

Universidade Federal da Paraíba

João Pessoa – Paraíba – Brasil

Tipo de apresentação: Banner

Área temática: Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso

Proponente: acadêmico

Mantenha-se ativo da UFPB um programa postural para idosos com algias da coluna vertebral

Renato Araujo de Menezes¹, Rogério Moreira Almeida²

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil está prestes a ocupar a 6ª posição de país com maior número de idosos no mundo, com estimativa de 30 milhões para 2025, correspondendo a 10% da população brasileira. Estudos epidemiológicos apontam a dor lombar como prevalência de dor crônica não específica na população adulta, bem como as algias de coluna que tendem a se intensificar com o avanço da idade. Estudos envolvendo adultos e idosos apresentam que 14 a 49% queixam-se de algias na região lombar, e 23% relatam dor presente por mais de 3 meses. A OMS aponta que dentre os fatores relacionados às dores nas costas estão os hábitos de vida e, conseqüentemente, o sedentarismo. Com isso o programa de extensão Mantenha-se Ativo do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) propõe a aplicação de específicos exercícios terapêuticos de caráter progressivo associado a técnicas de reeducação postural visando à redução das algias, melhora postural e fortalecimento da musculatura.

Objetivo: Esse trabalho tem como objetivo apresentar o programa de extensão Mantenha-se Ativo, realizado na Clínica Escola de Fisioterapia da UFPB e seu impacto na diminuição da algia de coluna em idosos através da prática de exercícios e relaxamento promovendo uma melhor postura e qualidade de vida.

Metodologia: Foi aplicado o questionário McGill de dor abreviado antes, durante e seis meses pós-tratamento aos integrantes do grupo Mantenha-se Ativo realizado na Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Programa este que é realizado pelo professor orientador com apoio de estudantes de fisioterapia da UFPB, e que abrange pessoas de ambos os sexos e de diversas faixas etárias, recrutados na Clínica Escola de Fisioterapia da UFPB. O programa consiste de um circuito de exercício progressivo com duração de uma hora e meia, duas vezes por semana, em dez sessões terapêuticas em grupo de caráter dinâmico e interativo, visando um fortalecimento muscular

¹ Autor Acadêmico (a) de Fisioterapia pela Universidade Federal da Paraíba.

Autor/Apresentador Fisioterapeuta, ² Professor Associado do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba e Doutor em Motricidade Humana pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – UNESP

global e o estímulo a uma vida mais ativa. Este programa é baseado num método de orientação postural sueco chamado *Back School* e um inglês chamado *Back to Fitness*, programas estes que incentivam o autocuidado e uma vida ativa. **Resultados:** Foram avaliados os resultados obtidos do questionário aplicado aos integrantes do grupo com idade igual ou acima dos 45 anos. Foi possível observar a diminuição do grau álgico na maioria dos pacientes após o tratamento, alívio esse que se manteve presente mesmo seis meses após o término do programa, com os participantes continuando com exercícios em suas casas e seguindo as instruções ministradas anteriormente. **Discussão:** Foi possível observar através das análises do resultado a eficácia do programa na diminuição das algias da coluna no processo de envelhecimento, que se deu em conjunto com a aceitação e aplicação dos exercícios progressivos no dia a dia. **Conclusão:** Esse programa proporcionou não apenas a redução das algias da coluna como reforçou os hábitos de vida mais saudáveis, bem como a orientação aos pacientes para a prática de exercícios físicos e das atividades da vida diária de uma forma correta e eficaz.

Palavras chave: Coluna vertebral; Envelhecimento; Mantenha-se Ativo.