

ESTUDO DA POSTURA EM ALUNOS DO ESTÁGIO DE FISIOTERAPIA DA
FACULDADE MARECHAL RONDON – FMR

STUDY OF ATTITUDE IN STUDENTS OF THE SCHOOL OF
PHYSIOTHERAPY FACULDADE MARECHAL RONDON – FMR

Karina Zanotel de Oliveira¹
Rosemary Berto²

Resumo: A presente pesquisa teve como objetivo principal identificar as posturas corporais adotadas durante o estágio, com o propósito de verificar a ocorrência de sobrecarga dos alunos. O estudo contou com a participação de 37 alunos do curso de Fisioterapia da Faculdade Marechal Rondon (FMR) – São Manuel/ SP, de ambos os sexos, idade entre 20 a 35 anos. Como método foi aplicado um questionário do tipo *survey* em sala de aula durante os intervalos, recolhidos e analisados. O resultado deste estudo constatou um índice de 59,46% de queixas relacionadas a sobrecarga postural decorrente dos procedimentos realizados durante o estágio, com destaque para as seguintes regiões: coluna lombar (42%), coluna cervical (17%) e joelho (14%). A pesquisa permitiu concluir que os alunos sofrem uma sobrecarga postural significativa devido às atividades realizadas durante o estágio, resultando na diminuição do rendimento diário. Há necessidade de um trabalho preventivo para melhoria e/ ou preservação da saúde destes alunos.

Palavras-chave: sobrecargas posturais, fisioterapia, biomecânica.

Abstract: This research aimed to identify the main body postures adopted during the stage, in order to verify the occurrence of overloading students. The study counted with the participation of 37 students of the course of the Faculdade Marechal Rondon (FMR) - San Manuel / SP, of both sexes, aged 20 to 35 years. As method has been applied a questionnaire survey of the kind in the classroom during breaks, collected and analyzed. The result of this study found a rate of 59.46% of complaints related to postural overload resulting from procedures performed during the internship, focusing on the following regions: lumbar spine (42%), cervical spine (17%) and knee (14 %). The search concluded that students suffer a significant overload posture due to activities carried out during the probationary period, resulting in the decrease in daily income. There is a need for preventive work to improve and / or preserve the health of students.

Keywords: postural overload, physiotherapy, biomechanics.

1. Introdução

A Academia Americana de Ortopedia conceitua postura como o estado de equilíbrio dos músculos e ossos com capacidade para proteger as demais estruturas do

¹ Fisioterapeuta, formada pela Faculdade Marechal Rondon (FMR) / e-mail: zanotel@yahoo.com.br

² Fisioterapeuta e educadora física, com Mestrado em Fisioterapia pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP)

corpo humano de traumatismos, seja na posição em pé, sentada ou deitada. O desequilíbrio muscular, por sua vez, é definido como uma desordem do sistema músculo-esquelético; os movimentos corporais resultam de cadeias musculares e, quando há alterações posturais, o organismo se reorganiza em cadeias de compensação procurando uma resposta adaptativa a esta desarmonia. ^[1].

Moléstias e lesões do sistema musculoesquelético causam dor, deformidades e perda da função. Elas limitam a atividade e causam incapacitação em maior número de pessoas que os distúrbios de qualquer outro sistema do organismo. Raramente isso traz risco à vida, mas podem afetar adversamente a qualidade de vida ^[2].

Estudos confirmam que os sintomas musculoesqueléticos se desenvolvem por caracteres multifatoriais, destacando-se os fatores biomecânicos presentes nas atividades, fatores psicossociais, características individuais e os fatores ocupacionais ^[3].

A literatura aponta um número crescente de trabalhadores das mais diversas áreas profissionais que apresentam comprometimentos posturais, muitas vezes promovendo dores, em consequência da atividade desenvolvida na sua jornada de trabalho. Por essa razão, é essencial que as pessoas tenham conhecimento desta realidade para poder proteger o sistema musculoesquelético e evitar situações de desconforto por excesso de carga causada por posturas prolongadas. Dentre os profissionais da área de saúde, que apresentam distúrbios posturais, estão os fisioterapeutas, cuja atividade profissional implica em exigências do sistema músculo-esquelético, com movimentos repetitivos de membros superiores, manutenção de posturas estáticas e dinâmicas por tempo prolongado, e movimentos de sobrecarga para a coluna vertebral. Acredita-se que, as habilidades profissionais exigem padrões posturais que podem contribuir para a exacerbação do problema, principalmente nos fisioterapeutas que se envolvem em atividades de grande recrutamento físico para atendimento de seus pacientes em ambientes hospitalares e de clínicas ^[4].

Existem inúmeros fatores ambientais que influem no desenvolvimento e manutenção da boa postura. Essas influências ambientais devem ser tornadas favoráveis à boa postura, prevenindo desta forma o desenvolvimento de alterações posturais que possam ser prejudiciais à saúde e ao bem-estar do ser humano. A fisioterapia tem como função não apenas intervir nas alterações já instaladas como também orientar e instruir de forma a prevenir a ocorrência destas ^[5].

Desvio da “boa” postura é considerado postura “deficiente” ou “má”. Adicionalmente, os problemas posturais também podem ser funcionais ou não-estruturais, na natureza. Uma pessoa que fica sentada ou de pé por períodos longos tende a ter má postura. Isto pode resultar em um desequilíbrio muscular. Boa postura significa bom alinhamento, é importante porque diminuem a quantidade de estresse colocado sobre os ligamentos, músculos e tendões. Bom alinhamento, também melhora a função e diminui a quantidade de energia muscular necessária para manter o corpo ereto^[6].

Os distúrbios do sistema musculoesquelético têm despertado a atenção de pesquisadores preocupados com questões relativas à saúde e ao trabalho devido o custo e o impacto na qualidade de vida^[3].

A prática de fisioterapia requer o desempenho de muito trabalho, intensivas tarefas relacionadas com a prestação de cuidados ao doente. Estas atividades incluem elevação, flexão, rotação, realização de terapia manual, e manter posições desagradáveis para um período prolongado de tempo. Portanto, fisioterapeutas são susceptíveis a lesões musculoesqueléticas^[7].

A iniciativa dessa pesquisa surgiu com o intuito de analisarmos as posturas adotadas pelos alunos do curso de Fisioterapia da Faculdade Marechal Rondon – FMR durante o estágio, podendo resultar em sobrecargas posturais e, como essas alterações estão relacionadas às suas atividades diárias, principalmente sob os aspectos biomecânicos na rotina de estágio.

2. Método

Esta pesquisa analisou a incidência de sobrecargas posturais em uma população de 37 alunos, de ambos os sexos, de idade entre 20 a 35 anos, regularmente matriculados no 4º ano do curso de Fisioterapia da Faculdade Marechal Rondon que desenvolvem estágio supervisionado.

O protocolo referente à pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa - COEBE (Protocolo nº 048/07) Envolvendo Seres Humanos da Faculdade Marechal Rondon e devidamente aprovado.

Para a coleta de dados, explicou-se o objetivo e importância da pesquisa aos alunos e, para aqueles que voluntariamente se prontificassem a participar, foi entregue um termo de consentimento.

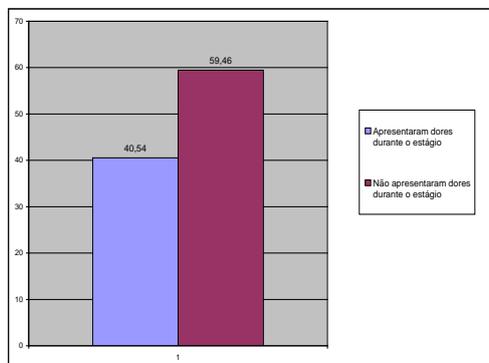
Os alunos responderam a um questionário modelo Survey, aplicado em sala de aula durante os intervalos, que consistiu no levantamento de queixas musculoesqueléticas, decorrentes das sobrecargas exercidas durante o estágio ou em momentos de lazer.

Os questionários depois de respondidos, foram recolhidos e avaliados. Após a coleta de dados, foram tabulados em planilha do Excel e analisados de forma descritiva. Também foram feitas fotos que foram inseridas nos resultados do trabalho.

3. Resultados e discussão

O atendimento dos alunos é puramente manual e individual, com pacientes infantis ou adultos, portadores de seqüelas neurológicas ou ortopédicas, dependentes físicos, que necessitam de cuidados especiais, para mudança de decúbito, transferência de peso, auxílio na deambulação e na realização dos exercícios terapêuticos. Sendo assim, de acordo com os resultados obtidos no questionário, aplicado aos trinta e sete (n=37) alunos do último ano do curso de Fisioterapia da Faculdade Marechal Rondon que desenvolvem o estágio foi possível detectar dados como:

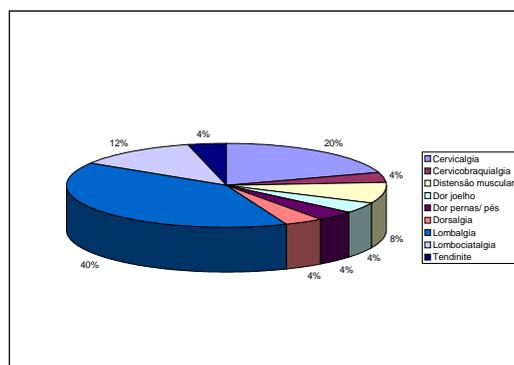
Figura 1 - Incidência de queixas durante o estágio



Dos alunos pesquisados, 59,46% relataram ter apresentado algum sintoma músculo-esquelético ao realizar as atividades no estágio (Figura 1).

Ao longo do tempo, além do crescimento exponencial, percebem-se tendências quanto às temáticas: crescimento absoluto e relativo do número de teses e dissertações sobre doenças osteomusculares (de 50% aproximadamente), doenças mentais (100%), em especial entre os trabalhadores da saúde (72%, dados não apresentados), e outras enfermidades ou desfechos como obesidade, fadiga, envelhecimento, alterações vocais, entre outros, raras nas décadas anteriores [8].

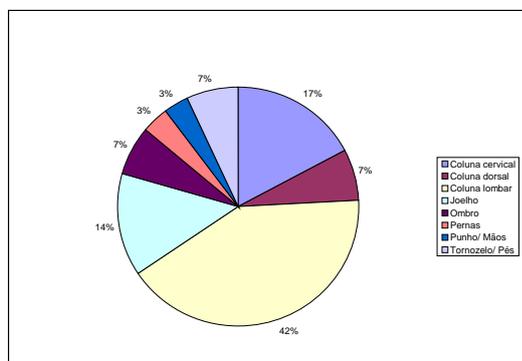
Figura 2 – Tipo de distúrbio postural



As hipóteses referidas mais citadas pelos alunos são: lombalgia (40%), cervicalgia (20%) e lombociatalgia (12%) (Figura 2).

Estudos afirmam que apesar de hoje em dia as lombalgias ainda serem consideradas a primeira causa de disfunções musculoesqueléticas ocupacionais nos EUA, as disfunções nos membros superiores aumentaram expressivamente e ocupam o segundo lugar [9].

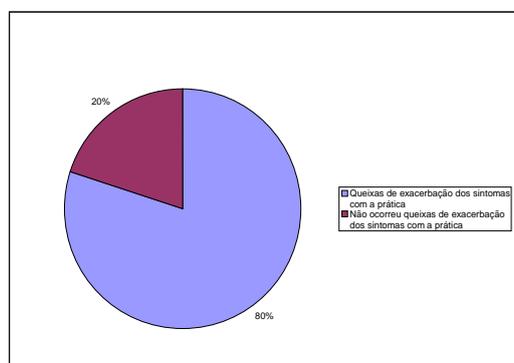
Figura 3 - Regiões mais afetadas



Dos alunos que relataram ter apresentado algum sintoma músculo-esquelético, observou-se um maior predomínio de sintomas nas regiões da coluna lombar (42%), coluna cervical (17%) e joelhos (14%) (Figura 3).

A dor lombar tem como causas algumas condições como: congênitas, degenerativas, inflamatórias, infecciosas, tumorais e mecânico-posturais. A lombalgia mecânico-postural, também denominada lombalgia inespecífica, representa, no entanto, grande parte das algias de coluna referidas pela população. Nela geralmente ocorre um desequilíbrio entre a carga funcional, que seria o esforço requerido para atividades do trabalho e da vida diária, e a capacidade funcional, que é o potencial de execução para essas atividades ^[10].

Figura 4 – Exacerbação dos sintomas com a prática



Quanto à exarcebação dos sintomas com a prática, as queixas foram de 80% (Figura 4).

4. Considerações finais

Os alunos participantes da presente pesquisa apresentaram ocorrências significativas de sobrecargas posturais, devido às atividades realizadas durante o estágio, resultando na diminuição do rendimento diário.

A ocorrência das queixas musculoesqueléticas e psicossociais podem estar relacionadas com o fato dos alunos estarem iniciando a vida prática em fisioterapia e, conseqüentemente, mais susceptíveis à sobrecargas, por não estarem adaptados às condições do estágio.

As condições que agravam os sintomas relacionam-se as posturas inadequadas adotadas durante a execução das atividades com os pacientes.

Observou-se que as atividades realizadas fora do ambiente de estágio, não estão relacionadas as queixas relatadas pelos alunos.

Sendo assim, podemos concluir que há necessidade de um trabalho preventivo para melhoria e/ ou preservação da saúde destes alunos.

5. Referências bibliográficas

ANDRADE, S. C.; ARAÚJO, A. G. R.; VILAR, M. J. P. “Escola de Coluna”: revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. **Rev. Bras. Reumatol.**, São Paulo, v. 45, n. 4, p. 02, agosto. 2005.

CARVALHO, A. J. F. P.; ALEXANDRE; N. M. C. Sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental. **Rev. Bras. Fisioter.** 2006; vol. 10, n. 1, janeiro/março: p. 02.

HOLDER, N.; CLARK, H. A.; DIBLASIO, J. M.; HUGHES, C. L.; SCHERPF, J. W. et al. Cause, Prevalence and Response to occupational Musculoskeletal Injuries by Physical Therapysts. **Physical Therapy**, v. 9, n.7, p. 02, 1999.

LIPPERT L. S. **Cinesiologia Clínica para Fisioterapeutas**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 01-231-233-234-238, 2003.

NETO JUNIOR, J.; PASTRE, C. M.; MONTEIRO, H. L. Alterações posturais em atletas brasileiros do sexo masculino que participaram de provas de potência muscular em competições internacionais. **Rev. Bras. Med. Esporte.** , v. 10, n. 3, p. 02, mai-jun. 2004.

PERES, C. P. A. Estudos das sobrecargas posturais em Fisioterapeutas: uma abordagem biomecânica ocupacional. **Fisioterapia em Movimento**. Curitiba, v. 17, n.3, p. 13-14, julho/setembro. 2004.

SACCO, I. C. N.; MELO, M. C. S.; ROJAS, G. B.; NAKI, I. K; BURGI, K.; SILVEIRA, L. T. Y. et al. Análise biomecânica e cinesiológica de posturas mediante fotografia digital: estudo de casos. **Rev. Bras. Cien. Mov.** 2003; Brasília, v. 11, n. 2, p. 16-12-04-02, junho. 2003.

SANTANA, V. S. Saúde do trabalhador no Brasil: pesquisa na pós-graduação. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, p.06, agosto. 2006.

TRELHA, C. S.; CUNHA, A. C. V.; CARREGARO, R. L.; CASTRO, R. F. D; CITADINI, J. M.; GALLO, D. L. et al. Prevalência de sintomatologia musculoesquelética em funcionários de supermercado em Londrina – PR. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 17, n. 4, p.04, dez. 2004.

WENSTEIN, S. L; BUCKWALTER, J. A. **Ortopedia de Turek**: Princípios e sua aplicação. 5. ed. Barueri: Manole, p. 04-53, 2000.