



ANÁLISE DA POSTURA DE IDOSOS COM LOMBALGIA

Mateus Dias Antunes¹ Sônia Maria Marques Gomes Bertolini²

RESUMO: Com o aumento da expectativa de vida, a população idosa está em um grande acréscimo, com isso, a lombalgia é de maior prevalência nesta população acarretando elevados gastos nos serviços de saúde. A postura corporal é um dos problemas mais frequentes que leva o idosos a perda de equilíbrio, dificuldade de realização das atividades de vida de área e alterações na marcha. O presente estudo objetivou analisar a postura ortostática e sentada de idosos com lombalgia. O “Teste de New York” foi utilizado para avaliar a postura ortostática dos idosos, através de 13 itens avaliados com uma nota de 1,3 ou 5 pontos, a nota global igual ou superior a 39 corresponde a desníveis posturais. Na postura sentada utilizou o protocolo de Rocha e Souza que contém 4 critérios estabelecidos, com uma pontuação que varia de 0 a 4 pontos. A amostra foi composta de 33 idosos de ambos os sexos, prevalecendo o feminino com 85% da amostra, com média de idade de 68,2 anos. A média de pontos na postura ortostática corresponde a $34,0 \pm 9,81$ pontos identificando desníveis posturais nos idosos. Notou-se que na postura sentada nenhum dos idosos apresentou o critério de manutenção das curvaturas fisiológicas da coluna. Os resultados indicam que os idosos apresentam alterações posturais que podem ser decorrentes do processo do envelhecimento podendo estar associados com a lombalgia.

PALAVRAS-CHAVE: Coluna Vertebral; Dor Lombar; Envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional nas últimas décadas adquiriu uma maior expressão com aumento do número de pessoas mais velhas e o prolongamento da terceira fase do ciclo da vida. A lombalgia é a segunda causa mais frequente de procura a cuidados de saúde que leva ao aumento das despesas públicas (DIOGO; BOTELHO; HIGGS, 2014).

A dor lombar caracteriza-se como um sintoma referido na altura da cintura pélvica que afeta grandes proporções, e que na maioria dos casos o quadro clínico é composto por dor, limitações de movimentos no tronco e dificuldade de realizar as atividades básicas de vida diária (TOSCANO; EGYPTO, 2001).

Um dos problemas mais frequentes relacionados ao envelhecimento é a postura corporal, pois o idoso tem uma dificuldade na realização das tarefas e movimentos do cotidiano. As mudanças provindas do avanço da idade apresentam principalmente no plano sagital e incluem algumas características, como o aumento da curvatura cifótica torácica, diminuição da lordose lombar, deslocamento da articulação coxofemoral para trás e inclinação do tronco para frente (SILVEIRA et. al., 2010).

O controle postural resulta da interação complexa e dinâmica entre o sistema sensorial e sistema motor, sendo fundamental para desempenhar habilidades simples ou elaboradas. O aparelho vestibular é considerado um sensor da gravidade, constituindo uma das ferramentas essenciais e importantes do sistema nervoso no controle postural, atuando no equilíbrio estático e na locomoção. Na postura humana, ainda pode ocorrer diversas alterações influenciadas por alterações fisiológicas do envelhecimento, disfunções específicas ou de doenças crônicas (CASTRO et. al., 2012).

O presente estudo tem como objetivo analisar a postura ortostática e sentada de idosos com lombalgia.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa envolvendo seres humanos do Centro Universitário de Maringá, conforme número do parecer 811.404.

O presente estudo caracteriza por observacional com variáveis quali e quantitativas. Foi desenvolvido na clínica escola de Fisioterapia da Unicesumar, na cidade de Maringá-Paraná.

A amostra foi constituída por 33 idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. Os critérios de inclusão foram idosos diagnosticados com lombalgia há mais de três meses e para os critérios de

¹ Acadêmico do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC-CNPq. mateus_antunes03@hotmail.com

² Coordenadora do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. sonia.bertolini@unicesumar.edu.br



exclusão os indivíduos que apresentarem doenças inflamatórias e infecciosas da coluna vertebral, fraturas e vertigem.

Na avaliação da postura ortostática, foi utilizado o “Teste de New York” que identifica a instalação de possíveis desalinhamentos corporais. Ao indivíduo foi solicitado a ficar de costas e perfil a uma escala quadriculada. Os itens avaliados fazem parte de um total de 13 segmentos corporais, sendo que cada um foi atribuído uma nota (1, 3 ou 5). A nota total menor ou igual a 39 pontos corresponde à identificação de desníveis posturais (ANTUNES; BERTOLINI, 2015).

O instrumento de Rocha e Souza avaliou a postura sentada dos idosos através de 4 critérios já estabelecidos: manutenção das curvaturas fisiológicas da coluna, manutenção do posicionamento neutro da pelve, sentar-se próximo a mesa e o sentar-se com os membros inferiores afastados. Foi atribuída uma pontuação máxima de quatro pontos, caso o indivíduo preencha os parâmetros observados, já a pontuação mínima para cada uma dos critérios é de zero ponto (TAMURA; GOUVÊA; BERTOLINI, 2013).

Os resultados obtidos foram analisados por meio de estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa, tabela).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entre os 33 idosos, 28 (85%) eram do sexo feminino e cinco (15%) do sexo masculino. A média de idade foi de 68,2 anos. Maraschin et. al., (2010) observa a relação entre dor lombar em idosos, pois há uma alta prevalência pelas condições anatômicas e funcionais como baixa estatura, articulações frágeis e aumento de tecido adiposo.

A média de pontuação de todos os idosos na avaliação postural ortostática foi de $34,0 \pm 9,81$ pontos apresentando inferior ao limítrofe do Teste de New York que classifica a presença de desníveis posturais nos idosos do presente estudo. Ao longo dos anos a postura corporal pode modificar, sendo afetada por diversos fatores como hábitos posturais, inatividade corporal que permitem a acentuação das curvaturas fisiológicas da coluna vertebral que são encontradas constantemente no envelhecimento das curvaturas (GASPAROTTO et. al., 2012). Isto possa justificar os resultados encontrados no presente estudo em relação à postura ortostática.

Burke et. al., (2010) enfatizam que o exercício físico pode atenuar desvios posturais decorrente do aumento da idade, desde que sejam direcionados e orientados corretamente. Além disso, podem diminuir o ângulo da cifose torácica e influenciar positivamente a remodelagem óssea.

A tabela 1 apresenta individualmente os critérios para avaliação e respectiva pontuação referente se o idoso estiver respeitando os critérios corretamente para uma boa postura. Nota-se que no critério de manutenção das curvaturas fisiológicas da coluna nenhum dos idosos estava sentado corretamente.

Tabela 1: Pontuações da postura sentada dos idosos com lombalgia por meio do Instrumento de Rocha e Souza (TAMURA; GOUVÊA; BERTOLINI, 2013).

Critérios	(N=33)	
	N	%
1	0	0%
2	14	42,4%
3	7	21,2%
4	2	6,6%

Legenda: Critério 1: Manutenção das curvaturas fisiológicas da coluna; Critério 2: Sentar-se próximo a mesa; Critério 3: Manutenção do posicionamento neutro da pelve; Critério 4: Sentar-se com os membros inferiores afastados e pés apoiados no chão.

Os idosos com lombalgia na avaliação da postura sentada, no critério de manutenção neutra da pelve, apenas 21,2% estavam com o apoio correto na tuberosidade isquiática. Marques, Hallal e Gonçalves (2010) analisando a postura sentada em relação à indivíduos com lombalgia, identificaram a necessidade de utilizar a adequação do assento e encosto para permitir um apoio corretamente na tuberosidade isquiática. Pois ao sentar, o peso corporal é transferido para o assento da cadeira através da tuberosidade isquiática, da região glútea, e o solo para os pés.

O controle postural estático sentado é essencial para realização das atividades de vida diária. Tarefas relacionadas à alimentação, higiene pessoal, vestimenta, amarrar os sapatos, necessidades básicas entre outras atividades que requerem a manutenção da postura sentada (MELO et. al., 2009).



4 CONCLUSÃO

Conclui-se que os idosos apresentam alterações posturais que podem ser decorrentes do processo do envelhecimento, estando acentuadas quando associadas ao quadro de lombalgia. No entanto, vale ressaltar a necessidade de realizações de outros estudos, tendo em vista a limitação do tamanho amostral.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Mateus Dias; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes. Lombalgia em idosos: comparação entre a intervenção com reeducação postural e a escola de coluna . Revista Jopef, v.19, n.1, p.147-158,2015).

Burke TN, França FJ, Ferreira MSR, Cardisi VI, Marques AP. Postural control in elderly persons with osteoporosis: Efficacy of na intervention program to improve balance and muscle stregh: a randomized controlled trial. Journal Phys Med Rehabil, v. 89, n.7, p.549-556, 2010.

CASTRO, Michelly Fernanda; SANCHEZ, Eliane Gouveia de Moraes; FELIPPE, Lilian Assunção; CRISTOLETTI, Gustavo. O papel da fisioterapia no controle postural do idoso. Revista Movimenta, v. 5, n. 2, p.172-179, 2012.

DIOGO, Joana; BOTELHO, Maria Amália; HIGGS, Irene. Lombalgia em idosos prestadores de cuidados familiares - prevalência e característica. Universidade Nova de Lisboa. Tese Mestre em Saúde e Envelhecimento, 2014.
GASPAROTTO, Livia Renó; REIS, Camila Costa Ibiapina; RAMOS, José Roberto; SANTOS, José Francisco Quirino. Autoavaliação da postura por idosos com e sem hipercifose torácica. Revista Ciência e Saúde Coletiva, v. 17, n. 3, p.717-722, 2012.

MARASCHIN, Renata; VIEIRA, Péricles Saremba; LEGUISANO, Camila Pereira; DAL'VESCO, FRANCIELI/ SANTI, Juceléia Pertile. Dor lombar crônica e dor no membro inferiores em idosos: etiologia em revisão em mulheres. Fisioterapia e Movimento, v.2, n.4, p.627-639, 2010.

MARQUES, Nise Ribeiro Marques; HALLAL, Camila Zamfolini; GONÇALVES, Mauro. Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. Fisioterapia e Pesquisa, v.17, n.3, p.270-276, 2010.

MELO, Patricia; FERREIRA, Tácia; PONTELLI, Taiza Santos; CARNEIRO, José; CARNEIRO, Antônio; COLAFÊMINA, José. Comparação da oscilação postural estática na posição sentada entre jovens e idosos saudáveis. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 13, n. 6, p.549-554, 2009.

SILVEIRA, Michele Marinho; PASQUALOTTI, Adriano; COLUSSI, Eliane Lucia; WIBELINGER, Lia Mara. Envelhecimento humano e alterações na postura corporal do idoso. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v.8, n.26, p.52-58, 2010.

TAMURA, Thalinni Mayumi Yamao; GOUVÊA, José Alípio Garcia; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes. Análise da postura sentada e ortostática de acadêmicos de fisioterapia. Revista Cesumar: ciências humanas e sociais aplicadas, v.18, n. 2 , p. 505-520, 2013.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; EGYPTO, Evandro Pinheiro de. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, n. 4, p. 132-137, 2001.