

Avaliação da qualidade de vida relacionada à dor na coluna e incapacidade funcional de idosos da escola de postura.

Amaral, CP<sup>1</sup>; Araújo, MGR<sup>2</sup>; Cunha, EF<sup>3</sup>; Ferreira, EK<sup>4</sup>; Ximenes, VO<sup>5</sup>.

Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.

Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil. Laboratório de Cinesioterapia e Recursos Terapêuticos Manuais

*E-mail:* [caroline.pontes.a@gmail.com](mailto:caroline.pontes.a@gmail.com)

## **Introdução**

O Brasil será a sexta população mais idosa do mundo no ano de 2025. Sabe-se que no processo de envelhecimento, há diminuição das reservas funcionais e fisiológicas do organismo, sendo fundamentais estudos voltados para a qualidade de vida dessa população. A qualidade de vida é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como “a percepção individual de um completo bem estar físico, mental e social”. Muitas ações visam melhoria da qualidade de vida dos idosos, e a Escola da Postura (EP) é uma delas, utilizando o tratamento de algias, treinamento postural e aulas educativas.

## **Objetivo**

Avaliar a qualidade de vida relacionada à incapacidade funcional dos idosos submetidos à Escola de Postura.

## **Metodologia**

Trata-se de um estudo quase-experimental, não controlado, com indivíduos entre 60 e 72 anos, realizado no Laboratório de Cinesioterapia e Recursos Terapêuticos

Manuais do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos do Centro de Ciências da Saúde/UFPE, protocolo 315/09, de acordo com a Resolução nº 196/96. Os voluntários, após assinarem o TCLE, foram submetidos a uma avaliação inicial ( $T_0$ ) da Qualidade de Vida respondendo ao questionário WHOQOL-bref, constituído de 26 perguntas divididas em 4 domínios (físico, psicológico, meio-ambiente e relações sociais) e da Incapacidade Funcional com o Questionário de Incapacidade Roland Morris (QIRM) composto por 24 perguntas, sendo zero indicativo de nenhuma incapacidade funcional devido à dor na coluna e 24 altíssimo nível de incapacidade. O programa da EP foi constituído de aulas teóricas, exercícios terapêuticos e relaxamento, realizado 2 vezes por semana durante 5 semanas. Ao final da escola, os voluntários foram reavaliados ( $T_1$ ) sob os mesmos parâmetros. Na análise estatística utilizou-se o software SPSS 18.0, o teste t-pareado, considerando o nível de significância,  $p < 0,05$ .

## Resultados

A amostra foi composta por 7 (77,78%) idosos do sexo feminino e 2 (22,22%) do sexo masculino, com faixa etária de  $67,2 \pm 4,6$  anos. Obteve-se melhora da incapacidade funcional e da dor nas costas nas respostas do QIRM ( $T_0 = 6,67 \pm 8,04$ ;  $T_1 = 5,33 \pm 7,68$ ), porém não foi significativa. Os resultados do WHOQOL-bref, variaram em função dos domínios: físico ( $T_0 = 3,71 \pm 1,17$ ;  $T_1 = 3,64 \pm 1,00$ ;  $p = 0,746$ ); psicológico ( $T_0 = 3,93 \pm 0,55$ ;  $T_1 = 3,56 \pm 0,22$ ;  $p = 0,038^*$ ); meio-ambiente ( $T_0 = 3,33 \pm 0,57$ ;  $T_1 = 3,40 \pm 0,54$ ;  $p = 0,606$ ) e domínio social ( $T_0 = 3,44 \pm 0,85$ ;  $T_1 = 3,33 \pm 0,86$ ;  $p = 0,542$ ). O domínio psicológico foi significativo, porém as demais variáveis não obtiveram resultados significativos, mas apresentaram tendência de melhora,

possibilitando melhora da qualidade de vida.

### **Conclusão**

Fundamentados nos resultados expostos, infere-se que a EP mostrou-se eficiente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, no entanto, sugere-se a realização de estudos controlados com maior número de participantes, para validar a tendência encontrada.