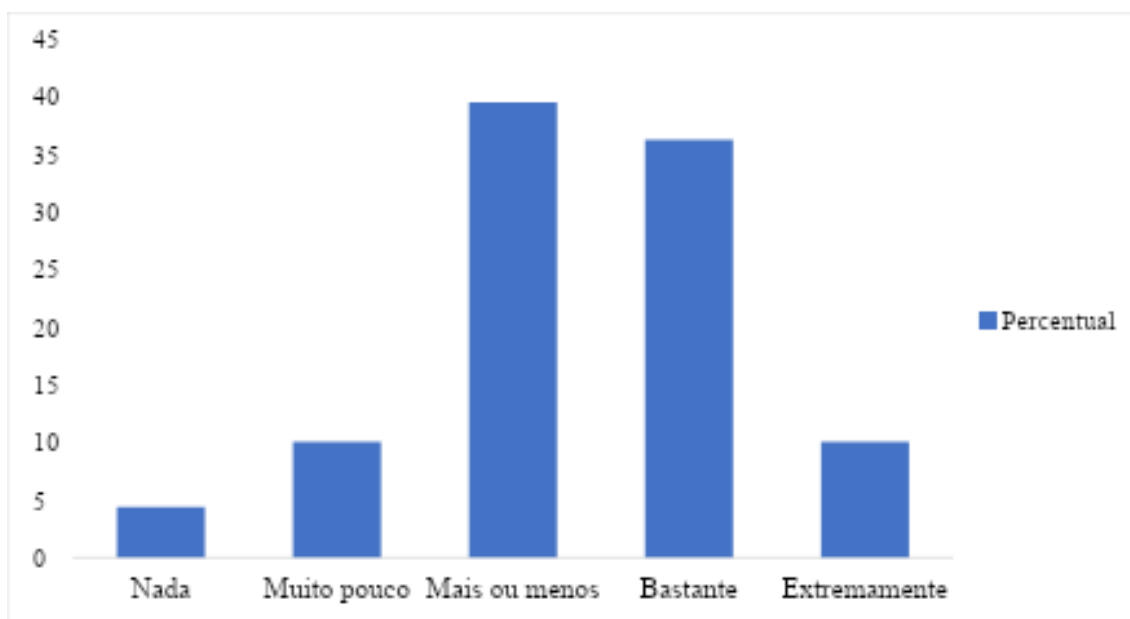
<b>Eu me sinto alegre</b>		
Nunca	1	0,6
Poucas vezes	34	21,3
Muitas vezes	81	50,6
A maior parte do tempo	44	27,5
<b>Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência</b>		
Completamente	4	2,5
Não estou mais me cuidando como deveria	35	21,9
Talvez não tanto quanto antes	58	36,2
Me cuido do mesmo jeito que antes	63	39,4
<b>Eu me sinto inquieto, como se eu não pudesse ficar parado em lugar nenhum</b>		
Sim, demais	23	14,4
Bastante	23	14,4
Um pouco	62	38,8
Não me sinto assim	52	32,4
<b>De repente, tenho a sensação de entrar em pânico</b>		
A quase a todo momento	4	2,5
Várias vezes	12	7,5
De vez em quando	56	35,0
Não senti isso	88	55,0
<b>Quanta confiança você tem de si mesmo?</b>		
Nada	1	0,6
Muito pouco	17	10,6
Mais ou menos	52	32,5
Bastante	70	43,8
Extremamente	20	12,5
<b>Quão preocupado(a) você se sente?</b>		
Nada	4	2,5
Muito pouco	22	13,8
Mais ou menos	55	34,3
Bastante	60	37,5
Extremamente	19	11,9
<b>Quão sozinho você se sente em sua vida?</b>		
Nada	55	34,4
Muito pouco	57	35,6
Mais ou menos	24	15,0
Bastante	15	9,4
Extremamente	9	5,6
<b>Você se considera uma pessoa estressada pelas situações da vida?</b>		
Nada	8	5,0
Muito pouco	35	21,9
Mais ou menos	52	32,5
Bastante	36	22,5
Extremamente	29	18,1

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A Figura 2 apresenta a preocupação dos participantes com sua dor ou desconforto físico. Constata-se que 39,4% dos participantes reportaram se sentir mais ou menos preocupados, 36,2% reportaram se sentir bastante preocupados, 10,0% reportaram se sentir muito pouco preocupados, 10,0% reportaram se sentir extremamente preocupados e 4,4% reportaram se sentir nada preocupados. A análise dos fatores emocionais e cognitivos demonstrou que medo e preocupação estão fortemente associados à percepção e cronificação da dor lombar. Essa relação é confirmada tanto pelos resultados do presente estudo quanto pelos achados de Vaz e Yamada (2019), que identificaram 94,74% dos participantes com alto risco de cronificação da dor, apresentando médias elevadas para estresse, ansiedade, medo e preocupações constantes com o quadro clínico.

No presente artigo, observou-se que 39,4% dos participantes relataram preocupar-se “mais ou menos” e 36,2% “bastante” com a dor, segundo a Figura 2. Esse dado revela que a maioria dos indivíduos mantém preocupação moderada a elevada com o seu estado doloroso, o que contribui para o aumento da vigilância corporal e da sensibilidade à dor. Esses resultados se assemelham aos de Garbi (2014) e Maia (2014), que destacam a preocupação como um dos principais fatores de manutenção da dor crônica, em virtude de seus efeitos sobre o sono, o humor e a adesão terapêutica.

**Figura 2.** Preocupação dos participantes com sua dor ou desconforto (físico).

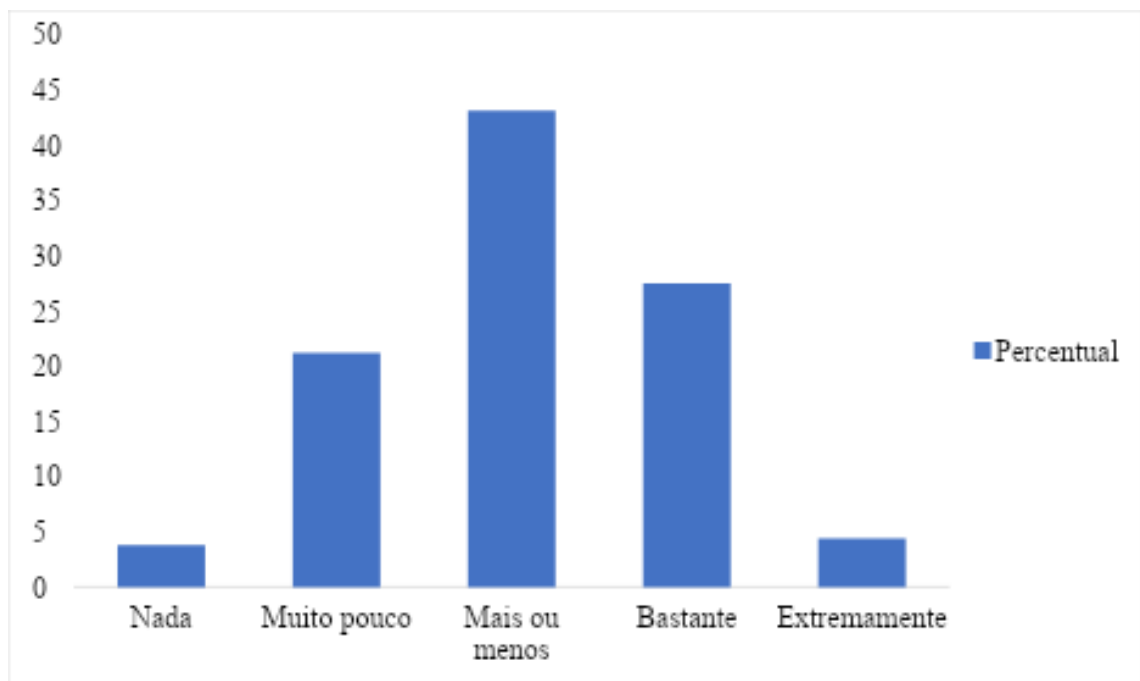


Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Conforme os dados da Figura 3, observa-se que 43,1% dos participantes sentem mais ou menos dificuldades para lidar com a dor, 27,5% sentem bastante dificuldade, 21,2% sentem muito pouca dificuldade, 4,4% sentem dificuldade extrema e 3,8% não sentem dificuldade. Segundo Gomes, o modo como o indivíduo percebe a própria dor é resultado de processos cognitivos e emocionais, que amplificam a sensação de sofrimento e geram baixa confiança no próprio corpo.

Essa perspectiva se relaciona diretamente com a Figura 3, na qual 43,1% dos participantes relataram “mais ou menos” dificuldade para lidar com a dor e 27,5% “bastante” dificuldade. Esses valores sugerem que parte dos indivíduos percebe a dor não apenas como um estímulo físico, mas como uma ameaça constante, refletindo a hipervigilância e a baixa autoeficácia descritas por Gomes (2022).

**Figura 3.** Percepção de dificuldade dos participantes para lidar com alguma dor ou desconforto.



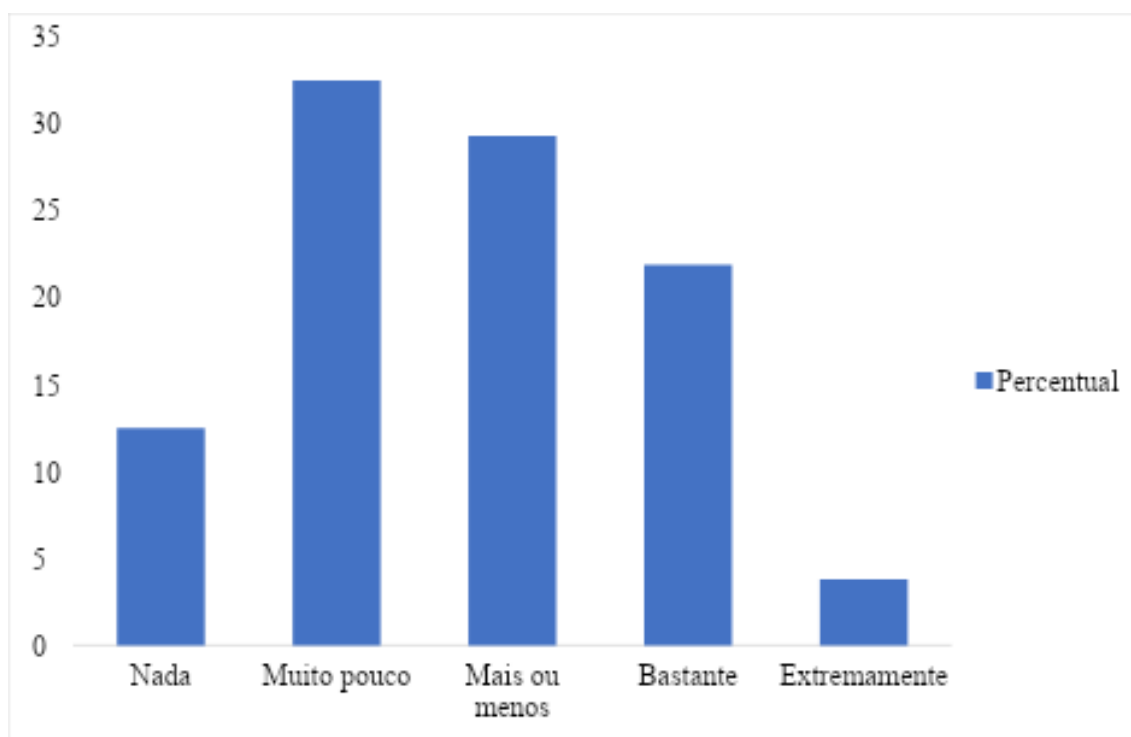
Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A Figura 4 apresenta a percepção dos participantes sobre como a dor física os impede de realizar suas atividades. Repara-se que 32,5% dos participantes afirmaram que a dor física os impede muito pouco de realizar suas atividades, 29,3% afirmaram que impede mais ou menos, 21,9% afirmaram que impede bastante, 12,5% afirmaram que impede nada e 3,8% afirmaram que impede extremamente

Já em relação ao medo da dor e do movimento, Vaz e Yamada (2019) relatam que grande parte dos pacientes evitam atividades físicas por receio de agravar

o quadro, fenômeno conhecido como cinesiofobia. Essa condição foi igualmente percebida no grupo do presente estudo, onde 27,5% dos participantes afirmaram ter “bastante” dificuldade de lidar com a dor, indicando comportamentos de evitação e limitação funcional. Conforme Trocoli e Botelho (2016), o medo do movimento gera um ciclo de inatividade que reforça a dor, a perda muscular e a incapacidade, perpetuando o quadro de lombalgia crônica. Essa cinesiofobia, segundo Trocoli e Botelho (2016), pode ativar respostas de evitação que reduzem a mobilidade e a força muscular, reforçando o medo e diminuindo a autoconfiança motora. Esse processo contribui para a cronificação da dor e a piora da funcionalidade, como se observou em parte dos participantes deste estudo.

**Figura 4.** Percepção dos participantes sobre como a dor física os impede de realizar suas atividades.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A Tabela 3 apresenta a percepção dos participantes da pesquisa em relação à qualidade de vida. Verifica-se a predominância de participantes que se sentem mais ou menos (29,4%) ou bastante (35,6%) incomodados com o cansaço, que se sentem muito pouco (27,5%) ou mais ou menos (25,0%) incomodados com esta dificuldade, que a qualidade de vida depende nada (35,6%) ou muito pouco (25,0%) do uso de medicamentos, que se preocupa mais ou menos (32,5%) ou bastante (35,0%) com dinheiro. Além disso, observa-se que a maioria dos participantes se sentem nem insatisfeito/nem satisfeito

(29,4%) ou satisfeitos (45,0%) com a vida, se sentem nem insatisfeito/nem satisfeito (30,0%) ou satisfeitos (39,4%) com a saúde e se sentem nem insatisfeito/nem satisfeito (25,6%) ou satisfeitos (29,4%) com o sono.

Contudo, mostra que a maioria dos participantes sente-se incomodada com o cansaço (65%) e com dificuldades nas atividades diárias (57,5%). Ainda assim, 61,3% afirmaram estar satisfeitos ou muito satisfeitos com a vida, e 45,6% relataram satisfação com a saúde. Essa combinação de desconforto físico e percepção positiva sugere um processo de adaptação frente à dor, reforçando a importância de fatores como suporte social e estratégias de coping. Segundo Gomes (2022), indivíduos que desenvolvem mecanismos de enfrentamento positivos tendem a apresentar melhor funcionalidade e menor percepção de incapacidade.

Além do mais, os resultados obtidos no presente estudo corroboram as evidências descritas por Zandonadi (2019), em relação ao sono. Destaca-se o papel essencial do sono na modulação da dor lombar. O autor explica que o sono é um processo psicofisiológico mediado pelo sistema nervoso central, responsável por regular o equilíbrio imunológico e a liberação de citocinas inflamatórias, como a interleucina-6 (IL-6) e o fator de necrose tumoral (TNF). Quando o sono é interrompido ou de má qualidade, há uma desregulação desses mediadores inflamatórios, o que favorece o aumento da sensibilidade dolorosa e a perpetuação do quadro de dor lombar crônica. Assim, a má qualidade do sono atua como fator agravante e mantenedor da dor, integrando-se aos aspectos biopsicossociais da condição.

**Tabela 3** – Percepção dos participantes da pesquisa em relação à qualidade de vida.

VARIÁVEIS	f	%
<b>O quanto você se sente incomodado (a) pelo cansaço?</b>		
Nada	3	1,9
Muito pouco	38	23,8
Mais ou menos	47	29,4
Bastante	57	35,6
Extremamente	15	9,3
<b>O quanto você se sente incomodado pela dificuldade em exercer as atividades do dia a dia?</b>		
Nada	24	15,0
Muito pouco	44	27,5
Mais ou menos	40	25,0
Bastante	43	26,9
Extremamente	9	5,6
<b>Sua qualidade de vida depende de medicamentos ou de ajuda médica?</b>		
Nada	57	35,6
Muito pouco	40	25,0
Mais ou menos	35	21,9
Bastante	22	13,8
Extremamente	6	3,8

## O quanto você se preocupa com dinheiro?

Nada	8	5,0
Muito pouco	21	13,1
Mais ou menos	52	32,5
Bastante	56	35,0
Extremamente	23	14,4

## Quão satisfeito(a) você está com a sua vida?

Muito insatisfeito	5	3,1
Insatisfeito	10	6,2
Nem satisfeito, nem insatisfeito	47	29,4
Satisfeito	72	45,0
Muito satisfeito	26	16,3

## Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

Muito insatisfeito	9	5,6
Insatisfeito	30	18,8
Nem satisfeito, nem insatisfeito	48	30,0
Satisfeito	63	39,4
Muito satisfeito	10	6,2

## Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

Muito insatisfeito	12	7,5
Insatisfeito	41	25,6
Nem satisfeito, nem insatisfeito	41	25,6
Satisfeito	47	29,4
Muito satisfeito	19	11,9

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A Tabela 4 apresenta a percepção dos participantes da pesquisa sobre as alterações físicas envolvidas na qualidade de vida. Percebe-se predominância de indivíduos que se sentem mais ou menos (35,0%) ou bastante (37,4%) cansados, que sentem muito pouca (27,5%) ou mais ou menos (24,4%) dificuldade para dormir, que sentem muito pouca (35,0%) ou mais ou menos (30,7%) dificuldade para exercer as atividades do dia a dia, que aproveitam mais ou menos (34,4%) ou bastante (33,1%) o tempo livre, que sentem média (45,6%) ou muita (25,6%) energia durante o dia, que se sentem completamente capaz de trabalhar (53,8%) e que a dificuldade em mover-se afeta a nada (38,1%) ou muito pouco (25,0%) a vida.

Segundo Zandonadi (2019), pacientes com lombalgia persistente frequentemente descrevem essa condição como se tivessem sua “vida em espera”, uma vez que não compreendem plenamente o processo da dor e dispõem de poucas estratégias de enfrentamento ativas para administrá-la. Esse quadro leva à perda da capacidade de realizar atividades significativas e prazerosas, o que contribui para o aumento do sofrimento psicológico, da incapacidade funcional e da depressão. Entretanto, os dados dessa pesquisa revelam que, apesar da presença da dor, a funcionalidade geral é preservada

em boa parte dos participantes, indicando certa eficácia dos mecanismos de adaptação psicossocial.

Embora Zandonadi (2019) descreve que a lombalgia crônica frequentemente leva à perda de atividades significativas e a um maior sofrimento psicológico, os resultados do presente estudo indicam que a maioria dos participantes mantém níveis moderados de energia e funcionalidade preservada, sugerindo que fatores como suporte social, estratégias de enfrentamento ou menor intensidade da dor podem influenciar a manutenção da qualidade de vida. Estudos longitudinais e revisões recentes apontam que, embora a dor crônica tenda a reduzir a qualidade de vida em muitos pacientes, existe considerável heterogeneidade: intervenções, adesão à atividade física e estratégias de coping ativas associam-se a melhor funcionalidade e menor impacto na vida diária.

Em nossa amostra, mais de metade relatou 'média' ou 'muita' energia durante o dia e 53,8% disseram sentir-se completamente capazes de trabalhar, enquanto a maioria declarou que a dificuldade de mobilidade afeta pouco ou nada a vida cotidiana, um padrão que contrasta com o perfil mais incapacitante descrito por Zandonadi e que pode ser explicado pela presença de mecanismos adaptativos (resiliência, coping ativo, e suporte social).

Assim, embora a literatura clássica destaque o risco de deterioração funcional e sofrimento psicológico em pacientes com lombalgia persistente, os achados recentes reforçam uma visão mais nuançada: nem todos os indivíduos com dor lombar crônica experimentam perda severa de funcionalidade; fatores psicossociais e comportamentais podem modular substancialmente o impacto da dor na qualidade de vida (Pericot-Mozo *et al.*, 2024).

**Tabela 4** – Percepção dos participantes da pesquisa sobre as alterações físicas envolvidas na qualidade de vida.

VARIÁVEIS	f	%
<b>Quão facilmente você fica cansado (a)?</b>		
Nada	2	1,3
Muito pouco	32	20,0
Mais ou menos	56	35,0
Bastante	60	37,4
Extremamente	10	6,3
<b>Você tem dificuldade para dormir (com o sono)</b>		
Nada	35	21,9
Muito pouco	44	27,5
Mais ou menos	39	24,4
Bastante	36	22,5
Extremamente	6	3,8
<b>Você tem dificuldade em exercer suas atividades do dia a dia?</b>		
Nada	25	15,6
Muito pouco	56	35,0
Mais ou menos	49	30,7
Bastante	25	15,6

Extremamente	5	3,1
<b>O quanto você aproveita o seu tempo livre?</b>		
Nada	4	2,5
Muito pouco	42	26,2
Mais ou menos	55	34,4
Bastante	53	33,1
Extremamente	6	3,8
<b>Você tem energia suficiente para o seu dia a dia?</b>		
Nada	7	4,4
Muito pouco	27	16,9
Médio	73	45,6
Muito	41	25,6
Completamente	12	7,5
<b>Você é capaz de trabalhar?</b>		
Nada	4	2,5
Muito pouco	10	6,3
Médio	19	11,9
Muito	41	25,6
Completamente	86	53,8
<b>Alguma dificuldade em mover-se afeta a sua vida no dia a dia?</b>		
Nada	61	38,1
Muito pouco	40	25,0
Mais ou menos	31	19,4
Bastante	21	13,1
Extremamente	7	4,4

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, os resultados deste estudo permitiram confirmar a correlação entre a dor lombar crônica e os fatores psicossociais, evidenciando que variáveis como estresse, ansiedade, preocupação e insatisfação com o sono exercem influência direta sobre a intensidade e a persistência da dor. Verificou-se que a maioria dos participantes apresenta níveis elevados de tensão emocional e dificuldades para lidar com a dor, o que impacta negativamente a funcionalidade e a qualidade de vida.

Nota-se que, o déficit de estratégias de enfrentamento e a má qualidade do sono intensificam os processos inflamatórios e ampliam a percepção dolorosa, o que corrobora os achados desta pesquisa. Dessa forma, ressalta-se a importância de uma atuação fisioterapêutica pautada no modelo biopsicossocial, que contemple intervenções voltadas à educação em dor, higiene do sono, fortalecimento emocional e promoção do autocuidado.

Ademais, recomenda-se que estudos futuros explorem intervenções interdisciplinares que integrem abordagens cognitivas, comportamentais e

fisioterapêuticas, a fim de aprimorar o manejo da dor lombar crônica e seus desdobramentos psicossociais.

## REFERÊNCIAS

CUNHA, G. F. da; MATOS, L. S. B.; DAMASCENA, R. S.; SOUZA, A. L. V. de. A Importância Da Identificação De Fatores Psicossociais Na Dor Lombar Crônica. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, [S. l.], v. 2, n. 1, 2023. Disponível em:

<https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/839>.

Acesso em: 17 abr. 2025.

DA SILVA, G. G.; BERIBÁ, L. M. Dor Crônica E Fatores Biopsicossociais Associados - Revisão Não Sistemática. **Scientia: Revista Científica Multidisciplinar**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 11–27, 2023. Disponível em:

<https://revistas.uneb.br/index.php/scientia/article/view/7744>. Acesso em: 17 abr. 2025.

GARBI, O.S.S.; HORTENSE, P.; GOMEZ, R. R. F.; DA SILVA, T. C. R.; CASTANHO, A. C. F.; SOUSA, F. A. E. F. Intensidade de dor, incapacidade e depressão em indivíduos com dor lombar crônica. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 22, n. 4, p. 569-575, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/pD4QZfXHdVGMFymMzbhN9YK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 out. 2025.

GOMES, A. T. G. Autopercepção da intensidade da dor e os fatores biopsicossociais associados em indivíduos com dor lombar crônica: um estudo transversal. 2022. **Monografia** (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2022. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/63716>. Acesso em: 17 abr. 2025.

MAIA, G. P. A. Relação entre dor crônica e alterações da qualidade do sono: **revisão sistemática**. Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2014. Disponível em:

<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/17615/1/Geovane%20Pereira%20Maia%200Copy.pdf>. Acesso em: 22 out. 2025.

MENDES, A. B. Fatores Associados À Dor Lombar Em Acadêmicos De Fisioterapia. 2023. **Monografia** (Graduação em Fisioterapia) - Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco/UNDB, São Luis, 2023. Disponível em:

<http://repositorio.undb.edu.br/jspui/bitstream/areas/1051/1/ANDRESSA%20BEZERRA%20MENDES.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2025.

MONTEIRO, F. T.; ARAÚJO, R. J. d. S.; GALVÃO JUNIOR, J. R.; SILVA, P. R. Relação entre o modelo biopsicossocial e a dor lombar crônica: uma revisão de literatura. **Medicus**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 6–13, 2023. Disponível em:

<https://www.cognitionis.inf.br/index.php/medicus/article/view/221>. Acesso em: 17 abr. 2025.

MOREIRA, S. S. Avaliação Crítica De Questionários Que Mensuram Os Fatores Psicossociais Em Pacientes Com Dor Lombar. 2021. **Monografia**

- (Graduação em Fisioterapia) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/42647>. Acesso em: 17 abr. 2025.
- PERICOT-MOZO, X.; SUÑER-SOLER, R.; REIG-GARCIA, G.; PATIÑO-MASÓ, J.; SITJAR-SUÑER, M.; MASIÀ-PLANA, A.; BERTRAN-NOGUER, C. Quality of Life in Patients with Chronic Low Back Pain and Differences by Sex: A Longitudinal Study. **Journal of personalized medicine**, vol. 14,5 496. 8 May. 2024 Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4426/14/5/496>. Acesso em: 22 out. 2025.
- ROCHA, J. R. D. O.; UHLIG, S.; KARLOH, M.; SANTOS, A. R. S. S.; SOUSA, T. R. Caracterização de fatores biopsicossociais de pacientes com dor lombar crônica inespecífica : Characterization of biopsychosocial factors of patients with chronic nonspecific low back pain. **BrJP**, São Paulo, v. 4, n. 4, p. 332-338, dez./2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/Mknj4NShYRSPQF8Nrs7JGvH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 abr. 2025.
- SIMÕES, I. F. Correlação Entre Lombalgia E Fatores Psicossociais: Etiologia, Manutenção E Alteração Da Funcionalidade. **Revista dos Seminários de Iniciação Científica**, [S. l.], v. 4, n. 1, 2022. Disponível em: <https://revistas.atenas.edu.br/resic/article/view/204>. Acesso em: 17 abr. 2025.
- SOUZA, P. M. de; LIVRAMENTO, R. A.; LIMA, I. V.; CUNHA, W. P. Intervenções Fisioterapêuticas Na Dor Lombar Crônica: Uma Revisão De Literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 3379–3395, 2023. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/908>. Acesso em: 17 abr. 2025.
- TROCOLI, T. O.; BOTELHO, R. V. Prevalência de ansiedade, depressão e cinesiofobia em pacientes com lombalgia e sua associação com os sintomas da lombalgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 56, n. 4, p. 330-336, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/R8hxZgs3qvGbsxsbskpkHCKw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 out. 2025.
- VAZ, S. M. R. Análise dos fatores psicossociais em pacientes com dor lombar crônica. 2020. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia)**. Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas, Tocantins, 2020. Disponível em: <http://ulbrato.br/bibliotecadigital/publico/home/documento/2586>. Acesso em: 17 abr. 2025.
- VIER, C. Influência Dos Fatores Biopsicossociais E Da Manipulação Vertebral No Controle Da Dor Em Indivíduos Com Dor Lombar Inespecífica Crônica. 2019. **Tese (doutorado)** - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências Biológicas, Programa de Pós-Graduação em Neurociências/UFSC, Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/214851/PGNC0317-T.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 abr. 2025.
- ZANDONADI, R. B. Fatores que alteram a dor lombar crônica. Lages: Centro Universitário Unifacvest, 2019. **Trabalho de Graduação** (Curso de

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de  
Empreendedorismo,  
Pesquisa e Extensão  
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

Fisioterapia). Disponível em:

[https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/5fa40-zandonadi,-ricardo-beccari.-fatores-que-alteram-a-dor-lombar-cronica.-fisioterapia.-lages\\_-unifacvest,-2019-02\\_.pdf](https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/5fa40-zandonadi,-ricardo-beccari.-fatores-que-alteram-a-dor-lombar-cronica.-fisioterapia.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf). Acesso em: 08 out. 2025.