

Aderência de indivíduos saudáveis a um programa de orientação postural e exercícios

Miriam Mitie Higashizima¹
Kamila Soares Ascenção²
Raquel Aparecida Casarotto³

RESUMO: O profissional fisioterapeuta diariamente orienta seus pacientes sobre hábitos posturais, em razão do que verifica uma melhora clínica mais rápida. Com o aumento da produção industrial, a fisioterapia preventiva ampliou seu campo de atuação, fazendo surgir os chamados grupos ou escolas de coluna, "Back School", criado inicialmente por uma fisioterapeuta sueca, Mariane Zachrisson-Forsell, em 1969. O modelo inicial sofreu modificações dando origem ao *Canadian Back Education Units (CBEU)* e ao Back School californiana. O objetivo deste estudo foi verificar a aderência a orientações posturais e exercícios por indivíduos saudáveis submetidos a um programa de educação em prevenção de dores na coluna que se considera como prevenção primária. **Metodologia:** Foram selecionados 88 sujeitos, voluntários (alunos, docentes, funcionários dos Institutos de Biociência, Física, Psicologia e de Matemática e Estatística), sem qualquer diagnóstico de problema na

coluna ou dor importante no último mês, que participaram no mínimo de 75% das aulas e que responderam a dois questionários que contêm itens sobre hábitos posturais antes da intervenção e três meses após. **Resultados:** Dos 88 sujeitos participantes, 68 apresentavam dores na coluna, e destes a maioria praticava atividade física. Verificou-se maior aderência às orientações referentes a realizar pausas no trabalho (65,67%), ao modo correto de pegar objetos em local baixo (79,48%) e alto (71,62%), e a levantar-se de lado, sendo esse último um dado observacional. A maioria dos sujeitos (54,54%) continuou a realizar os exercícios orientados após a intervenção, principalmente os que apresentavam dor (45,45%). **Conclusão:** Observou-se a eficácia do programa na aderência a exercícios e as orientações propostas por indivíduos saudáveis, exceto para a posição de dormir.

DESCRITORES: Postura. Exercício físico. Dor/prevenção e controle.

¹ Aluna

² Co orientadora

³ Orientadora

Endereço para correspondência:
Departamento de Fisioterapia,
Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional
da FMUSP. Rua Cipotânea, 51. Cidade
Universitária. São Paulo, SP, Brasil.
CEP: 05360-000