

EFEITOS IMEDIATOS DA ESCOLA DE POSTURAS DA UFPB NA DIMINUIÇÃO DA DOR DE COLUNA, ESTRESSE E FADIGA

CARDIA, Maria Cláudia Gatto¹; LIMA, Junio Alves²; NÓBREGA JR, José Carlos Nogueira³; OLIVEIRA, Rayssa Castro⁴; VASCONCELOS, Viviane da Silva⁵

Centro de Ciências da Saúde / Departamento de Fisioterapia / PROBEX.

RESUMO

A Escola de Posturas (Back School) é um método de conscientização e reeducação postural composto de informações teórico-educativas, prática de exercícios terapêuticos e treino de relaxamento. A dor de coluna é multifatorial e tem sido frequentemente relacionada a aspectos psicossociais, tais como o estresse e a fadiga. Diferentes questionários e escalas têm sido utilizados para aferição e controle da dor de coluna, do estresse e da fadiga. Neste estudo objetivou-se a avaliação dos efeitos imediatos de cada sessão da EP_UFPB na dor de coluna, no estresse e na fadiga, utilizando uma escala de faces adaptada. Verificou-se uma redução dos níveis de dor em 10 sessões, sendo estatisticamente significativa ($p < 0.50$) apenas na 8ª sessão. Também houve redução dos níveis de estresse em 11 sessões, estatisticamente significativa na 9ª sessão e redução dos níveis de cansaço igualmente em 11 sessões, sendo estatisticamente significativa na 8ª sessão. Os índices de redução da dor, do estresse e da fadiga não foram considerados estatisticamente satisfatórios, mas indicaram algum benefício. Uma amostra maior poderá demonstrar a eficácia da Escola de Posturas considerando a redução dos níveis das variáveis estudadas na maioria das sessões. O instrumento utilizado, adaptado da escala de faces, foi de fácil e rápida aplicação mostrando-se adequado ao objetivo desta investigação. Estudos psicométricos de fiabilidade de questionários deverão ser realizados para validação deste instrumento adaptado.

PALAVRAS-CHAVE: Educação_em_Saúde, Escala_de_faces, Fisioterapia_em_grupo.

¹UFPB, Professora orientadora, gattocardia@gmail.com,

²UFPB, Discente colaborador, tucaj18@hotmail.com,

³UFPB, Discente colaborador, carlos_noobrega@hotmail.com

⁴UFPB, Discente colaborador, rayssadcastro@hotmail.com

⁵UFPB, Discente colaborador, vivi_vasconcelos18@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A Escola de Posturas (Back School) é um método de conscientização e reeducação postural composto de informações teórico-educativas, prática de exercícios terapêuticos e treino de relaxamento. Na Universidade Federal da Paraíba (UFPB) foi implantada como projeto de extensão em 1990, destinada especialmente aos portadores de dor de coluna (CARDIA et al., 2006).

A dor de coluna é multifatorial tem sido frequentemente relacionada a aspectos psicossociais tais como o estresse e a fadiga (SUDHAUS et al., 2009). Os aspectos psicossociais têm grande importância na etiologia das algias da coluna vertebral, geralmente não são responsáveis diretos pela dor de coluna, mas desencadeiam ou agravam processos dolorosos. Murphy, Thompson e Morris (1997) constataram que a intensidade de dor está ligada a ansiedade como um traço característico de sujeitos acometidos de lombalgia crônica.

Um estudo de revisão sistemática da biblioteca Cochrane, realizado por Heymans et al (2008) analisaram um total de 19 programas de Escola de Posturas (3584 pacientes) e concluíram que apenas 6 ensaios possuíam qualidade alta. Os resultados demonstraram evidência moderada de que as escolas de posturas proporcionam melhores efeitos sobre a dor e o estado funcional recorrente e crônico. Também verificaram evidência moderada para o controle da dor lombar crônica em âmbitos ocupacionais. Tal estudo reforça a necessidade de maior volume de estudos sobre o assunto.

A comprovação dos resultados de uma determinada intervenção terapêutica geralmente é realizada no início e final do tratamento (pré-pósteste), e a eficácia deste resultado é demonstrada através de medida segmento (reteste ou follow-up). Diferentes questionários e escalas têm sido utilizados para aferição e controle da dor de coluna (SOUZA e KRIEGER, 2000), do estresse (TRIGO ET AL., 2010) e da fadiga (MICHELSEN et al., 2004). Neste estudo objetivou-se a avaliação dos efeitos imediatos de cada sessão da EP_UFPB na dor de coluna, no estresse e na fadiga utilizando uma escala de faces adaptada.

MÉTODO

Estudo descritivo dos efeitos imediatos da Escola de Posturas na dor de coluna, estresse e fadiga com controle diário, antes e depois de cada sessão. Foram controladas 12 das 16 sessões do programa.

Durante as 2 primeiras e as 2 últimas sessões foram realizadas outras avaliações utilizadas no projeto, tais como: testes de flexibilidade, avaliação dos hábitos posturais e aplicação de questionários. Um grupo de 12 pacientes iniciou o programa, porém a amostra foi composta por apenas 7 sujeitos que apresentaram assiduidade igual ou superior a 75% e foi constituída majoritariamente por mulheres (71%) com média de 46,8 (± 13) anos de idade (mín=21; máx=65).

					
0 1 2 3 4 5					
DOR					
Sem dor Zero 0 = Feliz	Dor mínima 1 = Dor que incomoda muito pouco	Dor moderada 2 = Dor que incomoda um pouco	Dor forte 3 = Dor que incomoda bastante	Dor muito forte 4 = Dor que incomoda fortemente	Pior dor imaginável 5 = Dor insuportável
ESTRESSE					
Sem tensão Relaxado(a) Zero 0 = Feliz	Pouco estresse 1 = Tensão que incomoda muito pouco	Estresse moderado 2 = Tensão que incomoda um pouco	Estresse forte 3 = Tensão que incomoda bastante	Estresse muito forte 4 = Tensão que incomoda fortemente	Pior estresse imaginável 5 = Tensão insuportável
CANSAÇO					
Sem cansaço Físico Zero 0 = Feliz	Pequeno cansaço Físico 1 = Cansaço que incomoda muito pouco	Cansaço físico Moderado 2 = Cansaço que incomoda um pouco	Grande cansaço físico 3 = Cansaço que incomoda bastante	Cansaço físico intenso 4 = Cansaço que incomoda fortemente	Fisicamente esgotado(a) 5 = Cansaço Fatigante, extenuante.

FIGURA 1 – ESCALA DE DOR, ESTRESSE E CANSAÇO. Fonte: Instrumento da EP_UFPB adaptado de HICKS et al, 2001; SHIGUEMOTO, 2004 e STINSON et al., 2006.

O instrumento de controle foi adaptado da escala de faces (HICKS et al, 2001; PORTUGAL, 2006; SHIGUEMOTO, 2004; STINSON et al., 2006) combinando as

informações gráficas-visuais das expressões faciais com escala analógica de 6 escores (0-5) e correspondência verbal, descritiva e específica, para a dor de coluna, o estresse e a fadiga (figura 1). Todos os sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, tomando consciência dos objetivos do projeto. Utilizou-se estatística descritiva e não paramétrica (teste de Wilcoxon) com o programa estatístico SPSS (v.15) para Windows.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se uma redução dos níveis de dor em 10 sessões, sendo estatisticamente significativa ($p < 0.50$) apenas na 8ª sessão. Também houve redução dos níveis de estresse em 11 sessões, estatisticamente significativa na 9ª sessão e redução dos níveis de cansaço igualmente em 11 sessões, sendo estatisticamente significativa na 8ª sessão (Tabela 1).

TABELA 1 – CONTROLE DA DOR, ESTRESSE E CANSAÇO

Sessões	Dor*			Estresse*			Cansaço*		
	Inicial	Final	*P	Inicial	Final	*p	Inicial	Final	*p
1	1,83	1,83	1,000	2,00	1,00	0,131	1,50	1,33	0,496
2	1,14	1,29	0,783	1,71	0,71	0,084	2,00	0,86	0,071
3	1,17	0,83	0,083	1,67	0,50	0,059	1,50	0,50	0,059
4	2,33	1,33	0,083	1,67	1,00	0,317	1,67	1,33	0,655
5	2,50	1,75	0,317	1,50	1,00	0,157	1,25	1,25	1,000
6	2,00	1,20	0,102	0,80	1,00	1,000	1,80	1,20	0,083
7	2,33	1,67	0,102	2,17	1,17	0,063	2,33	1,00	0,066
8	1,83	0,83	0,034	1,67	1,00	0,102	1,83	0,67	0,038
9	2,14	1,43	0,059	2,29	1,14	0,039	1,71	1,14	0,102
10	1,00	0,83	0,317	1,17	0,33	0,059	0,83	0,33	0,083
11	1,00	0,80	0,317	1,60	0,60	0,059	1,20	0,60	0,083
12	1,33	0,67	0,194	1,50	0,33	0,102	1,33	0,50	0,059

*Média inicial e final; **Teste de Wilcoxon = $p < 0,05$. Fonte: dados da pesquisa (2013)

O programa da EP_UFPB é bem delimitado, as informações e o treino de relaxamento são somatórios e os exercícios apresentam uma complexidade gradual na evolução das sessões, no entanto não foi possível fazer qualquer inferência sobre a relação da eficácia da sessão com a diminuição dos sintomas estudados, tão pouco foi possível estabelecer um momento no qual o conjunto das terapêuticas empregadas

começa a desencadear um benefício constante, sendo apenas observado que na 8ª e 9ª sessão ocorreram benefícios significativos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os índices de redução da dor, do estresse e da fadiga não foram considerados estatisticamente satisfatórios, mas indicaram algum benefício. Uma amostra maior poderá demonstrar a eficácia da Escola de Posturas considerando a redução dos níveis das variáveis estudadas na maioria das sessões.

O instrumento utilizado, adaptado da escala de faces, foi de fácil e rápida aplicação mostrando-se adequado ao objetivo desta investigação. Estudos psicométricos de fiabilidade de questionários deverão ser realizados para validação deste instrumento adaptado.

REFERÊNCIAS

- CARDIA, M.C.G. et al. *Manual da Escola de Posturas*. João Pessoa: Editora Universitária, 3ª ed., 2006.
- HICKS, C.L. et al. The Faces Pain Scale-Revised: toward a common metric in pediatric pain measurement. *Pain*, v. 93, n. 2, p 173-183, 2001.
- MICHIELSEN, H.J. et al. Examination of the dimensionality of fatigue: the construction of the fatigue assessment scale (FAS). *European Journal Psychological Assessment*, v. 20. n. 1, p.. 39-48, 2004.
- PORTUGAL / MINISTÉRIO DA SAÚDE Direcção-Geral da Saúde Circular Normativa Assunto: Programa Nacional de Controle da Dor. Nº 11/ DSCS/DPCD Portugal, 2008.
- SHIGUEMOTO, G. E. Avaliação do idoso: anamnese e exame da performance física. In: REBELATTO, J.R. e MORELLI, J.G.S. *Fisioterapia Geriátrica*, Barueri/SP, 2004.
- SOUZA, J.L.; KRIEGER, C.M.L. Instrumento de avaliação na dor das costas. *Kinesis*, v. 22, p. 139-149, 2000.
- STINSON, J.N. et al. Systematic review of the psychometric properties, inter-pretability and feasibility of self-report pain intensity measures for use in clinical trials in children and adolescents. *Pain*, v. 125, p. 143-157, 2006.
- SUDHAUS, S. et al. Salivary cortisol and psychological mechanisms in patients with acute versus chronic low back pain. *Psychoneuroendocrinology*, v. 34, p. 513–522, 2009.
- TRIGO, M. et al. Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa, *Revista Psychologica*, v. 53, p. 353-378, 2010.