

# Grupo da Coluna: programa eficiente na melhora da execução de atividades de vida diária e funcionalidade e diminuição da dor de usuários da UBS-HCPA



**UFRGS** **XXV SIC**  
PROPEAQ Salão Iniciação Científica

**CS - Ciências da Saúde**

Patrícia Thurow Bartz<sup>1</sup>, Adriane Vieira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Autora, Educação Física, UFRGS

<sup>2</sup> Orientadora

## INTRODUÇÃO

O Grupo da Coluna é uma ação de educação em saúde embasada na metodologia das Escolas Posturais desenvolvida na UBS-HCPA e direcionada a usuários com dores musculoesqueléticas crônicas. A Escola Postural é um programa compatível com os princípios do SUS por ser direcionada à prevenção e tratamento da dor musculoesquelética crônica, um problema considerado de saúde pública. Entretanto, encontram-se poucas publicações que abordem a Escola Postural no SUS e que verifiquem a influência do programa na execução adequada das atividades de vida diária (AVDs) com instrumentos de avaliação da postura dinâmica.

Portanto, o objetivo deste estudo foi verificar os efeitos do Grupo da Coluna sobre a execução de AVDs, dor e funcionalidade de usuários com dores musculoesqueléticas crônicas da UBS-HCPA.

## METODOLOGIA

O Grupo da Coluna é composto por cinco encontros teórico-práticos, realizados uma vez por semana, com duas horas de duração, tendo a participação de cinco a sete usuários.

Para definir o tamanho da amostra foi realizado um cálculo amostral, em que foi determinado um número mínimo de 41 indivíduos. Prevendo-se perdas e recusas, optou-se por realizar oito Grupos da Coluna.

O estudo incluiu 44 usuários, sendo 33 mulheres e 11 homens, com idades variando de 35 a 75 anos.

Os instrumentos utilizados foram:

- 1) o Circuito de Avaliação da Postura Dinâmica e o de observação das AVDs através de vídeo, para avaliação das AVDs (foi realizado testes de reprodutibilidade intra e interavaliador);
- 2) uma anamnese, contendo a Escala Visual Analógica, para avaliação da intensidade da dor;
- 3) o questionário *Oswestry Disability Index*, para avaliação da funcionalidade.

Utilizou-se estatística descritiva e inferencial, com os testes t-pareado, *Wilcoxon* para comparação entre pré e pós teste, e o Coeficiente de Correlação Intra-Classe e Intervalo de Confiança de 95% para a reprodutibilidade.

## RESULTADOS

Os resultados de reprodutibilidade inter e intra-avaliador foram classificados como moderados e excelentes.

Na análise da execução das AVDs, os resultados apontam para melhora na execução de três das quatro AVDs avaliadas, sendo elas pegar objetos no solo ( $p=0,001$ ), sentado para escrever ( $p=0,001$ ) e sentado em um banco ( $p=0,05$ ), bem como da pontuação total ( $p=0,001$ ) que corresponde a soma da pontuação de todas AVDs (Gráfico 1).

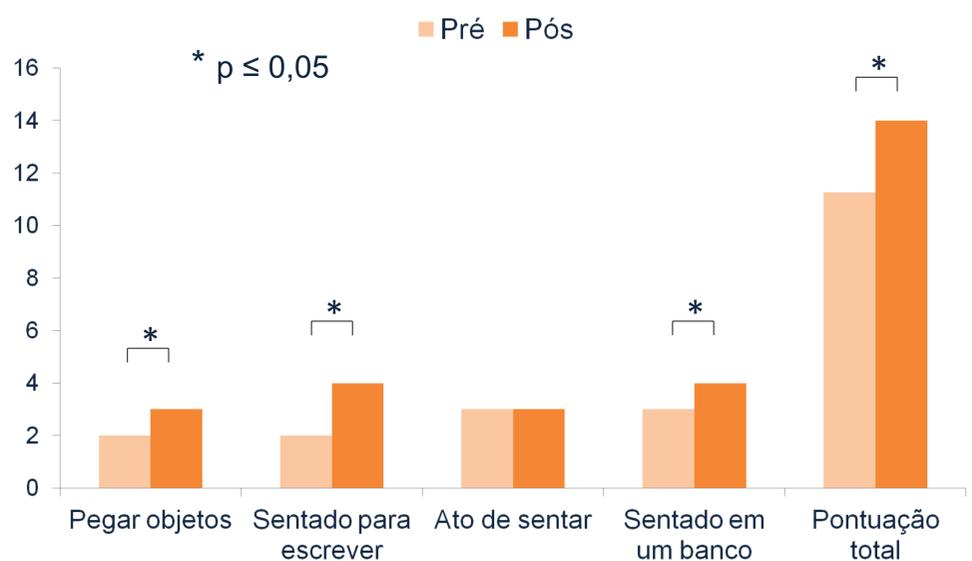


Gráfico 1: Medianas das AVDs do pré e pós teste

Houve diminuição da intensidade da dor em todas as regiões corporais avaliadas, sendo elas coluna cervical ( $p=0,006$ ), dorsal ( $p=0,005$ ) e lombar ( $p=0,001$ ), membros superiores ( $p=0,011$ ) e inferiores ( $p=0,001$ ).

Os resultados demonstram melhora também da funcionalidade ( $p=0,001$ ), sendo que a incapacidade passou de moderada para mínima.

## CONCLUSÃO

O Grupo da Coluna é uma estratégia de educação em saúde eficaz para os usuários na melhora da execução de AVDs e funcionalidade e diminuição da intensidade da dor. Ações de educação em saúde, realizadas em grupo, com utilização de instrumentos de avaliação facilmente aplicáveis, são importantes meios de diminuir os gastos públicos em saúde e melhorar a saúde e o bem-estar da população com dores musculoesqueléticas crônicas.