

# **TÍTULO: O IMPACTO DAS ALGIAS RELACIONADAS A COLUNA NA QUALIDADE DE VIDA ANTES E INTERVENÇÃO COM EMBASAMENTO NA ESCOLA POSTURAL.**

**NOME DA ALUNA: CRISTIANE DE SOUSA MELO**

**ORIENTADOR/TUTOR: ERICO MARCOS DE VASCONCELOS**

## **1. INTRODUÇÃO**

Em alguma época da vida cerca de 70 a 85% de todas as pessoas sofrerão de dores nas costas. As algias e problemas osteomusculares relacionados a coluna podem acometer atualmente uma grande parte da população, tendo impacto econômico na qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Entre os problemas crônicos de coluna, os problemas lombares crônicos são os mais comuns (Andersson, 1999; IBGE, 2013).

Um estudo de Oliveira et al. (2013) demonstrou resultados referentes às limitações às atividades habituais entre os indivíduos que apresentaram algum problema crônico de coluna, sendo a faixa etária produtiva (30 a 59 anos) a mais afetada, diminuindo sua 'capacidade funcional' para o trabalho e para a realização das atividades da vida diária, interferindo na qualidade de vida desses indivíduos.

A Fisioterapeuta sueca Mariane Zachrisson-Forssell, em 1969, propôs um programa educativo denominado *Back School*, em português uma das traduções utilizadas é a Escola Postural, que possui como objetivo principal educar, aconselhar e capacitar as postura mais ergonômicas de indivíduos que possuem dores nas costas, com o intuito de prevenir lesões na coluna. No Brasil, a Escola Postural foi implementada no ano de 1972, no Hospital do servidor Público de São Paulo, pelo médico José Knoplich. Mas só em 1998 foi publicada a primeira pesquisa sobre um programa de Escola Postural desenvolvido no Brasil (ANDRADE, ARAÚJO & VILAR, 2005; NOLL, et al., 2014). A Escola Postural vem a ser uma proposta educativa desenvolvida com o intuito de diminuir os problemas ou incapacidades causadas pelas dores musculoesqueléticas crônicas, trabalhando em grupo noções básicas sobre a estrutura corporal e a postura na execução de atividades de vida diária. (SOUZA,2003; BARTZ et al., 2011).

## **JUSTIFICATIVA**

Devido as constates queixas relacionadas as algias de coluna dos participantes dos grupos de atividade física, pode-se observar que uma intervenção com o foco nas algias e disfunções relacionadas a coluna poderá trazer benefícios, contribuir promoção e prevenção possíveis alterações, disfunções e perda de qualidade de vida.

## **OBJETIVO GERAL**

O presente estudo tem como objetivo promover uma reeducação das posturas mais adequadas para prevenir as algias e disfunções relacionadas a coluna que podem comprometer a qualidade de vida das pessoas.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 1- Analisar o quanto as algias e disfunções relacionadas a coluna podem estar comprometendo a qualidade de vida das pessoas, partindo de uma análise antes e após a intervenção;
- 2- Conscientizar e orientar as pessoas quanto a importância dos cuidados com as posturas e do exercícios físicos para prevenção e tratamento das algias e disfunções relacionados a coluna;
- 3- Incentivar e promover a autonomia das pessoas nos cuidados com a coluna e a prática diária de atividade física.

## **METODOLOGIA**

**Local:** Será realizado nas Unidades de Saúde da Família Victor Pedroso e Vitória Régia, localizadas na zona Norte do município de Sorocaba-SP.

O público alvo usuários da USF Victor Pedroso e do Vitória Régia que apresentaram queixa de algias da coluna durante atendimento na unidade.

Serão avaliados 30 usuários. Todos os participantes passaram por uma Anamnese, avaliação postural, aplicação da escala analógica de dor, dos questionários SF-36 e IPAQ antes e após a intervenção. A anamnese contemplará a coleta dos dados antropométricos; sinais vitais; comorbidades associadas; história pregressa; breve história da moléstia atual (a possível origem da algia ou disfunção), ; medicamentos em uso; cirurgias; tratamentos que já utilizou para solução do problema de dor; avaliação postural; figura do corpo humano para demonstração locais onde está localizada a(s) dor(es) se há irradiação para os membros superiores e inferiores.

## **Intervenção**

Será composto por 5 encontros, um por semana, 5 semanas consecutivas, com duração em média 1 hora e 40

minutos.

Cada encontro será composto por duas partes: a primeira com duração de 40 minutos será a exposição da teoria por meio de slides e demonstração prática, a divisão da teoria será da seguinte forma: a) noções de anatomia da coluna, fisiologia básica e funções da coluna; b) epidemiologia, aspectos e fatores biológicos e psicossociais que influenciam a postura c) disfunções mais comuns relacionadas à coluna; d) informações de como reduzir a intensidade e frequência da dor, as posturas mais adequadas mostrando o certo e o errado das posturas nas atividades de vida diária e instrumentais; e) a importância dos do exercício físico para manutenção de uma coluna saudável.

A segunda a parte prática, terá duração em média 1 hora dividida em: a) 10 minutos de aquecimento e mobilização articular; b) exercícios específicos baseados na série de Willians, método Mackenzie, Pilates, Klapp e estabilização segmentar; c) alongamentos para musculatura geral; d) exercícios de relaxamento.

### **Avaliação/Monitoramento**

Para avaliação antes e após a intervenção serão utilizados:

1-a escala de EVA (escala visual e analógica) de dor;

2-Questionário SF-36 para análise da qualidade de vida, suas medidas estão relacionadas com o funcionamento da saúde em oito domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, vitalidade, estado geral de saúde, aspectos sociais, limitações emocionais e saúde mental;

3-Questionário internacional de atividade física IPAQ versão curta, sendo composto por oito questões abertas. Suas informações permitem estimar o tempo despendido por semana em atividades físicas, questionando-se sobre o tempo e a frequência de execução na última semana de atividades de intensidade moderada e vigorosa.

4- O monitoramento será pela aplicação dos questionários e da escala de dor antes e após a intervenção, para comparação dos resultados obtidos, para verificar se houve melhora da dor e da qualidade de vida. Durante a intervenção, o monitoramento se dará pela reprodução das posturas mais adequadas apresentadas a cada atividade proposta, sendo a postura ensinada e corrigida durante sua realização na aula prática. A reprodução das posturas adequadas irá demonstrar que os objetivos propostos a cada aula prática, foram alcançados. A respeito da prática de atividade física o IPAQ possibilitará a avaliação antes e após para verificar se houve aumento do tempo de prática de atividade física.

### **RESULTADOS ESPERADOS**

O presente estudo poderá trazer benefícios a curto prazo, por meio da conscientização com os cuidados posturais, prevenindo e promovendo a saúde da coluna por meio de uma intervenção baseada orientações teóricas e práticas da importância da realização de mudanças posturais e a prática exercícios físicos incluídos na rotina.

### **REFERÊNCIAS**

ANDERSSON G. Epidemiological features of chronic low-back pain. *Lancet*, 354:581-5. 1999.

ANDRADE, S. C.; ARAÚJO, A. G. R. de; VILAR, M. J. P. "Escola de Coluna": Revisão

Histórica e Sua Aplicação na Lombalgia Crônica. **Rev Bras Reumatol**, v. 45, n. 4, p. 224-8, jul./ago. 2005.

BARTZ, P.T. et al. Impacto da Escola Postural na diminuição da dor e melhora da qualidade de vida e funcionalidade de usuários do SUS. XII salão de Iniciação Científica da PUCRS. Porto Alegre. 2011.

CICONELLI RM, Ferraz MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para a língua portuguesa e validação c questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev Bras Reumatol*.39(3):143-50. 1999.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Rio de Janeiro, IBGE. 2014.

GIFT AG. Visual analogue scales: measurement of subjective phenomena. *Nurs Res*.38:286-8. 1989.

NOLL, Matias et al . Escolas posturais desenvolvidas no Brasil: revisão sobre os instrumentos de avaliação, as metodologias de intervenção e seus resultados. **Rev. Bras. Reumatol**. São Paulo v. 54, n. 1, p. 51-58. 2014.

MATSUDO, S et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, v.6, p: 5- 18. 2001.

OLIVEIRA, M. M. et al. Problema crônico de coluna e diagnóstico de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) autorreferidos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde. 2013.

SOUZA, J.L., VIEIRA, A. Escola postural: um caminho para o conhecimento de si e o bem-estar corpora**Movimento**.

