ELSEVIER

REVISTA BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA

www.reumatologia.com.br

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA

Artigo de revisão

Escolas posturais desenvolvidas no Brasil: revisão sobre os instrumentos de avaliação, as metodologias de intervenção e seus resultados

Matias Noll, Adriane Vieira, Caroline Darski, Cláudia Tarragô Candotti

Univesidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS, Brasil

INFORMAÇÕES

Histórico do artigo:
Recebido em 23 de março de 2013
Aceito em 4 de abril de 2013

Palavras-chave:
Postura
Educação em saúde
Promoção da saúde
Adulto
Brasil

RESUMO

A Escola Postural se caracteriza como um programa educativo direcionado a indivíduos que apresentam dores crônicas na coluna vertebral. No Brasil observou-se, nas últimas décadas, um número crescente de pesquisas sobre os efeitos desses programas. Assim, o objetivo desta revisão foi identificar as pesquisas sobre as Escolas Posturais desenvolvidas no Brasil com a população de adultos e idosos, comparando-se metodologias de intervenção, instrumentos de coleta de dados e resultados. Realizou-se uma busca sistemática de artigos científicos e teses e dissertações em várias bases de dados. As palavras-chave utilizadas na busca foram *Postural Program*; *Postural School*; *Back School*; *Back Care Education*; *Back Education*, e os respectivos termos em português. Foram encontrados dezoito estudos, sendo quatorze quantitativos e quatro qualitativos. Os estudos apresentam inúmeras diferenças entre si, tanto nas propostas de intervenções quanto no desenho metodológico. Contudo, a utilização de instrumentos semelhantes para a avaliação da intensidade da dor, da capacidade funcional e da qualidade de vida entre os estudos quantitativos permite uma comparação parcial da eficácia desses programas. Os estudos incluídos nesta revisão demonstram, em geral, a eficácia imediata na diminuição da dor e na melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida após a Escola Postural. Porém ,observou-se que os resultados ainda são divergentes em relação à eficácia no médio e longo prazos. Deste modo, torna-se necessária a realização de novos estudos que contemplem reavaliações a médio e longo prazos para que conclusões mais precisas sobre a eficácia das Escolas Posturais sejam obtidas.

© 2014 Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Back School developed in Brazil: review about the intervention methodology, assessment tools and results

Keywords:
Posture
Education in health
Health promotion
Adult
Brazil

ABSTRACT

The Back School is characterized as an educational program aimed at individuals who have chronic pain in spine. In Brazil, a growing number of research studies on the effects of such programs have been observed in the last decades. Thus, the purpose of this systematic review was to identify studies on Back Schools carried out in Brazil with a population of adults and elderlies, and to compare their intervention methodologies, data collection tools, and results. A search for scientific articles and Master's and doctoral theses in several databases

* *Autor para correspondência.*
E-mail: adriane.vieira@gmail.com (A. Vieira).

0482-5004/$ - see front matter. © 2014 Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.
http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2013.04.007

was conducted. The keywords used in that search were *Postural Program*; *Postural School*; *Back School*; *Back Care Education*; *Back Education*, as well as the respective terms in Portuguese. Eighteen studies were found, being fourteen quantitative and four qualitative studies. The studies showed many differences between them, in both the interventions proposed and the methodological design. However, the use of similar tools for assessing pain intensity, functional capacity, and quality of life between the quantitative studies allowed a partial comparison of the efficacy of those programs. The studies included in this systematic review demonstrated, in general, the immediate efficacy in reducing pain and improving functional capacity and quality of life after the Back School. Results, however, are still conflicting regarding the efficacy in the medium and long terms. Thus, it becomes necessary to conduct further studies that include follow-up assessments in the medium and long terms in order to obtain more accurate conclusions about the efficacy of Back Schools.

© 2014 Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

Introdução

A Organização Mundial da Saúde proclamou o período de 2001 a 2010 como a "Década do Osso e da Articulação", para que a sociedade se conscientizasse desse problema e buscasse maior entendimento sobre patologias e algias musculoesqueléticas.[1,2]

A dor nas costas é a afecção musculoesquelética mais comum, estimando-se que 60 a 80% da população mundial irão, em algum momento de sua vida, sofrer com malefícios da dor lombar.[3-7] Desses indivíduos, estima-se que 40% irão desenvolver um quadro de dor crônica,[8] a qual é definida pela Organização Mundial da Saúde como episódios de dor esporádicos em um período de seis meses, ou uma dor que dure mais de três meses, podendo acarretar ausências frequentes ao trabalho, aposentadorias e baixa produtividade.[9,10]

A dor lombar crônica é relevante, pois gera sofrimento físico, mental e emocional devido à incapacidade de o indivíduo controlar a dor e à redução de sua capacidade funcional.[4,11,12] Essas alterações desencadeiam uma redução da qualidade de vida dos indivíduos e acabam contribuindo para a cronicidade do problema.[13,14]

Com o intuito de reduzir os quadros de lombalgias crônicas, a fisioterapeuta sueca Mariane Zachrisson-Forssell, em 1969, propôs um programa educativo denominado *Back School*.[15,16] A tradução para o português do nome desse programa tem sido variada, sendo as mais utilizadas: Escola de Coluna,[17,18] Escola de Postura,[8,19] Escola Postural[20,21] e Programa de Educação Postural.[22] Neste artigo adotou-se a expressão Escola Postural.

O objetivo principal da Escola Postural Sueca foi educar e aconselhar ergonomicamente a postura de indivíduos com dores nas costas, capacitando-os a se protegerem ativamente de lesões na coluna. A proposta se constituía de quatro aulas, ministradas pela fisioterapeuta duas vezes por semanas, durante quarenta e cinco minutos. Forssell acreditava, com base na etiologia da dor nas costas e nos estudos eletromiográficos, que ao realizar as atividades de vida diária (AVDs) de forma adequada os indivíduos seriam capazes de evitar ou controlar sua dor.[15,16] Na primeira aula do programa são abordadas noções sobre a coluna vertebral, causas da dor e posturas de relaxamento. Na segunda, são dadas orientações teóricas sobre atividades da vida diária, enfatizando a postura sentada e em pé, e exercícios para casa. Na terceira, colocam-se em prática as informações recebidas anteriormente, abordam-se o transporte e o levantamento de objetos e exercícios para membros inferiores a serem realizados em casa. Na última aula os pacientes são encorajados à prática regular de exercício físico para diminuição da dor e são revisados os conteúdos trabalhados durante as aulas.[15,16]

Depois da Escola Postural Sueca surgiram diferentes programas, nos quais os objetivos foram mantidos, mas foram modificados o número de encontros e os conteúdos trabalhados.[17,23,24]

No Brasil, a Escola Postural foi implementada no ano de 1972, no Hospital do servidor Público de São Paulo, pelo médico José Knoplich,[17,18,24] mas só em 1998 foi publicada a primeira pesquisa sobre um programa de Escola Postural desenvolvido no Brasil.[17]

Na literatura, encontram-se várias publicações sobre Escolas Posturais, assim como revisões sistemáticas que comparam o resultado de diversos estudos para avaliar a eficácia das Escolas Posturais.[25-27] Entretanto, apenas um estudo desenvolvido no Brasil foi encontrado nos artigos de revisão sistemática, [27] o que inviabiliza fazer uma síntese sobre o interesse dos pesquisadores e os estudos que têm sido desenvolvidos no país. Há duas revisões publicadas em revistas brasileiras que versam sobre as Escolas Posturais e abordam a estrutura de programas desenvolvidos em países da Europa e América do Norte e de alguns programas desenvolvidos no Brasil. Entretanto, essas revisões não apresentam dados sobre a produção científica brasileira.[17,18]

Dessa forma, a intenção deste estudo foi responder à questão: os estudos desenvolvidos no Brasil demonstram a eficácia dos programas da Escola Postural e permitem que essa proposta educativa seja recomendada nos serviços de atenção à saúde? Para responder a essa questão objetivou-se identificar as pesquisas que avaliam Escolas Posturais desenvolvidas no Brasil com a população de adultos e idosos, identificando métodos de pesquisa, propostas de intervenção, instrumentos de coleta de dados e resultados.

Metodologia

Para cumprir com o propósito deste estudo foi realizada uma busca de artigos científicos nas bases de dados *Scopus, Science Direct, PubMed* e *Scielo*. As palavras-chave utilizadas na busca pelos estudos foram: *Postural Program; Postural School; Back*

Download English Version:

https://daneshyari.com/en/article/3327192

Download Persian Version:

https://daneshyari.com/article/3327192

Daneshyari.com