

ANÁLISE DA DOR COM ALTERAÇÕES POSTURAIIS, OBESIDADE E FLEXIBILIDADE NA POPULAÇÃO DE SALESÓPOLIS.

Silva, L. R.¹; Silva, A. C. F.; Paparoto, R. N.; Santos, C. A.; Freitas, S. T. T.; Cunha, A. M. C. V. L.

¹Universidade Braz cubas, Mogi das Cruzes-S.P, luiz_fisioubc@yahoo.com.br

Resumo: A dor é uma sensação subjetiva, que embora exerça função protetora para o funcionamento normal do corpo, pode ter efeitos sérios no bem-estar físico e emocional do indivíduo. Sendo assim, objetivo desse estudo correlacionar a dor com as alterações posturais, obesidade e flexibilidade em indivíduos de várias idades. Foram avaliadas 100 indivíduos que participaram do evento Ação Comunitária na População de Salesópolis, na idade de 05 a 70 anos. Os indivíduos eram questionados sobre a presença de dor e passavam por testes para verificação de alterações posturais, índice de massa corpórea e teste de flexibilidade. Os resultados demonstraram que 36% dos indivíduos apresentavam queixas de dor. Em relação ao índice de massa corpórea (IMC), 17% dos indivíduos estavam acima do normal, dentre esses apenas 3% com obesidade, ocorrendo o mesmo com os testes de flexibilidade com 86% dos índices de normalidade. Conclui-se que um dos principais fatores relacionado a dor na população de Salesópolis foram as alterações posturais, não ocorrendo o mesmo em relação ao IMC e a flexibilidade.

Palavras- Chave: Postura; Flexibilidade; Obesidade.

Área do Conhecimento: Fisioterapia Preventiva

Introdução

A dor é um sinal de alerta que ajuda a proteger o corpo de danos nos tecidos. Isso ocorre devido à ativação das vias aferentes nociceptivas primárias através de estímulos térmicos, mecânicos ou químicos (CAILLIET, 1999). No entanto essa sensação de dor interfere na qualidade de vida (física, emocional e social) dificultando suas funcionalidades motoras.

Ramos, (2003) relatou que as trabalhadoras domésticas com dor em região dorsal procuram freqüentemente os médicos, devido a queda de rendimento no trabalho. Mazzoni et al (1987) relataram que 30 carregadores de sacas de mantimentos apresentavam dor em região lombar (80%) e quando a associado a alterações posturais e sedentarismo os achados radiológicos de degeneração na coluna lombar foram bem mais evidentes.

Outro fator que pode desencadear a dor é a obesidade, pois gera uma sobrecarga nas estruturas articulares. Nunes et al 2007 avaliaram 588 adolescentes e demonstraram que a maioria dos adolescentes apresentava sobrepeso, especialmente adolescentes com classe econômica mais favorecida. Isso demonstra que futuramente esses adolescentes poderão apresentar dor.

A diminuição da flexibilidade (encurtamento) parece favorecer a alteração postural, devido ao aumento da idade ou sedentarismo e pode piorar quando ocorre a combinação desses dois fatores (JUNIOR, 2004).

Diante disso, o objetivo desse estudo foi analisar a dor com as alterações posturais, obesidade e flexibilidade em indivíduos de várias idades.

Metodologia

Sujeitos

Foram avaliadas 100 indivíduos que participaram do evento Ação Comunitária na População de Salesópolis, na idade de 05 a 70 anos, onde 36 eram do sexo masculino e 64 eram do sexo feminino.

Procedimento

Os indivíduos foram questionados sobre a presença de dor e foram submetidos à testes para verificação de alterações posturais (simetrógrafo) (figura1), índice de massa corpórea (IMC) e teste de flexibilidade (teste do sentar e alcançar - Banco de Wells) (figura 2).



Figura 1: Testes para verificação de alterações posturais (simétrógrafo).



Figura 2: Teste de flexibilidade (Banco de Wells).

Análise de dados

Os resultados foram transformados em porcentagem através de regra de três simples e depois foram transferidos para o programa Microsoft Excel, no qual foi criado o gráfico em barras, para cada critério de inclusão.

Resultados

A dor foi mais evidente nas mulheres e nas idades entre 11 e 60 anos. Sendo que de 11 a 20 atingiu 6% dos casos e entre as idades de 61 e 70 anos foi não houve relatos de dor (figura 3).

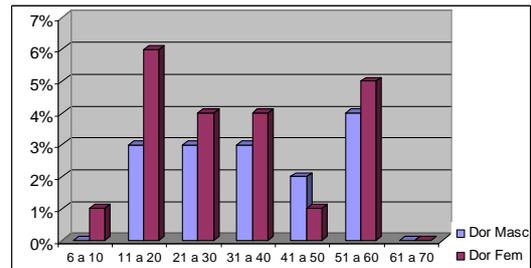


Figura 3: Análise de dor entre o sexo feminino e masculino.

Na avaliação do IMC o sexo feminino foi predominante. Na classificação abaixo do peso e observou-se em 31% dos casos e em obesidade em 2% dos casos (figura 4).

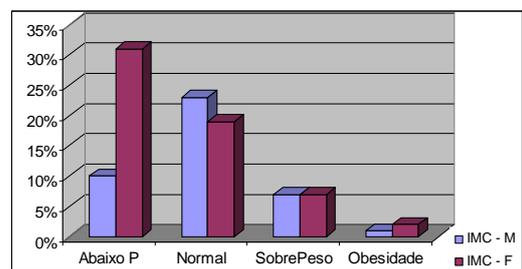


Figura 4: Análise do Índice de Massa Corporal (IMC) entre os sexos masculino e feminino.

O teste do sentar e alcançar evidenciou que em média 25% dos indivíduos alcançaram a normalidade imposta pelo teste, atingindo entre 101 a 300 cm (figura 5).

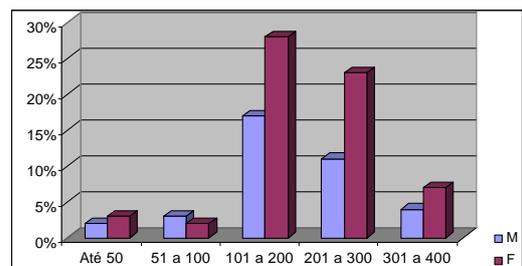


Figura 5: Análise da flexibilidade entre os sexos masculino e feminino.

Discussão

Para Arcanjo et al. (2007), a dor envolve problemas e soluções de ordem cultural, psicoespiritual, socioeconômica, política e educacional, relacionados a atividades do dia-a-dia que podem ser traduzidas como risco cultural e por isso precisam ser consideradas.

Segundo Mazzoni et al. (1987), o fenômeno lombálgico não foi precipitado pela idade e nem pelo tempo de serviço na função dos trabalhadores e sim os esforços feitos em casa, ginásticas mal feitas e a cadeira de trabalho. Ramos et al. (2003), a dorsalgia foi uma das maiores causas encontradas nas trabalhadoras domésticas, que identificou a relação entre as variáveis: sedentarismo, atividades físicas, tempo de profissão, obesidade, jornada de trabalho e acúmulo de emprego.

Em nossos estudos, observamos que a idade ativa (de 11 a 60 anos) obteve o maior índice de dor porque estava relacionada a alterações posturais adquiridas no dia-a-dia, não tendo relação com a obesidade e a diminuição da flexibilidade nos indivíduos de Salesópolis.

Conclusão

Conclui-se que um dos principais fatores relacionado a dor na população de Salesópolis foram as alterações posturais, não ocorrendo o mesmo em relação ao IMC e a flexibilidade, demonstrando a necessidade de uma intervenção para a melhora postural dessa população, prevenindo o início ou a piora da dor na mesma.

Referências Bibliográficas

ARCANJO, G. N.; SILVA, R. M.; NATIONS, M. K.. Saber popular sobre dores nas costas em mulheres nordestinas. **Ciênci. Saúde Coletiva**. V. 12, n. 2, p. 389-397, 2007.

CAILLIET, R. Dor: Mecanismo e Tratamento. 1ª ed, São Paulo, Ed. ArtMed, 1999.

JUNIOR, A. A. Flexibilidade e Alongamento. 1ª ed., São Paulo, Manole, 2004.

MAZZONI, C. F.; COUTO, H. A. Aspectos físicos e radiológicos da coluna lombossacra de trabalhadores envolvido sem atividades pesadas comparados com indivíduo de atividades sedentária. 1987, p 759-75 (V Congresso da Associação Nacional de Medicina do Trabalho) – Associação Nacional de Medicina do Trabalho, 1987.

NUNES, M. M. de Araújo; FIGUEIROA, J. N.; ALVES, J. G. B. Excesso de peso,

atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). **Rev. Assoc. Méd. Brás.** V. 53, n. 2, p. 130-134, 2007.

RAMOS, F. H. A. Dor nas costas e o trabalho doméstico. 2003. 41p. Tese (Curso de Especialização em Saúde do Trabalho para obtenção do grau de Especialidade) – Universidade Federal do Paraná, Departamento de Saúde e Pesquisa, 2003.