

PERFIL DOS PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE FISIOTERAPIA PARA DORES NA COLUNA

**SCHWANTZ, Carolina¹; VIACELI, Caroline¹; MEDEIROS, Paola¹; MACEDO,
Natália¹; GONÇALVES, Renata¹**

*¹ Acadêmicas do Curso de Fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas -
medeiros.fisiol@hotmail.com*

MOREIRA, Flaviano

Professor do Curso de Fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas

1. INTRODUÇÃO

A coluna vertebral é uma estrutura complexa e frágil e o corpo depende desta estrutura para manter-se rígido e flexível. Tal estrutura, quando danificada, implica prejuízos sérios para a saúde do ser humano, não sendo tratada de forma adequada é facilmente lesada, em alguns casos, originando patologias irreversíveis que influenciarão negativamente a vida do homem, impedindo-o muitas vezes de exercer normalmente suas tarefas.

A Fisioterapia tem um importante papel no controle da dor e no aumento ou manutenção das habilidades funcionais do paciente em casa ou no trabalho, assim como na redução de outros sintomas que lhe causem sofrimento. Atualmente há diversos manejos na reabilitação das sintomatologias da coluna, sendo o trabalho em grupo um deles.

As ações fisioterapêuticas realizadas em grupos enfatizam exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, autoposturas, automassagens, sensopercepção corporal e relaxamento, favorecendo o autogerenciamento dos hábitos de prevenção e de promoção da saúde.

Essas ações educativas realizadas em grupos favorecem ainda uma maior interação entre os participantes, ocasionando reflexões e trocas de experiências sobre a dor e suas implicações no contexto familiar e social.

Diante do exposto acima, o presente estudo objetivou descrever o perfil dos participantes do grupo da Coluna da Clínica de Fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas (UCPEL).

2. METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Foi realizado um estudo transversal com os participantes de dois grupos da Coluna da Clínica de Fisioterapia da UCPEL onde foram desenvolvidas atividades fisioterapêuticas semanalmente durante o período de maio a junho de 2010.

Para coleta de dados foi utilizado um questionário formulado pelos próprios autores com itens de identificação sobre o gênero sexual, idade, hereditariedade, profissão, índice de massa corporal (IMC) entre outros. Os dados foram coletados nos dias em que eram realizados os atendimentos ao grupo (quartas e quintas-feiras). Para não interferir nos atendimentos, o questionário foi aplicado logo após o encerramento do mesmo. Todos os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, salientando que os dados individuais de identificação coletados permanecerão em sigilo. O termo deixou claro que eles poderiam recusar a participar da pesquisa ou desistir a qualquer momento, sem que prejudicasse a continuidade dos mesmos nos atendimentos. O estudo teve como

critério de inclusão todos os participantes dos dois grupos da Coluna da Clínica de Fisioterapia da UCPEL, e como critério de exclusão, foi estabelecido o tempo de participação no grupo inferior a dois meses e a frequência irregular (2 ou mais faltas consecutivas). Os dados foram coletados e digitados em um banco de dados e analisado as frequências através do software do programa computacional SPSS versão 13.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O número de entrevistados nos dois grupos foi de 12 pessoas, de um total de 16 indivíduos. Dos entrevistados 5 indivíduos realizavam atendimento fisioterapêutico no grupo de quarta-feira e 7 no grupo de quinta. Foram excluídos do estudo 4 participantes devido as freqüentes ausências ao grupo.

Entre os entrevistados 66,7% (8) eram mulheres e 33,3% (4) eram homens. Observou-se nesse estudo que as mulheres procuram mais os serviços de saúde que os homens, segundo uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde que entrevistou 54 mil brasileiros nas 27 capitais do País. Outro fator que explica essa maior procura por mulheres ao grupo de fisioterapia da coluna, é que as sintomatologias da coluna acometem mais o sexo feminino do que o masculino, como evidenciado por um estudo realizado no ambulatório de fisioterapia da Universidade Estadual Paulista de Presidente Prudente, onde a prevalência de dores foi maior no gênero feminino (67,7%) do que no masculino (32,3%).

Em relação à faixa etária obteve-se idades entre 42 e 74 anos sendo a média das idades 59 anos (DP±10,6). No estudo de Teixeira *et al*, evidenciou-se que a maior demanda de pacientes com dor crônica se dá entre os 40 e 65 anos de idade. Enquanto Leite & Gomes observaram a faixa etária mais freqüente de 61 a 70 anos de idade.

No estudo de Ferreira os dados sobre IMC de pacientes com história de dor na coluna atendidos em um serviço de fisioterapia revelaram que 40% dos indivíduos eram obesos (6), seguido por estado de sobrepeso em 33% dos indivíduos (5). Nosso estudo também aponta para uma preocupação em relação ao sedentarismo, embora com valores menos gritantes, pois 50% da amostra estão com sobrepeso e 33,3% obesos, sendo que 50% dos entrevistados não realizam atividade física. Segundo Toscano e Egypto apesar de haver evidências de que grupos ativos têm menor probabilidade de sofrer lesão e dor na região lombar, ou seja, menos episódios que seus congêneres sedentários, apenas o fato de realizar uma atividade física no cotidiano não implica fator de proteção para a coluna, sendo os cuidados com o tipo de exercício, nível de atividade, carga de trabalho, postura corporal na infância/adolescência merecedores de criteriosos cuidados.

O estudo de Leite & Gomes, mostrou que a maioria das pessoas com algias crônicas são casadas (54,2%), aposentadas (42,7%) e com nível de escolaridade mais baixo. Esses dados estão de acordo com as observadas no presente estudo onde a percentagem de aposentados e de casados foram de 58,3% e com nível de escolaridade também baixo (ensino fundamental incompleto - 66,6%).

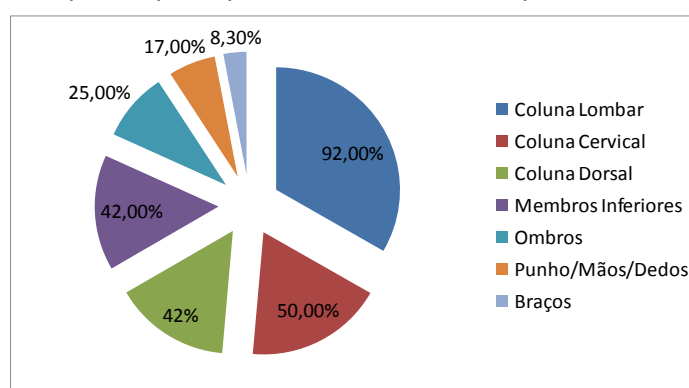
Em relação à renda familiar identificamos que 50% dos participantes tinham remuneração de 2 salários mínimos e 25% tinham renda de apenas 1 salário. O perfil econômico dos entrevistados no estudo de Borges *et al*, mostrou que 66% dos participantes tinham renda familiar de meio a um salário mínimo.

Teixeira *et al*, demonstrou que 64,5% da população com dor crônica sofre de incapacidade para as atividades habituais, questão essa que ficou bastante evidente

em nossa amostra onde 91,6% relataram possuir dificuldades na realização das Atividades de Vida Diárias (AVD's), sendo que apenas 8,3% não referiram dificuldade em realizá-las.

Em relação as regiões da coluna vertebral que mais são acometidas por dor, foi identificado a região lombar, conforme na figura 1. Estudos realizados na Noruega e nos Estados Unidos (Washington) detectaram uma prevalência de dor lombar em 52,4% e 41% da amostra, respectivamente. No estudo de Alexandre e Moraes realizado no Brasil verificou-se que 59,1% dos idosos apresentam dor lombar com irradiação para membros inferiores. A lombalgia pode localizar-se difusa ou pontualmente na região lombar, assim como pode expandir-se para os membros inferiores. Neste último caso, sugere-se a possibilidade de comprometimento radicular, cuja etiologia pode ser degenerativa ou compressiva.

Figura 1: Locais do corpo dos participantes mais acometidos por dor.



Segundo Nahas, no horário do entardecer se apresentam os maiores indícios de dor durante um dia, possivelmente por ser este o momento de maior sobrecarga na estrutura física da coluna vertebral, pois é neste período que as estruturas se encontram mais fadigada. Já metade dos nossos entrevistados relataram sentir dor ao realizar alguma atividade.

Em relação ao atendimento fisioterapêutico em grupo pode-se observar a satisfação de 100% dos entrevistados, enfatizando a importância de todos os exercícios realizados. No estudo de Arcanjo *et al.*, realizado com mulheres frequentadoras de oficinas educativas para dores na coluna, foi observado satisfação e melhora nas sintomatologias da coluna das mesmas. Também se verificou que dentro das ações educativas foi dada importância principalmente aos alongamentos e conscientização postural para o alívio da dor.

Valim afirma que o exercício é uma intervenção de baixo custo que pode promover saúde em vários aspectos e é capaz de reduzir a dor e outros sintomas do corpo, resultados estes semelhantes aos estudos realizados por Khalil *et al.* e Martins *et al.*, nos quais verificaram que as manobras de alongamento com o objetivo de redução da dor lombar, proporcionaram aumento da força muscular, da amplitude de movimento articular, da condutividade nervosa e diminuição na intensidade da dor.

4. CONCLUSÕES

Diante dos dados expostos pelo presente trabalho, a lombalgia assume especial relevância na saúde pública. Sendo um fator preocupante e que auxilia no desenvolvimento de estratégias direcionadas com o intuito de proporcionar

intervenção, tanto para tratamento quanto para a prevenção de novos acometimentos, a fim de garantir o bem-estar dessa população no Brasil.

Este estudo permitiu conhecermos o perfil de portadores de problemas na coluna vertebral e avaliar a compreensão das pessoas acerca de sua satisfação em grupos de ações educativas e guiar-nos quanto às atitudes terapêuticas mais eficazes, principalmente em intervenções que almejam a qualidade de vida ideal.

Sugerimos aspectos teórico-práticos para a implantação de programas de saúde pública no âmbito da reumatologia. Certifica-se cada vez mais que o modelo ideal de ação em saúde pública sejam as iniciativas de redirecionamento de suas ações em promoção, prevenção, recuperação e reabilitação no plano primário de atenção em saúde, seja nas dimensões individuais ou coletivas, embora ainda, na contra mão desse ideal, o sistema de saúde brasileiro continua ainda dando ênfase à assistência médico-hospitalar, aos serviços de apoio diagnóstico e terapêutico e ao modelo assistencial sanitaria.

5. REFERÊNCIAS

ARCANJO, Giselle N.; SILVA, Raimunda M.; VALDES, Maria Tereza M. **Percepção sobre qualidade de vida de mulheres participantes de oficinas educativas para dor na coluna.** Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232008000900019&script=sci_arttext>. Acesso em: 15 abr. 2010.

ANDRADE, Sandra C.; ARAÚJO, Aurelan Geocarde R.; VILAR, Maria José P.; **Escola de coluna: revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica.** São Paulo, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042005000400006>. Acesso em: 15 abr. 2010.

BORGES, Paula LC. et al. **Perfil dos idosos freqüentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.** Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <www.scielo.org/pdf/csp/v24n12/08.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2010.

CELICH, Kátia Lilian S.; SILVA, Rosangela B.; SOUZA, Sáskia Miriam S. **Perfil socioeconômico e de saúde dos idosos participantes do grupo de convivência “conviver” no município de Estação/RS.** Disponível em: <www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/102/102>. Acesso em: 15 abr. 2010.

PEQUINI, Suzi M. **A evolução tecnológica da bicicleta e suas implicações ergonômicas para a máquina humana: problemas da coluna vertebral x bicicletas dos tipos Speed e Mountain Bike.** São Paulo, 2000. Disponível em: <http://www.posdesign.com.br/artigos/dissertacao_suzi/06%20Capítulo%206%20-%20Coluna%20vertebral.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2010.

REIS, Luciana A. et al. **Lombalgia na terceira idade: distribuição e prevalência na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.** Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?...sci...>. Acesso em: 15 abr. 2010.