



EFETIVIDADE DA ESCOLA DE COLUNA EM IDOSOS EM RELAÇÃO À QUALIDADE DE VIDA, À DOR E À AGILIDADE

Maria Lucia Zirolto¹; Sonia Maria Marques Gomes Bertolini²; Daniela Saldanha Wittig³

RESUMO: A dor lombar é uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns nas sociedades industrializadas, afetando 70% a 80% da população adulta em algum momento da vida. O grupo principal de afecções está relacionado à posturas e movimentos corporais inadequados. Portanto, como opção de tratamento para estes pacientes foi criada a Escola de Coluna, através de medidas educativas e preventivas. O objetivo deste trabalho é avaliar a efetividade do programa Escola de Coluna através da evolução da dor, qualidade de vida e agilidade dos pacientes idosos participantes do programa, através da EVA, Questionário WHOQOL – abreviado e Teste Timed UP and GO, respectivamente. A amostra da pesquisa será composta por 30 pacientes idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, com lombalgia há mais de três meses. A amostra será dividida aleatoriamente em dois grupos, onde o Grupo 1 será o grupo controle, e o Grupo 2 participará de um programa de Escola de Coluna. Serão realizados dois encontros semanais com duração de 40 a 60 minutos cada, na clínica escola de fisioterapia do Unicesumar.

PALAVRAS-CHAVE: Coluna vertebral, Lombalgia, Reabilitação

1 INTRODUÇÃO

A dor lombar é uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns nas sociedades industrializadas, afetando 70% a 80% da população adulta em algum momento da vida. É uma das razões mais comuns para aposentadoria por incapacidade total ou parcial (VIEIRA et al., 2012).

É denominada lombalgia todas as categorias de dor, com ou sem rigidez, localizadas na região inferior do dorso entre o último arco costal e a prega glútea. Quando há irradiação da dor para os membros inferiores é designado lombociatalgia, onde se admite que o nervo ciático está afetado (KNOPLICH, 2003).

A dor crônica leva a um desconforto a ponto de interferir na qualidade de vida de diversas pessoas, podendo prejudicar a realização de atividades da vida diária (CELICH, GALON apud BORGES et al., 2011).

O principal grupo de afecções da coluna vertebral está relacionado a posturas e movimentos corporais inadequados e às condições de trabalho, produzindo agravos à coluna vertebral (CHUNG, 1996).

Um dos principais fatores a intervir na saúde do sistema músculo esquelético é a boa postura, que pode evitar problemas algícos e processos degenerativos. Com objetivo

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – Paraná. Bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar (PROBIC). marialucia.zirolto@hotmail.com

² Orientadora, Professora Doutora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR. smmgbertolini@cesumar.br

³ Co-orientadora, Professora Mestre do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR. daniela@wittig.com.br

de uma melhora da postura corporal, há propostas educativas, preventivas e terapêuticas, como por exemplo a Escola de Coluna (VIEIRA e SOUZA, 2002).

Em razão da lombalgia atingir grande número de pessoas, esta passou a ser tema de trabalho de muitos autores em busca de solução, que principalmente é voltada para a educação postural (SANTOS e MOREIRA, 2009).

A Escola de Coluna foi criada em 1969, na Suécia, tratando-se de um treinamento preventivo e educacional. Foi ampliada a partir da década de 80 contando com um maior número de profissionais da saúde em sua intervenção, como médico, assistente social, psicólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, enfermeiro, nutricionista e educador físico, tornando assim o programa mais completo e com maior abrangência educacional e preventiva, tendo como objetivo reduzir o quadro de dor, o tempo de incapacidade funcional, de afastamento do trabalho e de recidivas. Vários trabalhos foram desenvolvidos buscando comprovar a efetividade da Escola de Coluna (também citada por alguns autores como “Escola de Postura” ou “Escola Postural”) em pacientes que sofrem de algias da coluna vertebral. Estes trabalhos utilizam vários critérios de avaliação comparando uma possível melhora principalmente no quadro de dor, mas também de vários outros critérios antes e após o programa.

Nogueira e Navega em 2011, desenvolveram o programa Escola de Coluna com 31 funcionários do setor administrativo, onde se obteve uma melhora significativa na qualidade de vida, capacidade funcional, flexibilidade e intensidade da dor.

Lobato, em 2010 estudou os efeitos da Escola de Coluna, na melhora da saúde e da função de indivíduos idosos com dor ou desconforto relacionado à coluna. Dez indivíduos idosos participaram do programa que consistiu em 15 sessões, de 60 minutos cada, durante quatro meses. O programa foi efetivo no sentido de minimizar as dores e/ou desconfortos, especialmente aqueles relacionados à coluna cervical. Entretanto, tais efeitos não foram determinantes de uma melhora na capacidade funcional desses indivíduos.

Caraviello et al. (2005) avaliaram a dor e a incapacidade funcional de 30 pacientes, antes e após frequentarem a Escola de Coluna. Entre os pacientes, a maioria era do sexo feminino, com idade média de 48,1 anos, de baixa escolaridade e com excesso de peso. A maioria dos pacientes apresentaram melhora da dor e da função após o término do programa.

Para avaliar a eficácia da Escola de Coluna, podemos utilizar diversos critérios, entre eles a flexibilidade, qualidade de vida, e a dor do paciente. A aplicabilidade de testes e questionários visa quantificar a melhora do paciente, em relação aos itens estudados, sendo que para cada item será aplicado um teste específico. A utilização destes é feita antes e após o tratamento comparando os resultados. A dor é um critério subjetivo, portanto, para melhor avaliá-la, é usada a EVA – Escala Visual Analógica, que é classificada em número, de acordo com sua intensidade. Para analisar a qualidade de vida, é encontrada a mesma dificuldade, por isso são utilizados instrumentos, como o Questionário WHOQOL – abreviado, que determina a qualidade de vida do paciente, através de uma pontuação obtida da soma dos valores de 26 perguntas. Ainda como resultado do programa Escola de Coluna, pode ser quantificada a agilidade, através do teste Timed UP and GO, onde os pacientes partem da posição sentada em uma cadeira, e são solicitados a ficar em pé e andar o mais rápido possível em uma linha reta de 3 metros, e retornar à cadeira (SILVA, et al., 2008).

Com o aumento da expectativa de vida, a população idosa cresceu, assim como a necessidade de promover a saúde dessa população, por isso a importância da realização de estudos e trabalhos de como alcançar tal objetivo.

Este estudo tem por objetivo verificar a efetividade da Escola de Coluna em idosos, avaliando a evolução da dor, qualidade de vida e agilidade dos pacientes participantes do programa.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo será realizado na clínica escola de Fisioterapia do Unicesumar, na cidade de Maringá-PR.

A amostra será composta por 30 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos. Os critérios para inclusão serão: idoso com lombalgia há mais de três meses. Os critérios para exclusão: pacientes com fibromialgia, tumor, doenças inflamatórias e infecciosas da coluna vertebral e fraturas.

Os participantes passarão por uma avaliação uma semana antes do início do programa, sendo submetidos ao teste Timed UP and GO, para determinar a agilidade; responderão ao questionário WHOQOL – abreviado, para determinar a qualidade de vida; e irão quantificar a dor através da EVA – Escala Visual Analógica.

A amostra será dividida em dois grupos aleatoriamente. O Grupo 1, será o grupo controle, onde irão realizar apenas os exercícios terapêuticos, que inclui fortalecimento e alongamento muscular de forma global, e ao fim da sessão, realizarão um relaxamento. Para esse grupo haverá dois encontros semanais de 40 minutos de duração cada. O Grupo 2, participará da Escola de Coluna, onde também realizarão dois encontros semanais, onde irão variar de 40 a 60 minutos de duração cada. Os dois grupos realizarão 21 sessões.

Para o grupo de Escola de Coluna, será orientada a execução de exercícios convencionais semelhantes aos aplicados ao grupo 1, com a mesma duração de 40 minutos, intercalados com aulas teórico/prático de 60 minutos. Essas aulas serão divididas em três fases: a primeira terá duração de 20 minutos, sendo apenas abordado teoria; a segunda será realizada exercícios práticos por 35 minutos; e a terceira e última fase, terá 5 minutos de relaxamento.

O protocolo utilizado para a Escola de Coluna utilizará assuntos que foram baseados em um trabalho desenvolvido na clínica escola de fisioterapia do Cesumar em 2012.

Após ambos os grupos realizarem as 21 sessões, será feita uma reavaliação com os idosos participantes, onde serão utilizados os mesmos testes da avaliação anterior ao programa.

Os resultados serão analisados por meio da estatística descritiva e inferencial. Para as variáveis categóricas serão utilizados o teste do qui-quadrado e para as variáveis quantitativas o teste t de Student. O nível de significância adotada será de 5%.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que os idosos participantes do grupo Escola de Coluna, ao final do programa, apresentem melhores escores na qualidade de vida, na agilidade e redução da dor em relação aos idosos do grupo controle.

4 REFERÊNCIAS

BIANCHI, Adriane Behring; FACCI, Ligia Maria. benefícios da escola de postura na capacidade funcional, na flexibilidade e na intensidade da dor de pacientes com lombalgia crônica. **Anais.Isbm**, Maringá - Pr, n. , p.1-15, out. 2012.

BORGES, Raquel Gonçalves et al. Efeitos da participação em um Grupo de Coluna sobre as dores musculoesqueléticas, qualidade de vida e funcionalidade dos usuários de uma Unidade Básica de Saúde de Porto Alegre - Brasil: Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 04, p.719-727, out./dez. 2011.

CARAVIELLO, Eliana Zeraib et al. Avaliação da dor e função de pacientes com lombalgia tratados com um programa de Escola de Coluna. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 12, n. 1, p.11-14, 2005.

CHUNG, Tae Mo. Escola de Coluna: Experiência do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 3, n. 2, p.13-17, 1996.

KNOPLICH, J. **Enfermidades da coluna vertebral**. 3 ed. São Paulo: Robe, 2003. 112, 122, 126p.

LOBATO, Daniel Ferreira Moreira. Contribuições de um programa de Escola de Coluna a indivíduos idosos. **Rbceh**, Passo Fundo, v. 7, n. 3, p.370-380, set./dez. 2010.

NOGUEIRA, Helen Cristina; NAVEGA, Marcelo Tavella. Influência da Escola de Postura na qualidade de vida, capacidade funcional, intensidade de dor e flexibilidade de trabalhadores administrativos. **Fisioterapia e Pesquisa**, Marília (sp), v. 18, n. 4, p.353-358, 2011.

SANTOS, Carla Bianca da Silva; MOREIRA, Demóstenes. Perfil das escolas de posturas implantadas no Brasil. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina - Pr, v. 30, n. 2, p.113-120, jul./dez. 2009.

SILVA, Andressa da et al. Equilíbrio, Coordenação e Agilidade de Idosos Submetidos à Prática de Exercícios Físicos Resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 2, p.88-93,mar./abr. 2008.

VIEIRA, Adriane et al. Efetividade da escola postural em portadores de dor lombar crônica inespecífica. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 19, n. 3, p.184-191, jul. 2012.

VIEIRA, Adriane; SOUZA, Jorge Luiz de. Concepções de boa postura dos participantes da Escola Postural da ESEF/UFRGS. **Movimento, Porto Alegre**, v. 8, n. 1, p.09-20, jan./abr. 2002.