



**CENTRO DE ESTUDO OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIAO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LEVANTAMENTO DA PREVALÊNCIA DE LOMBALGIAS EM PROFISSIONAIS
QUE UTILIZAM MOTOCICLETA COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO**

**ALINE DUTRA DIAS DE OLIVEIRA
GUTYERRE PEREIRA DA SILVA
LEANDRO DIAS DE OLIVEIRA**

Orientador: Prof. Esp. Bruno Fernandes Barreto

**TRINDADE-GO
2016**

**CENTRO DE ESTUDO OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIAO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LEVANTAMENTO DA PREVALÊNCIA DE LOMBALGIAS EM PROFISSIONAIS
QUE UTILIZAM MOTOCICLETA COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO**

**ALINE DUTRA DIAS DE OLIVEIRA
GUTYERRE PEREIRA DA SILVA
LEANDRO DIAS DE OLIVEIRA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, sob a orientação do
Prof. Bruno Fernandes Barreto.

Orientador: Prof. Esp. Bruno Fernandes Barreto

TRINDADE-GO
2016

**ALINE DUTRA DIAS DE OLIVEIRA
GUTYERRE PEREIRA DA SILVA
LEANDRO DIAS DE OLIVEIRA**

**LEVANTAMENTO DA PREVALÊNCIA DE LOMBALGIAS EM PROFISSIONAIS
QUE UTILIZAM MOTOCICLETA COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação
Física da Faculdade União de Goyazes
como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Educação Física,
aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof. Orientador: Prof. Esp. Bruno Fernandes Barreto
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Marden Gabriel Alves de Aguiar Junior

Trindade - GO

13/12/2016

LEVANTAMENTO DA PREVALENCIA DE LOMBALGIAS EM PROFISSIONAIS QUE UTILIZAM A MOTOCICLETA COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO

Aline Dutra Dias de Oliveira¹
Gutyerre Pereira da Silva¹
Leandro Dias de Oliveira¹
Bruno Fernandes Barreto²

RESUMO: O tema em análise versa sobre uma reflexão acerca das alterações das qualidades de vida dos profissionais que trabalham com motocicletas, fazendo uma alusão a prevalência de lombalgias nesses profissionais. Sendo assim, foi realizado um levantamento bibliográfico em bases de dados a respeito da temática. Através dessa pesquisa, verificou-se que os fatores de risco profissionais mais identificados envolvem as movimentações e as posturas incorretas decorrentes das inadequações do ambiente de trabalho, das condições de funcionamento dos equipamentos disponíveis, bem como das formas de organização e de execução do trabalho. Nesses aspectos podemos destacar que as profissões que utilizam a motocicleta como meio de transporte, possuem condições desfavoráveis de trabalho, pois vários fatores como exposições a riscos, seja acidente, morte, adoecimento ou assaltos gera um desgaste tanto físico, como psicológico. Nesse sentido, conclui-se que, devemos salientar que a lombalgia ocupacional não deve ser analisada somente como uma questão médica, mas também como uma questão socioeconômica.

Palavras – Chave: Lombalgias. Motocicleta. Trabalhadores. Adoecimento.

ABSTRACT: The subject under analysis is about a survey of the prevalence of low back pain in professionals using motorcycle. Thus, a bibliographic survey was carried out in databases on the subject. Through this research, it was verified that the most identified professional risk factors involve the incorrect movements and postures due to the inadequacies of the working environment, the working conditions of the available equipment, as well as the organization and execution of the work. In these aspects we can emphasize that the professions that use the motorcycle as a means of transportation have unfavorable conditions of work, since several factors such as exposures to risks, whether accident, death, illness or assault generate physical and psychological wear and tear. In this sense, we conclude that, we must emphasize that occupational low back pain should not be analyzed only as a medical issue, but also as a socioeconomic issue.

Keywords: Back pain. Motorcycle. Workers. Illness.

¹Acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador: Prof. Esp. da Faculdade União de Goyazes.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, percebemos que vários profissionais vêm utilizando a motocicleta como instrumento de trabalho, seja no serviço de entrega, ou no transporte de passageiros. Então é notável perceber que as pessoas aderem a esse meio transporte por facilitar na mobilidade urbana e por ter custos reduzidos.

Vale ressaltar que a motocicleta é um transporte mais acessível a população, uma vez que a aquisição do veículo apresenta baixas tarifas de manutenção, por isso, cada vez mais as pessoas têm buscado este recurso como uma opção de deslocamento, o que contribui para o crescente aumento de motos nas ruas. Fahel (2007).

Contudo, pensando nos tipos de trabalhos precários, Barthô (2008), faz-se uma observação, ao trânsito de nossas cidades, que está a cada vez mais caótico e isso reflete nos trabalhadores que ficam a maior parte do tempo expostos a atividades que os deixam desgastados fisicamente e mentalmente, o que favorece ainda o risco de acidentes, aumentando a probabilidade do aparecimento de distúrbios do sono, fadiga, irritabilidade, sedentarismo e outros problemas relacionados a saúde.

De acordo com Teixeira (2013), as condições precárias laborais dos motociclistas estão inseridos, podem agravar a qualidade de seus serviços e ainda influenciar com uma qualidade de vida negativa, que por consequência ocasiona problemas de saúde mais severos e preocupantes para esses trabalhadores.

Entretanto, levando em consideração a qualidade de vida desses profissionais, é válido observar o perfil socioeconômico, o que favorece a busca de agenciamento de políticas públicas de prevenção, redução de acidentes e promoção de saúde para esta categoria profissional que vem aumentando no país.

Assim, estudaremos as lombalgias e quais os fatores que as causam, tanto nos âmbitos mecânicos, posturais, traumáticos, quanto nos psicossociais.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Profissionais que utilizam a motocicleta como instrumento de trabalho: breve relato

Fahel (2007) aponta que a motocicleta é representada como um meio de transporte de grande importância para a sociedade brasileira, e quem a utiliza direta ou indiretamente no seu dia a dia.

Contudo, podemos observar que alguns fatores influenciam a população a fazer o uso desse transporte, como a falta de emprego, de profissionalização e estrutura no serviço público que auxiliam no surgimento de novos trabalhadores, como os moto taxistas, entregadores de pizza, policiais, motoboy e motociclistas da superintendência de trânsito e transportes públicos. Barthô (2008).

Como meio de transporte, as motocicletas oferecem maior mobilidade e vantagens na utilização do espaço do que os automóveis. Suas características permitem o deslocamento em espaços reduzidos de forma eficiente. Fahel (2007).

É notável que o homem vem a cada dia sendo influenciado pelo contexto histórico na qual o mesmo está inserido e dessa maneira, surgem grandes mudanças de funcionamento da sociedade, tanto em âmbito político, social, cultural e econômico, o que direciona de acordo com Elias (1994) a organização social, o que gera crescentes alterações na vida dos seres humanos.

Com esse entendimento, para saciar essas mudanças ou ultrapassar as crises econômicas, o homem cria novos meios de sobrevivências, novas formas de enfrentamento que tem como intuito atender as demandas e ao mesmo tempo, gerar emprego e renda.

De acordo com Teixeira (2013), essas demandas são vistas nas grandes cidades e é uma forma criativa que o homem inventa para driblar as mudanças nos centros comercial, científico, político e cultural.

De acordo com Barthô (2008), o exercício das atividades dos profissionais com o uso de motocicleta para transporte de passageiros, de mercadorias e serviço comunitário de rua é amplamente difundido e indispensável para o

funcionamento econômico das congestionadas metrópoles e, conseqüentemente, da qualidade de vida. Nesse caso, temos que buscar compreender os fatores que influenciam o significado dessa qualidade.

2.2 Qualidade de vida

Atualmente existe uma discussão acerca da qualidade de vida dos seres humanos, isso desde o início da humanidade, pois a busca por melhorias na saúde física e psíquica atrelada à ideia de sensação de bem-estar tem ganhado destaque, o que torna uma grande preocupação na sociedade.

A qualidade de vida refere-se a um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. (FLECK, 2008).

Entretanto, é com a importância dessa qualidade de vida que deve abranger grandes dimensões da vida humana, desde a saúde como aspectos trabalhistas e familiares. O que torna uma necessidade de repensar sobre esse assunto (Cabral, 2011).

Assim, a polêmica que relaciona a saúde e uma qualidade de vida tem sido um assunto bastante discutido em todos os níveis sociais, uma vez que a utilização de exames laboratoriais e clínicos para a avaliação da saúde seja imprescindível (FLECK, 2008).

Portanto, a qualidade de vida de acordo com Souza Paiva e Reimão (2006) é vista como uma forma de quantificar as conseqüências de uma doença e seu tratamento sob a percepção do paciente e de sua habilidade para viver uma vida proveitosa e satisfatória. A partir desse conceito, torna-se visível que essa qualidade deve se estender a saúde do trabalhador.

2.3 Trabalho e saúde ocupacional

O trabalho surge como um avesso ao homem de adquirir os meios de satisfazer suas necessidades vitais e o mesmo é considerado uma ocupação básica do ser humano que vem se modificando a cada dia.

Atualmente, o trabalho da humanidade é visto como uma forma de suprir as necessidades, pois o mesmo desempenha um papel subjetivo na vida da população e é visto como uma forma de construção de identidade social (KRAWULSKI, 1998).

Ainda, segundo Krawulski (1998), o que se nota é grande necessidade de se pensar nas atividades trabalhistas e essas devem enfatizar, principalmente nas condições de trabalhos em que a sociedade está inserida e nas atividades de trabalho.

Entretanto, o trabalho passou a ser causa de desgaste físico-moral, submetendo-se às condições laborais que nem sempre são favoráveis (KRAWULSKI, 1998). O que demonstra que o controle do trabalho sobre o homem está a cada dia mais desgastante.

É necessário ainda observar algumas atitudes que podem ser consideradas saudáveis ao trabalho. Pois, um ambiente saudável minimiza os custos com a saúde e os custos associados com a alta rotatividade, aumenta a produtividade e a qualidade dos produtos e serviços. E, principalmente, um ambiente saudável é mais rentável. (Teixeira 2013).

Além da prevenção dos acidentes e doenças, diretamente relacionados ao trabalho, torna-se importante incluir questões de saúde, segurança, bem estar subjetivo e suas relações com o trabalho, visto que, são elementos fundamentais e o foco principal que determina a qualidade de vida do trabalhador. (Toscano e Egypto 2001).

Assim, é preciso enfatizar que em todos os casos é necessário uma investigação diagnóstica feita através de exames laboratoriais, eletrofisiológicos e de imagens e deve ter seus achados validados com base no exame clínico e na

história, Toscano e Egypto (2001), pois os dados de histórias são a base do diagnóstico das etiologias e nosologias das lombalgias.

Desse modo, vale destacar que o tratamento para a mesma é fundamentado no controle dos sintomas e de suas repercussões físicas e psicossociais e na restauração da funcionalidade das estruturas regionais. Outro ponto que podemos associar ao tratamento é a prevenção da maneira correta do uso da motocicleta.

2.4 Danos decorrentes do uso da motocicleta

Quando falamos em danos e motocicleta, logo imaginamos acidentes, uma vez que essa realidade é vista diariamente, pois o uso contínuo da motocicleta pode acarretar danos à nossa saúde sem necessariamente estar ligado a um acidente de trânsito.

Contudo, muitos estudos são feitos em relação aos acidentes com motocicletas por todo o país, mas o que se nota é a falta de estudos acerca de problemas decorrentes da má postura nesses veículos e os desvios posturais causados pela sobrecarga dos acessórios utilizados pelos profissionais como instrumento de trabalho no exercício das suas funções.

Zapater (2004) aponta que se o indivíduo sentado realize posturas incorretas por longo período, a falta de apoio lombar e falta de apoio do antebraço, as alterações são potencializadas, sendo que a pressão intradiscal aumenta 70%.

Assim, um fator importante é que com a coluna vertebral projetada para frente, o peso do tronco é sustentado pela mão apoiada no guidão, provocando maior cansaço durante longos períodos de direção (Serbena e Okimoto, 2003).

O problema pode ser ainda maior para os motociclistas, que não têm onde apoiar a coluna. Nesse caso, é preciso uma atenção maior e a consciência de que a coluna deve ser protegida com exercícios físicos, alongamento e reeducação postural. No entanto, é preciso saber que os cuidados com a postura não devem ser tomados apenas no carro, moto ou ônibus, mas em todos os momentos da vida, como por exemplo, na hora de dormir (ZAPATER, 2004).

Esses reflexos da má postura acarretam em uma série de problemas que podem causar danos a coluna vertebral, que independente da sua formação e de sua capacidade de suportar o peso, acontece um desgaste com o passar do tempo.

2.5 Anatomia da Coluna Vertebral

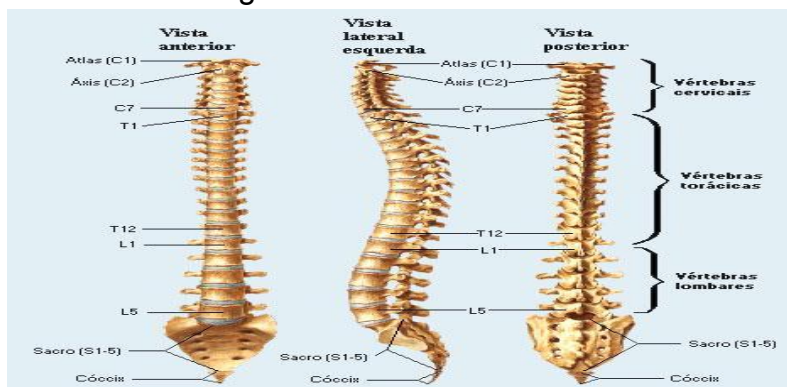
A coluna vertebral é formada por 33 peças esqueléticas que são chamadas de vértebras, colocadas uma sobre as outras no sentido longitudinal, formando um conjunto que se estende pela nuca, tórax, abdome e pelve. Divididas em 07 cervicais, 12 torácicas, 05 lombares, 05 sacrais e 04 coccígenas (KINOPLICH, 1989) considera 24 vértebras e dois ossos o sacro e o cóccix já que essas vértebras se fundiram transformando-se em um só osso.

A mesma forma o eixo ósseo do corpo e está constituída de modo a oferecer a resistência de um pilar de sustentação, junto com a flexibilidade necessária à movimentação do tronco.

Assim, ela protege a medula espinhal que está alojada no seu interior, serve de pivô para suporte e mobilidade da cabeça, o que permite movimentos entre as diversas partes do tronco e dá fixação a um grande número de músculos. (KINOPLICH, 1989).

Entretanto, sua principal função, é suportar o peso da maior parte do corpo e transmiti-lo, através das articulações sacro-ilíacas, para o osso do quadril (DANGELO e FATTINI, 2007).

Figura 1 - Coluna Vertebral



Fonte: NETTER, Frank H.. Atlas de Anatomia Humana. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

A coluna vertebral apresenta em seus desvios naturais duas lordoses e duas cifoses, sendo lordose cervical e lombar, e cifoses torácicas e sacro-coccigéneas. As curvaturas aumentam a força da coluna vertebral, ajudam a manter o equilíbrio na posição ereta, absorvem choques e auxiliam a proteger a coluna contra fraturas. Por isso, deve-se manter uma postura adequada durante todo o dia, para evitar certos danos.

2.6 Postura

Define-se como postura, o equilíbrio de forças musculares que "seguram" o corpo do homem para que fique de pé, numa posição adequada que não cause danos às estruturas orgânicas (KINOPLICH, 1989).

De acordo com Verderi (2003), em se tratando de postura podemos definir a mesma como a posição que nosso corpo adota no espaço, bem como a relação direta de suas partes com a linha do centro de gravidade. A boa postura é o resultado da ação neuromuscular do nosso corpo em busca de uma posição de equilíbrio e conforto com um gasto mínimo de energia, seja parado ou em movimento.

Essa falta de equilíbrio e conforto ou harmonia da postura pode contribuir na instalação da má postura e pode gerar várias consequências, como uma agressão às estruturas de suporte, conduzindo a um desequilíbrio de todo o corpo (DELOROSO, 1999).

Segundo Bracciali e Vilarta (2000), o modelo biomecânico da coluna do homem não foi construído para permanecer por longos períodos na posição sentada, mantendo posturas estáticas fixadas e realizando movimentos repetitivos.

Sabendo-se que posturas prolongadas assimétricas podem acarretar alterações posturais, a adoção de uma boa postura (que despende menor esforço muscular e protege as estruturas de suporte contra traumas) será uma forma de prevenção das alterações posturais, bem como de educação postural (REGO e

SCARTONI, 2008). Tendo em vista essas alterações posturais e as atividades exercidas pelos motociclistas têm-se como resposta as lombalgias.

Figura 2: Dicas de pilotagem



Fonte: http://gruposolucao.net/honda2w/index2.php?cod_secao=dicas_pilotagem

2.7 Lombalgias e motocicletas

A palavra lombalgia se refere a dor na coluna lombar, e um dos seus sintomas mais conhecidos são as disfunções da coluna vertebral. De acordo com (Samulski, 2006) essa disfunção acontece em todos os sexos, e pode variar de uma dor aguda sem durar menos de quatro semanas e sub aguda, com duração de até 12 semanas, e crônica, se persistir por mais de 12 semanas.

Assim, Costa, Palma (2005) afirmam que, de acordo com alto grau de complexidade das lombalgias, podem-se classificar de acordo com as etiologias estruturais, de traumáticas, músculo-esqueléticas, degenerativas; reumáticas, defeitos congênitos, inflamatórias, neoplásicas, viscerais reflexas, doenças ósseas e metabólicas.

Vale lembrar que existem muitas causas que dão sentido e proporcionam esse aparecimento da dor nessas regiões, é necessário enfatizar que isso pode ser causado por alteração osteomuscular, que podemos definir como ao nível dos músculos e dos ossos (CHORATTO e STBILLE, 2003).

Contudo, em se tratando das motocicletas, acreditam-se que essas dores provavelmente aparecem devido aos pequenos traumas que são ocasionados pelas condições das ruas acidentadas e ainda pela postura inadequada dos que a conduzem. Assim, Lemos (2009) aborda que de acordo com o longo período que a pessoa fica sentada na mesma posição na motocicleta, pode ser uma das causas das dores lombares.

Toscano e Egypto (2001), destacam ainda que outro fator que estar relacionado a lombalgia pode ser o sedentarismo e com este vem acompanhado da fraqueza muscular, pois de acordo com os autores pode-se apontar que músculos fracos podem atingir a condição isquêmica e de fadiga mais facilmente que músculos fortes, e isso pode aumentar as probabilidades de lesões e pode ainda dificultar a manter a coluna em seu alinhamento adequado.

Para os mesmos autores Toscano e Egypto (2001), os déficits de força muscular estão associados a lombalgias e isso pode ocorrer em função de que a atrofia muscular resultante leva à sobrecarga de outras estruturas lombares.

E existem práticas diárias que podem favorecer no fortalecimento muscular e como resposta as dores poderão se extinguir.

2.8 Atividade física e sedentarismo

É sabido que muitas pessoas sentem dores lombares e a existência dessas estão presentes, principalmente em motociclistas, Costa e Palma, (2005) pois esses sofrem dores lombares como foi enfatizado devido a postura incorreta, falta de atividades físicas e ao sedentarismo. (Toscano e Egypto 2001).

Nesse sentido, sabemos que as atividades físicas são benéficas em nossas vidas, em especial para os motociclistas, pois a mesma pode melhorar o

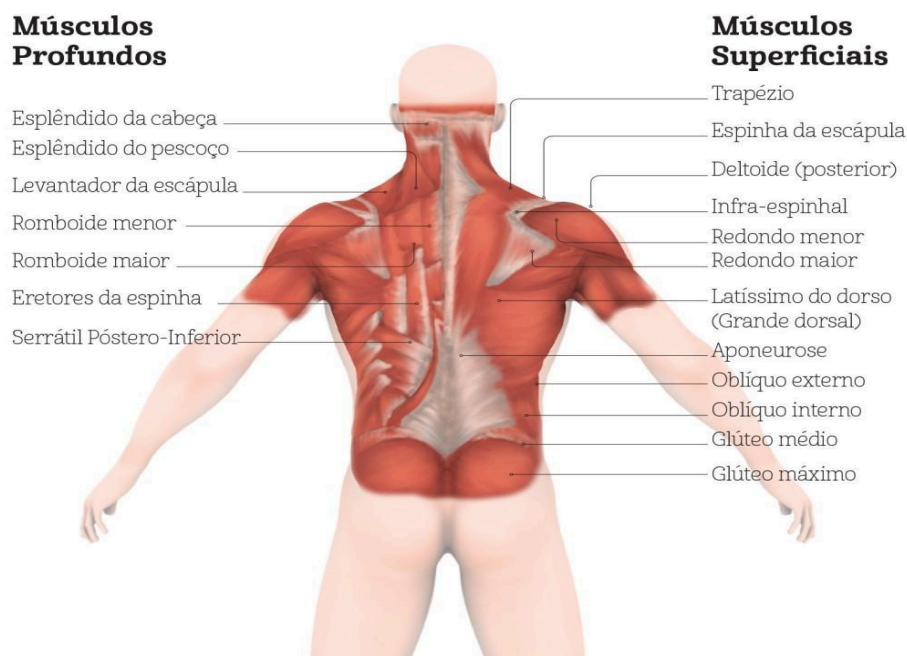
condicionamento físico e fortalecer a musculatura e reduzir o estresse do cotidiano (CABRAL, 2011).

A descrição de Costa e Palma, (2005) sobre a importância do fortalecimento da musculatura estabilizadora na prevenção das algias lombares confirmam os benefícios através do emprego de métodos que auxiliam no tratamento corretivo e preventivo de distúrbios que acometem a coluna lombar. Uma vez que os exercícios são as práticas do pilates e da estabilização segmentar que envolvem a co-contração da musculatura profunda do tronco, principalmente do transverso do abdome e multífido, quando reabilitados e treinados reduzem a dor e aumentar a capacidade funcional.

Dessa maneira, o uso desses exercícios específicos visando a contração da musculatura abdominal profunda em conjunto com o músculo multífido é efetivo na redução da dor e na incapacidade funcional na lombalgia (COSTA; PALMA, 2005). Na figura a seguir é possível conhecer a estrutura da anatomia da coluna:

Figura 3 – Anatomia muscular das costas

Anatomia Muscular das Costas



Fonte: <http://www.herniadedisco.com.br/conheca-sua-coluna/ligamentos-e-musculos/>

Uma das atividades físicas mais citadas e práticas que todos podem fazer em casa é o alongamento uma vez que pode ser classificado em diversos, como estáticos, passivos, dinâmicos e balísticos e que ainda podem ser muito benéficos para essa categoria de motociclista. (Toscano e Egypto 2011).

Com essas séries de alongamentos pode-se amenizar esses malefícios do sedentarismo, Costa e Palma, (2005) melhorando as dores lombares causadas pela postura incorreta consequentemente dando mais qualidade de vida para os motociclistas e até reduzindo o número de acidentes no trânsito que tiveram como causa alguma anormalidade física.

Existem, hoje, um reconhecimento da vida sedentária da população e sabemos que essa ausência é um dos fatores que contribuem para a má qualidade de vida. Contudo, Cabral (2011) aponta que o sedentarismo contribui para a fraqueza dos músculos paravertebrais e abdominais, e assim reduz a flexibilidade da cadeia muscular anterior e posterior e diminui a mobilidade articular.

A prática regular de exercícios físicos tem sido associada a mudanças significativas nos estados psicológicos de humor, tanto nos aspectos negativos quanto nos positivos, gerando bem estar psicológico e aumentando a resistência do indivíduo ao estresse psicossocial.

Toscano e Egypto (2001) também concordam que geralmente está associada a fatores mecânicos como a má postura, a posições inadequadas e esforços repetitivos em associação a deficiência muscular.

3. METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa teórica, que possibilitará a apresentação de quadros de referência, necessários para a movimentação do presente tema que contará com autores de conhecimento crítico sobre o assunto.

Dessa forma, foram feitas pesquisas a partir de material já publicado, constituído de livros, artigos e material disponibilizado na internet, o que torna possível alcançarmos o ponto de vista do maior número de estudiosos no assunto,

e ao processo metodológico histórico, já que será feito uma abordagem histórica do tema em comento.

O presente artigo utilizou-se um banco de dados contendo informações para essa pesquisa bibliográfica, e foram utilizados diversos materiais para elaboração da mesma, pois foi a partir de informações contidas no Google periódicos acadêmico, Scielo, Pubmed e revistas virtuais especializadas, nacionais e internacionais, ministério da saúde e previdência social.

A partir de buscas por informações foram coletadas todas as matérias publicadas desde 1989 até a atualidade.

. O idioma adotado foi português e inglês, tipo de publicação artigo de revista científica limitando-se a trabalhos completos disponíveis, monografia, dissertações e teses, chegando a um resultado pontual sobre essa temática.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

De acordo com o conteúdo pesquisados, percebe-se que muitos exercícios que são orientados de fortalecimento das musculaturas do tronco para este público, que trabalha muito tempo sentado com uma carga horária excessiva, seriam importantes para verificar a redução das algias na coluna. (Toscano e Egypto 2001).O que ficou comprovado em muitas das pesquisas retratadas na tabela a seguir.

As vantagens da atividade física, como o alongamento por exemplo, não se restringem apenas à parte orgânica, ocorrem também efeitos positivos no aspecto psicológico, como o aumento da autoestima e da confiança, permitindo assim, maior integração na sociedade. (CABRAL, 2011).

Vale ressaltar que a falta de materiais publicados acerca do tema faz grande diferença para aprofundarmos no referido assunto, uma vez que se faz necessária a realização de novas pesquisas para avaliar a especificidade do processo de trabalho principalmente em programas de promoção e prevenção de saúde voltada para este público específico. (Samulski, 2006).

Autor / Ano	Sexo/Idade	Quantidade	Coleta de dados	Resultados
SANTOS, F.A.S ¹ ; SILVA FILHO, A.C. ² ; MEDEIROS, I.C.P. ² ; SILVA. J.I.O.(2013)	Masculino 22 a 60 anos	66 moto taxistas	Questionário O processo de trabalho A presença de algias	Postura incorreta na pilotagem da moto Discordância com a literatura na pratica de atividade física para melhorara as algias
CAVALCANTI, DIMITRI PETROSSIAN BARBOSA. (2011)	Não consta	11 POLICIAIS MILITARES	Questionário Observação indireta utilizando-se câmera fotográfica para analisar postura	Peso do colete interfere na postura ao pilotar a moto.
GOMES, ALISON PABLO LACERDA. (2014)	Masculino 24 a 40 anos	25 motociclistas	Anamnese e dois questionários, além de um programa de alongamento	Dores lombares nos agentes de transito. Melhora das dores com exercícios e alongamentos
SANTOS, HALISSON CLEITON BATISTA. (2014)	Masculino 25 e 45 anos	26 policiais militares	Questionário , e uma análise da presença de quadro de álgico na coluna vertebral	Dores na coluna, carga horaria excessiva

No estudo em análise, notamos que, de acordo com o resultado dos trabalhos estudados foi visível que em grande maioria dos entrevistados a área mais acometida da coluna pela dor foi à região lombar.

Na visão de Toscano e Egypto (2001) se o indivíduo tem uma vida onde realiza atividades físicas e obtém uma boa condição muscular de força e flexibilidade, as chances de apresentarem dores lombares são reduzidas.

Assim, o tempo em que atuam e as condições precárias e as exigências da produtividade e as longas jornadas de trabalho, possuem uma relação direta com o desgaste do corpo destes profissionais. (KRAWULSKI, 1998).

Ainda assim, de acordo com o que foi observado, (Teixeira 2013) as condições de trabalho podem mudar a relação do desenvolvimento dos mesmos, e nesses aspectos as condições de trabalho podem interferir no desenvolvimento

e acarretar grandes incômodos que são desde os físicos como a presença de fadiga nos membros e dores musculoesquelética na região da coluna, causando afastamento do trabalho. Estes resultados reafirmam o presente estudo.

Assim, nota-se uma grande necessidade de investir em programa regulares de atividades físicas nas empresas, sempre acompanhada de um profissional de educação física seja nos ambientes de trabalho, empresas públicas e ou privadas, nas ruas ou em qualquer outro lugar. . (Samulski, 2006).

4. CONCLUSÃO

O tema em análise possibilitou uma reflexão acerca das alterações das qualidades de vida dos profissionais que trabalham com motocicletas, fazendo uma alusão a prevalência de lombalgias nesses profissionais.

Assim, foi analisado, a importância do trabalho na vida das pessoas em que o mesmo é visto como realização pessoal e satisfação de vida e pode também ser considerado como fonte de adoecimento quanto se tem fatores de risco para a saúde.

Através das análises realizadas no que ressalta os problemas apresentados na qualidade de vida do profissional motociclista, salientamos que a prevenção de acidente deve ser priorizada.

É preciso sensibilizar profissionais de todas as áreas, principalmente os da saúde e gestores públicos para se mostrar com evidências a extensa necessidade de uma maior organização para a abordagem do tema, fortalecendo projetos existentes, qualificando os profissionais para o primeiro atendimento às vítimas e minimizando a extensão do sofrimento humano aqui implicado.

Diante do exposto, é necessário cada vez mais, programas de prevenção a saúde para essa população, como a história e o exame físico são a base para o diagnóstico das principais anormalidades que acometem a região lombar.

A investigação diagnóstica com exames laboratoriais, eletrofisiológicos e de imagens deve ser realizada em função do exame clínico e do histórico. O

tratamento consiste no controle dos sintomas e na restauração funcional, visando ao retorno às atividades laborais e de lazer.

Todavia, vimos que a dor lombar ou **lombalgia** é um dos maiores motivos de visita ao médico. **Uma vez que médicos dividem a dor lombar em dois tipos: aguda e crônica.** A aguda acontece por lesão repentina como um estiramento muscular, sendo uma dor forte que aparece depois de um esforço físico. **Já a lombalgia crônica pode acometer pessoas de todas idades**, com a dor podendo ser moderada a muito intensa, geralmente durando mais de três meses, resultando em importante incapacidade física.

O que notamos que a motocicleta é uma das grandes influências nesses casos e acontece após esforço físico ou traumas e a dor costuma ser bastante forte. Normalmente acontece após atividades físicas intensas, trabalhos extenuantes ou por má-postura.

5. REFERÊNCIAS

BARTHÔ, M. **Sem dúvida as longas filas de formiguinhas circulando pelas artérias das cidades são parte de nossa civilização.** Disponível em: . Acesso em: 1 maio 2014.

BUSTAMANTE, Javier. **Desarrollo sociotécnico y responsabilidad moral: dilemas éticos.** Morália, v. 20, n. 1, p. 55-57, 1997.

BRACCIALLI, L. M. P.; VILARTA, R. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. **Revista Paulista Educação Física**, São Paulo, nº14, Julho/Dezembro, 2000.

CABRAL, Dinalva Lacerda. **Comparação dos instrumentos SF-36 e perfil de saúde de Nottingham para avaliação da qualidade de vida de indivíduos pós Acidente Vascular Encefálico.** 2011. 34 f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Programa de Pós-graduação em fisioterapia, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2011.

CAVALCANTI, DIMITRI PETROSSIAN BARBOSA. **Avaliação postural dos desvios da coluna vertebral dos componentes da ROTAM da Polícia Militar da Paraíba.** 2011.

Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle>

COSTA, D.; PALMA, A. O efeito do treinamento contra resistência na síndrome da dor lombar. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.5, n.2, p.224–234, 2005.

CHORATTO, R. M. G.; STABILLE, S. R. **Incidência de lombalgia entre pacientes encaminhados em 2001 a uma instituição privada de saúde para tratamento fisioterápico**. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, [S.l.], v. 7, n. 2, p.99-106, maio/ago. 2003.

DANGELO, J. G. FATTINI, C. A. **Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar**. 3º Ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

DELOROSO, F. T. **O Estudo da Postura Corporal em Educação Física**. UNICAMP, Campinas: (s. n.), 1999.

ELIAS, Norbert. **A sociedade dos indivíduos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994. Tradução: Vera Ribeiro. FAHEL, Márcio José Cordeiro. Serviço de mototáxi: postura do Ministério Público. Jus Navigandi, Teresina, ano 11, n. 1528, 7 set. 2007. Disponível em: . Acesso em: 13 set. 2016.

FAHEL, Márcio José Cordeiro. **Serviço de mototáxi: postura do Ministério Público**. Jus Navigandi, Teresina, ano 11, n. 1528, 7 set. 2007.

FLECK, Marcelo P. A. **Problemas conceituais em qualidade de vida**. In: FLECK, Marcelo P. A. et al. **A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GOMES, ALISON PABLO LACERDA. **Incidência de dor lombar em motociclista as superintendência de transito de transportes públicos (STTP)**. 2014. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/272>

KINOPLICH, J. **Endireite as costas: desvios da coluna, exercícios e prevenção**. São Paulo: IBRASA, 1989.

KOLYNIK IEG, CAVALCANTI SMB, AOKI MS. Avaliação Isocinética da Musculatura Envolvida na Flexão e Extensão do Tronco: Efeito do Método Pilates. **Rev. Bras. Med. Esporte**, 2004;

KRAWULSKI, Edite. A orientação profissional e o significado do trabalho. **Revista ABOP**, Porto Alegre, v. 2, n. 1, 1998. Disponível em: . Acesso em: 1 out. 2016.

KNOPLICH, Jose. **Endireite as costas e desvios da coluna exercícios e prevenção**. 5º ed. - São Paulo: 1989.

LEMONS, T. V.; SOUZA, J. L.; LUZ, M. M. M. **Métodos McKenzie vs. Williams:**

uma reflexão. Fisioterapia Brasil, v. 4, n. 1, p. 67-72, 2009.

OLIVEIRA, Thaise Souza; FILHO, Silvio Arcanjo Matos; ARAÚJO, Giovana Fernandes. Conhecimento de mototaxistas quanto aos riscos ocupacionais. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 36, n. 4, p. 899-918, out.-dez. 2012. Disponível em: . Acesso em: 28 set. 2016.

REGO, A.R.O.N, SCARTONI, F.R. **Alterações Posturais de Alunos de 5º e 6º Séries do Ensino Fundamental**. Fit Perf J. 2008.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2006.

SANTOS, F.A.S¹; SILVA FILHO, A.C. ²; MEDEIROS, I.C.P. ²; SILVA. J.I.O. ²; **Análise da prevalência de algias na coluna em mototaxistas**. 2013. Disponível em: <http://www.convibra.com.br/upload/paper/2013/80/2013>

SANTOS, HALISSON CLEITON BATISTA. **Incidências de dores e incômodos dos motociclistas da Rotam da polícia militar da Paraíba**. 2014. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br>

SERBENA, H. J. OKIMOTO M. L. **Análise postural em diferentes modelos de motocicletas**. Universidade Federal do Paraná, DEMEC, Curitiba, 2003.

SALIM FILHO, Massoud Tufi. **Políticas públicas e trabalho no transporte alternativo na Amazônia: moto-táxi**. 2007. 223 f. Dissertação (Mestrado em Planejamento do Desenvolvimento) – Núcleo de Altos Estudos Amazônicos/ Universidade Federal do Pará, Belém, 2007

SILVA, Mariéli Brum da; OLIVEIRA, Michele Braga de; FONTANA, Rosane Teresinha. Atividade do mototaxista: riscos e fragilidades autorreferidos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 64, n. 6, p. 1048-1055, dez. 2011. Disponível em: . Acesso em: 16 out 2016.

SOUZA, José Carlos; PAIVA, Teresa; REIMÃO, Rubens. **Qualidade de vida de caminhoneiros**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 55, n. 3, p. 184-189, 2006. Disponível em: . Acesso em: 16 set 2016.

TEIXEIRA, Jules Ramon Brito. **Qualidade de vida e aspectos do trabalho de mototaxista**. 2013. 109 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Programa de 103 Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, 2013.

TOSCANO J.O.; EGYPTO E.P. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia, **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 7, n. 4 – Jul/Ago, 2001.

VERDERI, E. A importância da avaliação postural. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 8, nº 57, Fevereiro de 2003.

ZAPATER, A. R. et al. Postura Sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. **Ciência e Saúde Coletiva**, 9(1):191-199, 2004