



EFEITO DA ESCOLA DE COLUNA NA POSTURA DE IDOSOS COM LOMBALGIA

Mateus Dias Antunes¹; Maria Lucia Zirolto²; Sonia Maria Marques Gomes Bertolini³

RESUMO: É sabido que, nas últimas décadas, a qualidade de vida e, por conseguinte, sua expectativa sofreu um incremento jamais alcançado anteriormente. Em decorrência desse fato, a população idosa vem aumentando, ano após ano, em quase todos os países. Tal fato tem mobilizado as autoridades, uma vez que há um consenso geral de que a saúde desse grupo deve ser promovida e mantida. Com o envelhecimento ocorrem alterações musculoesqueléticas que comprometem as variáveis motoras interferindo no equilíbrio estático, como dinâmico do indivíduo. Sendo a postura corporal um aspecto fundamental a se considerar não apenas pelo seu significado estético, como também funcional para as atividades da vida diária, estudos que busquem conhecer procedimentos que influenciem positivamente na postura dos idosos se fazem necessários. A observação da postura do paciente é um importante referencial para a resolução de inúmeras alterações da coluna, já que maus hábitos posturais podem ocasionar diversas alterações na estrutura corporal, decorrendo daí desequilíbrios, contraturas musculares, fraqueza generalizada e dor. Sendo assim, como opção de tratamento para estes pacientes foi criada a Escola de Coluna, por meio de medidas educativas e preventivas com finalidade de minimizar a dor e evidenciar o prognóstico favorável, além disso, propõe ensinar noções de mecânica corporal e aprimorar o condicionamento físico dos participantes. O objetivo deste estudo é avaliar o efeito da Escola de Coluna por meio da postura sentada e ortostática dos pacientes idosos com lombalgia. Para coleta dos dados serão utilizados o instrumento de Rocha e Souza, bem como o “Teste de New York”, respectivamente. A amostra da pesquisa será constituída por 20 pacientes idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, com diagnóstico de lombalgia há mais de três meses. Após encaminhamento ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unicesumar para aprovação e mediante esclarecimento do objetivo da pesquisa, bem como o consentimento através de assinatura, a amostra será dividida aleatoriamente em dois grupos, onde o grupo 1 será o controle, e o grupo 2, o grupo teste que participará do programa de Escola de Coluna. Será realizado um encontro por semana com duração de 60 minutos, durante dez sessões, na clínica escola de fisioterapia da Unicesumar. A seguir os pacientes serão reavaliados pelos mesmos procedimentos da avaliação inicial. Os dados coletados serão tabulados e analisados por meio da estatística descritiva e inferencial, com nível de significância de 5%. Espera-se que os idosos participantes do grupo Escola de Coluna, ao final do programa, apresentem melhores escores na postura sentada e ortostática e redução da dor em relação aos idosos do grupo controle.

PALAVRAS-CHAVE: Coluna vertebral; dor lombar; postura.

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá – Paraná. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC/CNPq-Cesumar). mateus_itaguaje@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. Colaboradora do Projeto (PIBIC/CNPq-Cesumar). marialucia.zirolto@hotmail.com

³ Orientadora, Professora Doutora do Curso de Fisioterapia e do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. sonia.bertolini@unicesumar.edu.br