

ESCOLA DE POSTURA – UMA QUESTÃO DE CONSCIENTIZAÇÃO

Roseli Leal Vida¹; Ewerson de Godoy²; Sílvia Regina Matos da Silva Boschi³

Estudante do Curso de Fisioterapia; e-mail: roseli_vida@hotmail.com¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: godoyfisio@hotmail.com²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: boschi@umc.br³

Área do Conhecimento: Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Palavras-chaves: Escola de Postura, fisioterapia, consciência postural

INTRODUÇÃO

Os hábitos posturais inadequados executados durante toda a vida, como o sedentarismo que vem sofrendo um aumento pela evolução do mundo moderno, associada ao uso assimétrico do corpo humano durante as atividades funcionais estão fazendo com que se desenvolva, com o passar do tempo, um desequilíbrio do sistema neuromuscular e conseqüentemente gerando alterações posturais (VERONESI JR e TOMAZ, 2008). O programa Escola de Postura utiliza como estratégia básica à educação e treinamento dos indivíduos participantes, objetivando prepará-los para a prevenção e convivência com seus problemas na coluna (OLIVEIRA, GAZETTA e SALIMENE, 2004). A Escola de Postura com uma atuação multidisciplinar traz resultados melhores e mais rápidos (CÉSAR. BRITO JUNIOR E BATTSTELLA, 2004). Na Universidade de Mogi das Cruzes (UMC) é desenvolvido o projeto Escola de Postura que iniciou-se no ano de 2006, sendo um projeto elaborado pelos professores e alunos do curso de Fisioterapia, na qual o grupo de pacientes participam de um programa contendo quatro aulas com duração de 90 minutos, dividida em teoria abordando anatomia básica, desvios posturais, dor, osteoporose, conscientização corporal e ergonomia, um programa de exercícios de alongamento, relaxamento, massoterapia clássica e para finalizar o programa um teatro informativo realizado pelos alunos com o objetivo de fixar melhor todos os tópicos abordados em todas as aulas ministradas.

OBJETIVOS

Verificar a eficácia de um programa de Escola de Postura para pacientes com dores crônicas na coluna através da avaliação da qualidade de vida dos pacientes antes e após as aulas da Escola de Postura verificando a região onde os pacientes sentem mais dor; qual postura piora a dor dos pacientes e como os pacientes passaram a realizar as tarefas de vida diária após sua participação no programa.

METODOLOGIA

Foram participantes dessa pesquisa 22 indivíduos com idade entre 19 – 75 anos, média de 45,13 ± 18,22, sendo 15 do sexo feminino e 7 do sexo masculino que apresentaram dores crônicas na coluna vertebral e que participaram da Escola de Postura da Universidade de Mogi das Cruzes, dos participantes somente 7 permaneceram até o final das aulas. Foram utilizados nessa pesquisa um termo de consentimento livre e esclarecido, a versão brasileira do questionário de qualidade de vida SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item Short-

Form Health Suvery), (CICONELLI ET AL, 1999), e juntamente com este um segundo questionário elaborado pelo aluno pesquisador contendo 15 questões fechadas específicas para avaliação dos participantes da Escola de Postura. Após aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa (59/2009) o pesquisador entrou em contato com os participantes da Escola de Postura UMC e explicou a todos os objetivos da pesquisa e como esta seria realizada. Após foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a cada participante que aceitasse ser voluntário da pesquisa. Aos participantes que concordaram e assinaram o termo de consentimento foi aplicado o questionário específico da Escola de Postura, no qual foi abordado todos os aspectos sobre a dor do participante, e questões sobre algumas atividades específicas de vida diária e como essas são realizadas pelo participante em seu dia a dia, em seguida foi aplicado o questionário SF-36, o qual é feito através de 36 itens divididos em oito escalas, as quais são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Ao final foram analisadas todas as respostas e feito o escore que tem variação de zero a cem, sendo zero o pior estado geral de saúde e cem o melhor estado geral de saúde. Os dois questionários foram respondidos no início da primeira aula e no final da última aula do grupo Escola de Postura. O pesquisador entrevistou cada participante individualmente anotando a resposta de cada questão e esclarecendo qualquer dúvida sobre a mesma. Ao final foi realizado o levantamento dos dados dos dois questionários para análise dos mesmos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É possível observar na Figura 1 que houve diferença entre o antes e o depois dos indivíduos participantes, sendo que ao analisar os dados pelo Teste t obteve-se uma diferença estatisticamente significativa nos domínios: aspectos físicos com $p= 0,04$; dor com $p= 0,02$ e estado geral de saúde com $p= 0,02$. Nos demais domínios a diferença não foi estatisticamente significativa.

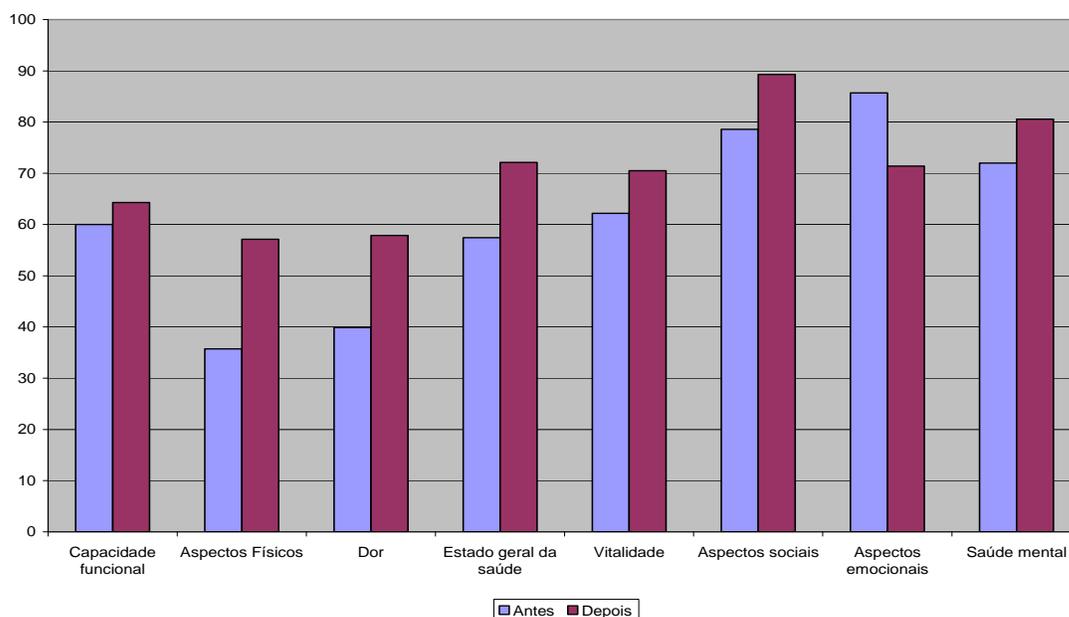


Figura 1: Média dos domínios do SF-36 do antes e depois dos indivíduos que freqüentaram a escola de postura até a última aula.

Pode-se visualizar nessa pesquisa que a frequência com que o participante sente dores diminuiu após as aulas, na qual a quantidade de pacientes que relatavam sentir dores sempre era de 42,14% e após as aulas passou para 14,29%, aumentando para a resposta as vezes, que antes das aulas era 14,29% e evoluiu para 42,86%.

Os participantes relataram que o local onde sentem mais dor é na região das costas 42,86%, seguida de 28,57% com dores na perna.

Ao analisar qual atividade piora a dor do participante 50% relataram que o ato de ficar sentado por um tempo prolongado piora a dor, seguida com 25% que relataram que a dor piora com atividades que exijam força e andar.

Observou-se com os resultados que os participantes são na sua maioria portadores de dores crônicas, sendo que 57,14% responderam que possuem dor a mais de quatro anos seguida de 28,57% que sente dor há um ano.

Após as aulas da Escola de Postura os participantes começaram a adotar a postura mais ideal para dormir, pois no início somente 14,29% dormiam de lado com travesseiro da altura do ombro e após as aulas esse numero aumentou para 42,86%.

Em relação a altura da vassoura utilizada pelos participantes para varrer a casa, após as aulas tivemos uma pequena melhora nos resultados, pois houve um aumento de 14,29% para a utilização de vassoura maior que a altura do participante.

Tasukimoto, Riberto, Brito e Battistella (2006), relataram que após a intervenção terapêutica de um programa de Escola de Postura os pacientes obtiveram melhoras estatisticamente significantes nos domínios capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde e vitalidade, sendo que o presente estudo corrobora com esse autor que observou melhora com significância estatística em três destes domínios, os autores citam ainda que com a intervenção das aulas os participantes passam a compreender melhor a importância da harmonia do movimento e da coordenação entre respiração, execução do movimento, consciência corporal, atenção ao que está fazendo e à postura adotada. Estas aulas, em conjunto com as informações teóricas, levam à conscientização dos próprios limites e capacidades.

CONCLUSÕES

De acordo com os resultados obtidos nesta pesquisa foi possível observar que: o programa Escola de Postura é eficaz para o alívio de dores crônicas na coluna onde através da avaliação da qualidade de vida viu-se que após as aulas houve uma melhora dos domínios, principalmente nos aspectos físicos, dor e estado geral de saúde. A região das costas foi o local onde o paciente mais referiu dor, sendo que permanecer na posição sentada piora a dor dos mesmos. Após as aulas da Escola de Postura houve uma melhora na postura dos participantes para a realização das tarefas de vida diária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CÉSAR, S.H.K.; BRITO JUNIOR, C.A.B.; BATTISTELLA, L.R. Análise da qualidade de vida em pacientes de escola de postura. **Revista Acta Fisiátrica**, v. 1, n. 9, p. 17-21, abr. 2004.

CICONELLI, R.M.; FERRAZ, M.B.; SANTOS, W.; MEINÃO, I.; QUARESMA, M.R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de

qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 143-150, mai./jun. 1999.

OLIVEIRA, E.S.; GAZETTA, M.L.B.; SALIMENE, A.C.M. Dor crônica sob a ótica dos pacientes da Escola de Postura da DMR HC FMUSP. **Revista Acta Fisiátrica**, v. 1, n. 11, p. 22-26, abr. 2004.

TSUKIMOTO, G.R.; RIBERTO, M.; BRITO, C.A.; BATTISTELLA, L.R. Avaliação longitudinal da Escola de Postura para dor lombar crônica através da aplicação dos questionários Roland Morris e Short Form Health Survey (SF-36). **Revista Acta Fisiátrica**, v. 13, n. 2, p. 63-69, 2006.

VERONESI JR, J.R.V.; TOMAZ, C. Efeitos da reeducação postural global pelo método rpg/rfl na correção postural e no reequilíbrio muscular. **Revista Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v.21, n.3, p. 127-137, jul./set. 2008.