

6CCSDFTMT11
-------------

**PROPOSTA DE ATIVIDADES DE UM PROGRAMA DE PREVENÇÃO DA DOR PARA OS ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

Liliane Abrantes de Sena<sup>(1)</sup>, Mariana Domingues de Miranda Pontes<sup>(2)</sup>, Karen Lúcia de Araújo Freitas Moreira<sup>(3)</sup>, Isolda Maria Barros Torquato<sup>(4)</sup>, Stênio Melo Lins da Costa<sup>(5)</sup>  
Centro de Ciências da Saúde/ Departamento de Fisioterapia/ MONITORIA

**RESUMO**

O conceito de qualidade de vida nos últimos anos tem adquirido um caráter que abrange várias áreas da vida, como satisfação pessoal e bem-estar social e físico. Os acadêmicos da disciplina Fisioterapia nas Disfunções do Sistema Nervoso são submetidos a um desgaste físico durante as sessões de fisioterapia, pois a maioria dos pacientes neurológicos são parcialmente ou totalmente dependentes. Foi constatado em trabalho anterior que muitos alunos referiram dor, principalmente, na região lombar com intensidade moderada e freqüentemente após os atendimentos fisioterapêuticos. Assim, observa-se a necessidade de criação de um programa preventivo a fim de evitar e/ou minimizar o surgimento dos sintomas dolorosos, promovendo, um desempenho laboral mais eficaz e uma melhor qualidade de vida aos alunos. Este trabalho pretende constatar quais são as atividades a serem incluídas no programa de prevenção, como também verificar se a sintomatologia dolorosa está interferindo na qualidade de vida dos mesmos. Para isso, participaram da pesquisa 21 alunos voluntários de ambos os sexos com faixa etária entre 21 e 27 anos, que cursaram a disciplina Fisioterapia nas Disfunções do Sistema Nervoso no ano letivo de 2007.2. Eles foram submetidos à aplicação de dois questionários: um estruturado com cinco questões abordando a presença ou ausência de dor após o atendimento, aumento ou diminuição da disposição e do quadro algíco com a realização de alguma atividade, melhor horário para realizá-la e sugestões de possíveis recursos a serem executados; e o outro para avaliação da qualidade de vida, o SF-36. Observou-se que dos alunos avaliados 81% eram do sexo feminino e 19% do sexo masculino, 76% dos alunos apresentam algum tipo de algia após o atendimento, 90% sentem melhora da sintomatologia dolorosa com a realização de sessões de alongamento e/ou relaxamento, e que 100% sentem-se mais dispostos para atender os pacientes devido a estas atividades. Além disso, constatou-se que 86% preferem a realização das atividades antes e após os atendimentos, e que além do alongamento e relaxamento, a massoterapia também deveria ser utilizada (52%). Já com o SF-36, pode-se verificar que o score variou entre 86 a 112, visto que, é considerado ótimo um escore de 106. Assim, percebe-se a importância da implementação de um programa de prevenção contendo exercícios de alongamento e relaxamento para que o trabalho realizado durante o atendimento dos pacientes neurológicos não traga danos à saúde dos acadêmicos responsáveis pelos mesmos.

**Palavras-chave:** qualidade de vida, acadêmicos de fisioterapia, programa de prevenção.

---

<sup>1)</sup> Bolsista, <sup>(2)</sup> Voluntário/colaborador, <sup>(3)</sup> Orientador/Coordenador <sup>(4)</sup> Prof. colaborador, <sup>(5)</sup> Técnico colaborador

## INTRODUÇÃO

A nova concepção de saúde importa uma visão afirmativa, que a identifica com bem-estar e qualidade de vida, e não simplesmente com ausência de doença. A saúde deixa de ser um estado estático, biologicamente definido, para ser compreendida como um estado dinâmico, socialmente produzido. Nesse marco, a intervenção visa não apenas diminuir o risco de doenças, mas aumentar as chances de saúde e de vida. (BUSS, 2000)

Junto a esse novo conceito de saúde, observa-se que a definição de qualidade de vida também sofreu alteração, pois deixou de ter um aspecto puramente material passando a reunir dimensões mais abrangentes como sentido de segurança, experiência e estilo de vida, bem-estar e competência social.

Nesse sentido, a promoção e prevenção em saúde ganham destaque no cenário atual porque englobam ações destinadas a desenvolverem uma saúde geral melhor através da proteção do homem contra agentes patológicos e do estabelecimento de barreiras contra os agentes do meio ambiente. Segundo Buss (2000), estas atividades estariam, então, mais voltadas ao coletivo de indivíduos e ao ambiente, compreendidas num sentido amplo, de ambiente físico, social, político, econômico e cultural, através de políticas públicas e de condições favoráveis ao desenvolvimento da saúde e do reforço da capacidade dos indivíduos e das comunidades.

Apesar de a fisioterapia ser uma profissão cujo objetivo maior é promover a saúde do indivíduo, na grande maioria dos ambientes de trabalho, as condições ergonômicas são precárias, o que proporciona a execução de tarefas de trabalho que induzem danos à sua própria condição física no atendimento a seus pacientes. (PERES, 2002)

Além disso, segundo Scholey e Hair (1989) apud Peres 2002, o fato dos fisioterapeutas trabalharem em serviços de reabilitação com pacientes altamente dependentes e de sobrecarga física, induz a uma efetiva participação dessa classe profissional, em um grupo de alto risco de comprometimentos músculo-esqueléticos desde o início de sua carreira profissional.

Esses comprometimentos surgem, muitas vezes, já durante a própria formação profissional, como foi observado em trabalho anterior realizado no ano letivo de 2006 com os acadêmicos da disciplina Fisioterapia nas Disfunções do Sistema Nervoso. Nesta pesquisa foi constatado que 80% dos alunos referiram dor, em grande maioria na região lombar, esta apresentava-se principalmente de intensidade moderada e em grande parte após o atendimento fisioterapêutico, percebendo-se a necessidade da criação de um programa de prevenção com o objetivo de evitar e/ou minimizar o surgimento do sintoma da dor, para a promoção de um desempenho laboral mais eficaz e uma melhor qualidade de vida aos alunos.

O objetivo deste trabalho foi constatar quais são as atividades, sugeridas pelos acadêmicos, a serem incluídas no programa de prevenção, como também verificar o nível de qualidade de vida dos mesmos.

## **METODOLOGIA**

Para o cumprimento dos objetivos anteriormente citados, no presente trabalho, foi utilizada uma metodologia quali-quantitativa, através de uma análise percentual dos alunos avaliados; associada à pesquisa exploratória do tipo descritiva, que tem como objetivo primordial à observação, análise, descrição, classificação e interpretação dos fatos das características de determinada população ou estabelecimento de relações entre as variáveis.

A abordagem é quantitativa por ter a intenção de garantir a precisão dos resultados, evitar distorções de análise e interpretação, possibilitando uma margem de segurança quanto às inferências.

A referida pesquisa também apresenta uma abordagem qualitativa que “analisa e interpreta aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano”. (LAKATOS, 2004, p. 269).

Participaram dessa pesquisa 21 alunos voluntários de ambos os sexos com faixa etária entre 21 e 27 anos, que cursaram e estão cursando a disciplina Fisioterapia nas Disfunções do Sistema Nervoso, correspondente ao ano letivo de 2007.2. Os sujeitos foram submetidos à aplicação de dois questionários: um estruturado com cinco questões abordando a presença ou ausência de dor após o atendimento, aumento ou diminuição da disposição e do quadro algico com a realização de alguma atividade, melhor horário para realizá-la e sugestões de possíveis recursos a serem executados; e o outro para avaliação do estado atual de saúde, o SF-36. Após o indivíduo ter sido adequadamente informado pelas monitoras da disciplina sobre o objetivo da aplicação do instrumento, o destino dos dados obtidos e ter concordado em responder o questionário, foi obtido um termo de consentimento assinado pelo mesmo. O instrumento foi respondido em somente um encontro, respeitando a individualidade de cada aluno.

## **RESULTADOS**

Com a aplicação do questionário estruturado pode-se observar que dos 21 alunos avaliados 81% era do sexo feminino e 19% do sexo masculino, que 76% dos alunos apresentam algum tipo de algia após o atendimento, 90% sentem melhora da sintomatologia dolorosa com a realização de sessões de alongamento e/ou relaxamento, e que 100% sentem-se mais dispostos para atender os pacientes devido a estas atividades. Além disso, foi visto que 86% preferem que as atividades sejam realizadas antes e após os atendimentos, e que além do alongamento e relaxamento, a massoterapia também deveria ser utilizada, com um percentual de 52%.

Já com o questionário de qualidade de vida, o SF-36, pode-se verificar que o escore variou entre 86 a 112, visto que, é considerado ótimo um escore de 106.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados observados, concluiu-se que a atividade exercida pelos acadêmicos da Disciplina Fisioterapia nas Disfunções do Sistema Nervoso propicia o surgimento de quadro algico, mas que com a realização dos alongamentos e relaxamento antes das atividades houve uma melhora desse quadro como também os voluntários se sentiram mais dispostos. Além disso, verificou-se que as atividades deveriam ser realizadas antes e após os atendimentos e que além dos alongamentos e relaxamentos deveriam ser desenvolvidas atividades como a massoterapia.

Vários fatores podem ocasionar a sintomatologia dolorosa, mas neste caso, pode-se observar que as atividades desenvolvidas pelos acadêmicos na disciplina foi um fator que contribuiu para a presença de dor já que o atendimento neurológico exige um grande esforço do fisioterapeuta comparando-se com as demais áreas. Apesar disso, observou-se que a dor não interferiu na qualidade de vida dos voluntários, pois os escores encontraram-se entre bom e ótimo.

## REFERÊNCIAS

BUSS, P.M. **Promoção da Saúde e Qualidade de Vida**. Ciência & Saúde Coletiva. Vol15, no.1 Rio de Janeiro 2000.

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)**.Rev Bras Reumatol 1999; 39 (3): 143-150.

LAKATOS, Eva Maria. Metodologia do trabalho científico. São Paulo : Atlas, 2004. pg. 269

PERES, C.P.A. **Estudo das Sobrecargas Posturais em Fisioterapeutas: uma abordagem biomecânica ocupacional**. Florianópolis, 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção)- Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina.

SEIDL, E.M.F; ZANNON, C.M.L.C. **Qualidade de Vida e Saúde: aspectos conceituais e metodológicos**. Caderno de Saúde Pública. Vol 20, no.2. Rio de Janeiro, mar/abr 2004. 20(2):580-588, mar- abr, 2004.

SOUSA,L; GALANTE,H; FIGUEIREDO,D. **Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa.** Revista Saúde Pública. Vol37, no.3. São Paulo 2003.

Rev Saúde Pública 2003;37(3):364-71

SULLIVAN, S.B; SCHMITZ, T.J. **Fisioterapia: Avaliação e Tratamento.** 4ed. Barueri, SP: Manole, 2004.

TEIXEIRA, M.J; FIGUEIRÓ, J.A.B. **Dor: epidemiologia, fisiopatologia, avaliação, síndromes dolorosas e tratamento.** São Paulo: Grupo Editorial Moreira Jr., 2001.