

767 - EFEITOS DO PROGRAMA ESCOLA DA POSTURA NA CAPACIDADE FUNCIONAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES COM QUEIXAS DE DOR LOMBAR - Ceci Guiraldelli Macedo (Marília, UNESP, I) - cecimacedo@hotmail.com

Introdução: O trabalho tem um papel importante na vida do homem, entretanto, quando realizado sob condições inadequadas, este pode ser nocivo, afetando não só a capacidade funcional como também a qualidade de vida. A coluna vertebral constitui o eixo central do corpo humano, sendo necessário para seu funcionamento correto, o equilíbrio das peças que o constitui. Entretanto, como a coluna está constantemente submetida a mudanças posturais e ao suporte de diferentes cargas, o desalinhamento dessas peças ocorre com frequência, caracterizando grande incidência de dores na coluna. Essas alterações musculoesqueléticas ganharam maior relevância após a expansão da indústria, favorecendo o desenvolvimento de muitos fatores de risco que comprometem a estabilidade da coluna, como a postura de trabalho estática, insatisfação com o trabalho, a inclinação constante do tronco para frente, o levantamento repetido de peso e o estresse. **Objetivos:** elaborar, aplicar e avaliar o impacto de um programa de "Escola da Postura" na qualidade de vida e funcionalidade em trabalhadores com história prévia de lombalgia, há pelo menos 6 meses. **Métodos:** Foram incluídos no programa 19 trabalhadores de ambos os gêneros, com idade entre 20 e 55 anos. Os trabalhadores foram avaliados quanto à qualidade de vida por meio dos questionários SF-36 e Oswestry Low Pain Disability Questionnaire (ODQ), nível de dor pela Escala Visual Analógica, e funcionalidade pelo questionário Roland-Morris. Também foi realizada a avaliação da flexibilidade com o banco de Wells. O programa constituiu de 16 encontros com 3 grupos de 7 pessoas, os quais foram realizados 2 vezes por semana, com duração de 45 minutos. Os dois primeiros e últimos encontros foi aplicado os questionários e avaliações. Os outros 12 encontros foram ministradas capacitações teórico-práticas englobando noções de anatomia, cinesiologia e biomecânica da coluna vertebral, alterações posturais, fatores de risco, ergonomia, prevenção e tratamento, influência de fatores psicossociais. Nas aulas práticas foram trabalhados exercícios de fortalecimento, alongamento e posturas na atividade de vida diária. **Resultados:** Os dados obtidos até o momento indicam que houve uma melhora significativa tanto na capacidade funcional quanto na qualidade de vida dos participantes, além de reduzir significativamente a intensidade de dor. Um outro dado observado foi o aumento da flexibilidade.