

## **ANÁLISE DOS HÁBITOS DE VIDA E DAS ALGIAS NA COLUNA VERTEBRAL**

CARDIA, Maria Cláudia Gatto; FARIAS, Cinthia Rafaela de; FERNANDES, Rayssa Furtado;  
LEITE, Wilza Karla dos Santos; SOUZA E SILVA, Leônia Nayara Olegário Leite.

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

### **RESUMO**

Os problemas posturais têm sido considerados um sério problema de saúde pública. A postura se transforma em grande parte num hábito, que, por treino e repetição, pode se tornar subconsciente e para modificar maus hábitos é preciso um processo educativo de orientação, consciência corporal e mudança de atitude. A preocupação com os hábitos posturais está presente na maioria dos estudos sobre Escola de Posturas, no entanto ainda existe uma escassez de instrumentos escalas ou questionários validados que facilitem esse processo. A Escola de Posturas da UFPB é um método terapêutico-pedagógico realizado em grupo que contempla 3 elementos distintos de intervenção: orientação teórica, prática de exercícios terapêuticos e treino de relaxamento. A investigação da dor e dos hábitos de vida visa direcionar mais adequadamente estes elementos às características do grupo. O objetivo deste trabalho foi analisar os hábitos de vida e a presença de dores na coluna vertebral da clientela da EP\_UFPB. Estudo descritivo e retrospectivo por meio de análise de 221 questionários aplicados no período de 1997-2001. Verificamos que a clientela da EP\_UFPB no período estudado foi formada em sua maioria por adultos jovens do sexo feminino com predominância de dor crônica, difusa e de intensidade moderada. Um percentual elevado da clientela (47,9%) apresentou algum distúrbio no sono e a maioria (51,6%) era sedentária. A maioria (63,3%) utilizava colchão com densidade adequada, mas poucos usavam mais de um travesseiro para dormir. Faz-se necessário a continuação do estudo para explorar outros hábitos de vida por meio de novos instrumentos de avaliação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hábitos de Vida; Algas na Coluna; Escola de Postura.

---

<sup>1</sup>UFPB, Professora orientadora, [gattocardia@gmail.com](mailto:gattocardia@gmail.com)

<sup>2</sup>UFPB, Discente colaborador, [cinthia.farias@yahoo.com.br](mailto:cinthia.farias@yahoo.com.br)

<sup>3</sup>UFPB, Discente colaborador, [rayssafurtado@hotmail.com](mailto:rayssafurtado@hotmail.com)

<sup>4</sup>UFPB, Discente colaborador, [wilzakarlas@yahoo.com.br](mailto:wilzakarlas@yahoo.com.br)

<sup>5</sup>UFPB, Discente colaborador, [leonianayara@hotmail.com](mailto:leonianayara@hotmail.com)

## **INTRODUÇÃO:**

Os problemas posturais têm sido considerados um sério problema de saúde pública, devido à alta incidência na população economicamente ativa, incapacitando-a para atividades profissionais que levam a gastos exorbitantes. O uso incorreto das estruturas corporais causa tensão em tecidos moles, que ocasiona uma disfunção no relacionamento dos segmentos e induz a um aumento de sobrecarga às estruturas de suporte, podendo resultar em dor e incapacitação (CAILLET, 2002).

Segundo Feldenkrais (1977) nós agimos de acordo com a nossa auto-imagem que governa nossos atos e está condicionada pela hereditariedade, educação e autoeducação. Destes três fatores ativos apenas a autoeducação está em alguma medida em nossas mãos, mas ela não é totalmente independente, causa conflitos estruturais e funcionais que comprometem não apenas a estrutura óssea, articular e muscular, mas também a respiração, o lazer, o sono, a digestão e as atividades sexual e profissional, resultando em estresse, diminuição da resposta imunológica, depressão e redução na qualidade de vida.

A postura se transforma em grande parte num hábito, que, por treino e repetição, pode se tornar subconsciente. No nosso cotidiano maus hábitos posturais são automatizados pelo Sistema Nervoso Central e, para modificá-los, é preciso um processo educativo de orientação, consciência corporal e mudança de atitude (CARDIA et al., 2006).

Os hábitos de vida estão relacionados com a gênese da má postura e do mau uso dos segmentos do corpo, promovendo a sobrecarga das estruturas corporais e conseqüentemente a dor. As causas psíquicas também têm grande importância no diagnóstico e tratamento das algias da coluna vertebral, uma vez que elas nem sempre são as responsáveis diretas pela dor de coluna, mas frequentemente desencadeiam ou agravam processos dolorosos através das tensões musculares (CARDIA et al, 2006).

Orientações posturais estão vastamente descritas em livros texto especialmente na área de fisioterapia (SANTOS, 2005; KNOPLICH, 1982; CARDIA et al., 2006; CAILLET, 2002; LÉON-ESPINOSA e CASTILLO-SANCHEZ, 2004; BRAGGINS, 2000). A preocupação com os hábitos posturais está presente na maioria dos estudos sobre Escola de Posturas, no entanto ainda existe uma escassez de instrumentos escalas ou questionários validados que facilitem esse processo.

A avaliação dos hábitos posturais normalmente é verificada mediante pré e pós teste avaliando o aspecto cognitivo do aprendiz, todavia algumas Escolas de Posturas possuem laboratórios específicos para o treino e repetição de posturas adequadas para as atividades de vida diária, outras realizam simulação de diferentes atividades ou ainda utilizam recursos audiovisuais (fotos e vídeos). Vários autores utilizam técnicas artísticas, tais como: quadrinhos, desenho, modelagem e teatro, especialmente quando a clientela é formada por crianças ou adolescentes (CASTILLO-SANCHEZ, NARANJO-RODRÍGUEZ e LEÓN-ESPINOSA, 2003; REBOLHO, 2005; REBOLHO, CASAROTTO e JOÃO, 2008; GALLINDO MORALEZ et al, 2010).

A avaliação dos hábitos e costumes posturais faz-se importante para que se permita mensurar os desequilíbrios e adequar a melhor postura a cada indivíduo, possibilitando o realinhamento das estruturas musculares. Para Caillet (2002) a pessoa que sofre dor lombar deve saber do que está sofrendo: qual a sua origem, o que provoca e por que se recomenda determinado tratamento.

A Escola de Posturas da UFPB é um método terapêutico-pedagógico realizado em grupo que contempla 3 elementos distintos de intervenção: orientação teórica, prática de exercícios terapêuticos e treino de relaxamento. A investigação da dor e dos hábitos de vida da clientela serve para direcionar mais adequadamente estes elementos às características do grupo. O objetivo deste trabalho foi analisar os hábitos de vida e a presença de dores na coluna vertebral da clientela da EP\_UFPB.

## **MATERIAIS E MÉTODOS:**

Estudo descritivo e retrospectivo por meio de análise de 221 questionários aberto/fechado do projeto de extensão Escola de Posturas da Universidade Federal da Paraíba, durante o período de 1997-2001. Como houve aperfeiçoamento do instrumento ao longo deste período apenas os itens comuns a todos os questionários foram analisados englobando 9 questões de múltipla escolha, sendo possível mais de uma resposta em 2 delas. Foi enfatizado o histórico da dor e de hábitos de vida, sendo os dados submetidos ao programa estatístico SPSS v. 16.

## **RESULTADOS:**

A clientela da EP\_UFPB apresentou uma idade média de 43,92 ( $\pm 16$ ) anos, tendo no mínimo 12 anos e no máximo 79 anos, sendo a grande maioria (84,2%) do sexo feminino. Verificou-se predominância dos processos dolorosos em mais de uma região em 65,2% da amostra, seguido por dor apenas na região lombar em 14,5% e na região cervical em 11,3% (figura 1). Um número elevado da amostra (40,7%) apresentou irradiação da dor para mais de um local e a dor crônica foi predominante na maioria dos sujeitos (71,5%). A intensidade da dor foi considerada moderada em 54,3% da clientela.

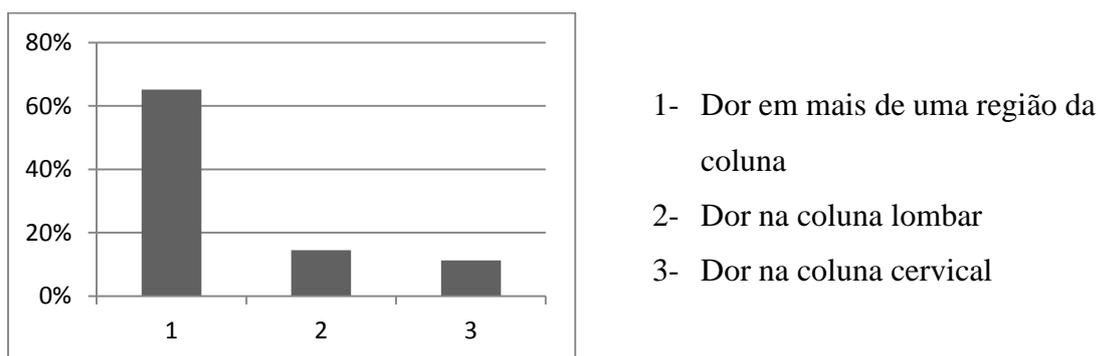


Figura 1 – Local da dor de coluna. Fonte: dados da pesquisa, 2013.

Quanto aos hábitos de vida constatou-se que 48,4% dos participantes possuía um sono tranquilo, 33,9% relatou que o sono às vezes era agitado, enquanto 14% referiram um sono sempre agitado e 3,7% não responderam a esta questão.

A maioria (63,3%) utilizava colchão com densidade adequada, enquanto que 11,8% usava colchão muito duro ou dormia no chão, e 11,3% dormia em colchão muito mole ou sofá. 52% da amostra usam apenas um travesseiro para a cabeça, enquanto que 23,1% utilizam dois travesseiros, um para cabeça e outro entre as pernas.

Observou-se que 51,6% dos participantes eram sedentários e 48,4% faziam alguma atividade física. A maioria (32,1%) trabalhava fora de casa, 24% exercia atividades domésticas, e 14% relatou realizar atividades tanto fora de casa quanto as atividades domésticas.

## CONCLUSÃO:

Verificamos que a clientela da EP\_UFPB no período estudado foi formada em sua maioria por adultos jovens do sexo feminino com predominância de dor crônica, difusa e de intensidade moderada. Um percentual elevado da clientela (47,9%)

apresentou algum distúrbio no sono e a maioria (51,6%) era sedentária. A maioria (63,3%) utilizava colchão com densidade adequada, mas poucos usavam mais de um travesseiro para dormir. Novos estudos deverão explorar outros hábitos de vida por meio de novos instrumentos de avaliação.

## REFERÊNCIAS

- BRAGGINS, S. *Back Care A Clinical Approach*, Londres: Churchill Livingston, 2000.
- CAILLET, R. *Compreenda sua dor nas costas*, Porto Alegre: Artmed, 2002.
- CARDIA M.C.G. et al. *Manual da Escola de Posturas*, 3ª ed. João Pessoa: Ed. Universitária/UFPB, 2006.
- CASTILLO-SANCHEZ, M.D.C.; NARANJO-RODRÍGUEZ, J.Á.; LEÓN-ESPINOSA, M.T. Experiencia educativa sobre hábitos posturales saludables. *Revista de la SEMG*, v.55: 400 - 406, 2003.
- FELDENKAIS, M. *Consciência pelo movimento*, São Paulo: Summus, 1997.
- GALINDO MORALES, M.P. et al. Aprendizaje de hábitos posturales y de ejercicio físico saludables en niños sanos con problemas leves de columna vertebral *Revista Pediatría de Atención Primaria*, v. 12, n. 46, p. 215-25, 2010.
- IIDA I. *Ergonomia, projeto e produção*, 2ªed., São Paulo: Blucher, 2005.
- KNOPLICH, J. *Viva bem com a coluna que você tem: dores nas costas, tratamento e prevenção*. 7.ed. – São Paulo: IBRASA, 1982.
- LÉON-ESPINOSA, M. T.; CASTILLO-SANCHEZ, M. D. C. *Prevención, Tratamiento y Rehabilitación del Dolor de Espalda*. Editora: Fomación Alcalá, 2004.
- REBOLHO, M.C.T: *Efeitos da educação postural nas mudanças de hábitos em escolares das 1ª a 4ª séries do ensino fundamental*. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, 2005.
- REBOLHO, M.C.T.; CASAROTTO, R.A.; e JOÃO, S.M.A. Estratégias para ensino de hábitos posturais em crianças: história em quadrinhos versus experiência prática *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.16, n.1, p.46-51, 2009.
- SANTOS, A. *Postura Corporal: um guia para todos* – São Paulo: Sammus, 2005.