

621 - ESCOLA DA COLUNA E POSTURA DA UNESP MARÍLIA - Helen Cristina Nogueira (Faculdade de Filosofia e Ciências, Unesp, Marília), Marcelo Tavella Navega (Faculdade de Filosofia e Ciências, Unesp, Marília) - helencn@terra.com.br

Introdução: O impacto socioeconômico dos distúrbios osteomusculares ocupacionais vem crescendo de forma preocupante, visto que, em todo o mundo, a prevalência desta patologia vem atingindo proporções epidêmicas. A dor lombar é uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns nas sociedades industrializadas, afetando 70% a 80% da população adulta em algum momento da vida, tendo predileção por adultos jovens, em fase economicamente ativa, sendo uma das razões mais comuns para aposentadoria por incapacidade total ou parcial. A "Escola de Coluna", originalmente denominada "Back School", é um método de treinamento postural utilizado na prevenção e tratamento de pacientes com dor lombar, composto de informações teórico-educativas, contendo prática de exercícios terapêuticos para a coluna. Desde sua criação, foram surgindo algumas modificações na forma de aplicação e nos parâmetros de avaliação em diferentes locais onde é adotada, para melhor adaptação de cada realidade, porém, sem se desvincular do seu fundamento principal, que é a compreensão da relação da dor com o aumento de tensão mecânica na realização das atividades da vida diária. **Objetivos:** Propor e aplicar programas de orientações teórico-educativas e atividades práticas com a finalidade de prevenir alterações posturais e dores na coluna vertebral. **Métodos:** Os voluntários são recrutados pela Secretária de Saúde de Marília-SP, que seleciona os indivíduos que se enquadraram no perfil do programa, ou por contato direto em empresas da cidade de Marília. Os beneficiários, com idade entre 20 e 60 anos, formam grupos de 10 a 15 pessoas, e realizam encontros nos quais são os seguintes temas: Noções de anatomia, cinesiologia e biomecânica da coluna vertebral, Alterações posturais, causas de lombalgia e seus respectivos tratamentos, A postura nas atividades de vida diária: Noções de ergonomia e prevenção de disfunções, Hábitos de vida na prevenção das lombalgias, A influência de fatores psicossociais nas disfunções de coluna. Em cada encontro também são realizadas atividades práticas como alongamentos e fortalecimentos dos principais grupos musculares. **Resultados:** O projeto de extensão teve início em 2008, com o atendimento de 50 adultos selecionados pela Secretaria Municipal de Saúde de Marília. Houve a coleta de dados antes e após a intervenção, sendo observado melhora significativa na qualidade de vida e na capacidade funcional dos participantes. Em 2009, 14 agentes comunitárias de uma Unidade Básica de Saúde já completaram o programa. Atualmente, 20 funcionários de uma repartição pública, vem participando das atividades propostas. Temos a expectativa de continuar o oferecimento do projeto de extensão aos interessados em obter orientações e vivências práticas referentes aos cuidados com a coluna vertebral.