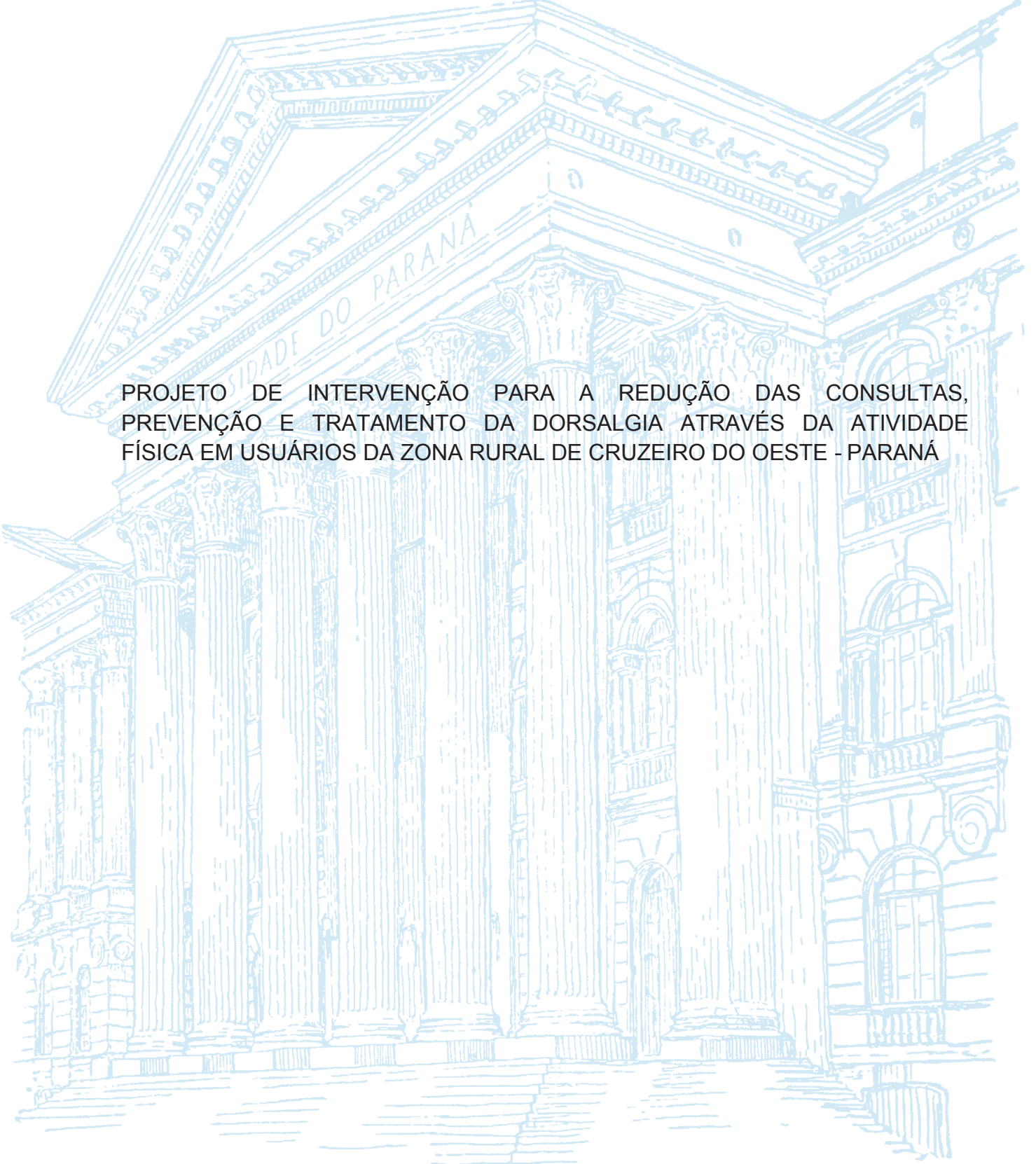


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

VALMES JUNIOR DE PAIVA BERTACCHINI



PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA A REDUÇÃO DAS CONSULTAS,
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DORSALGIA ATRAVÉS DA ATIVIDADE
FÍSICA EM USUÁRIOS DA ZONA RURAL DE CRUZEIRO DO OESTE - PARANÁ

CRUZEIRO DO OESTE - PR

2019

VALMES JUNIOR DE PAIVA BERTACCHINI

PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA A REDUÇÃO DAS CONSULTAS,
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DORSALGIA ATRAVÉS DA ATIVIDADE
FÍSICA EM USUÁRIOS DA ZONA RURAL DE CRUZEIRO DO OESTE - PARANÁ

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Atenção
Básica, Setor de Ciências da Saúde,
Universidade Federal do Paraná, como
requisito parcial à obtenção do título de
Especialista.

Orientador(a): Prof^(a) Dr^(a) SANDRA ALESSI

RESUMO

O estudo a seguir foi realizado a partir de um projeto de intervenção e pesquisa realizado na Unidade Básica de Saúde do distrito de São Silvestre, em Cruzeiro do Oeste - PR. Este trabalho é resultado do Curso de Especialização em Atenção Básica da UFPR, financiado pelo UNA-SUS. Esse trabalho apresenta as principais causas de doenças como dorsalgia e lombalgia, causadas principalmente pela atividade laboral e a falta de exercícios físicos. Entre as maiores queixas registradas na Unidade Básica de Saúde de São Silvestre, dor nas costas, tosse, dor de garganta e dor de cabeça. Diante disso, verificou-se a possibilidade de realização de um projeto de intervenção para incentivar à prática de exercícios físicos na comunidade para o combate à lombalgia. O objetivo é diminuir o número de consultas de usuários por dorsalgias por meio de ações preventivas como as atividades físicas na Unidade Básica de Saúde de São Silvestre. Esse estudo foi realizado a partir de uma pesquisa descritiva e exploratória. A pesquisa de campo, tendo por objetivo apresentar o perfil dos pacientes atendidos na Unidade Básica de Saúde e a possibilidade de realizar um trabalho de prevenção através da prática de atividades físicas e acompanhamento médico na UBS. A realização dessa pesquisa se deve ao grande número de usuários atendidos na Unidade Básica de Saúde com os mesmos diagnósticos, por problemas causados pelo sedentarismo e atividade laboral repetitiva, o que provoca maiores queixas de dores nas costas e a necessidade de uma intervenção para prevenir essas doenças, além dos resultados obtidos na realização desse projeto. O trabalho promoveu estratégias de atendimento e prevenção à lombalgia e a maioria dos participantes apresentaram melhora nas dores intensas que sentiam, isso demonstrou à população a importância dos exercícios físicos para a saúde e bem-estar.

Palavras-Chave: Atividades Físicas; Lombalgia; Unidade Básica de Saúde.

ABSTRACT

The following study was carried out from an intervention and research project carried out at the Basic Health Unit of the São Silvestre district, in Cruzeiro do Oeste - PR. The academic work is result of the UFPR Specialization Course in Primary Care, funded by UNA-SUS. This study presents the main causes of diseases such as back pain and low back pain caused mainly by work activity and lack of physical exercises. Among the biggest complaints registered in the Basic Health Unit of São Silvestre, back pain, cough, sore throat and headache. Therefore, it was possible to carry out an intervention project to encourage the practice of physical exercises in the community to combat low back pain. This study was carried out based on a bibliographical research and field research, aiming to present the profile of patients attended at the Basic Health Unit and the possibility of performing a prevention work through the practice of physical activities and medical monitoring at the UBS. This research is due to the large number of patients attending the Basic Health Unit with the same diagnoses, problems caused by sedentary lifestyle and repetitive work activity, which causes greater complaints of back pain and the need for intervention to prevent these diseases.

Keywords: Physical Activities; Low back pain; Basic health Unit.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 MÉTODO	8
3 REVISÃO DE LITERATURA	9
3.1 Caracterização da Unidade Básica de Saúde.....	9
3.2 Lombalgia	11
4 RESULTADOS	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17
ANEXOS	18

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo é resultado do Curso de Especialização em Atenção Básica da UFPR, financiado pela Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde - UNA-SUS. O trabalho a seguir parte de uma pesquisa realizada no distrito rural de São Silvestre, Cruzeiro do Oeste - PR, na Unidade Básica de Saúde de São Silvestre, em que se configura o estudo a seguir. A comunidade possui grande área de abrangência, a população está concentrada no distrito e nas áreas rurais em seu entorno.

A Unidade Básica de Saúde de São Silvestre fica no distrito em uma comunidade de tamanho reduzida, de forma isolada, em que a infraestrutura não corresponde à população nos quesitos de lazer e saúde, falta de academia a céu aberto e profissionais para orientação de atividades físicas e melhora na qualidade de vida, que evitaria o sedentarismo e os problemas de saúde que afetam a comunidade.

Dentre os problemas apresentados, o trabalho a seguir terá como foco principal a pesquisa acerca do problema de dorsalgias. Como intervir, através de diagnóstico de realidade e de projetos assistenciais e socioeducativos, na diminuição de atendimento e casos re-consultas na Unidade Básica de Saúde do distrito de São Silvestre, Cruzeiro do Oeste - PR.

As mudanças no mundo do trabalho flexibilizaram as relações de trabalho e intensificaram o mesmo. Com a externalização do trabalho e, principalmente, a diminuição do emprego formal precarizou ainda mais as condições do trabalho.

Diante desse princípio de pesquisa a ser elaborada, é importante enfatizar que o problema dos pacientes com dorsalgias são provenientes de algumas características comuns entre as pessoas que são atendidas na UBS: baixo grau de escolaridade, baixo grau de conscientização, abordagem inadequada na consulta e/ou atividades coletivas, obesidade e, principalmente a falta de Equipamentos de Proteção Coletiva - EPC e Equipamento de Proteção Individual – EPI etc. Isso causa um aumento de custo financeiro, baixo rendimento laboral, aumento da morbidade e aumento de afastamentos por saúde.

A escolha dessa temática como estudo e projeto de intervenção se deve ao grande número de pessoas atendidas na UBS por problemas de saúde relacionados à sua prática laboral, pesada e repetitiva, principalmente as dorsalgias. No Brasil há um grande número de trabalhadores braçais, que realizam atividades repetitivas. Isso se dá, tanto nas áreas rurais, aos que acordam antes do sol nascer para cortar cana, quanto na zona urbana, através de atividades laborais com carregamento de peso, materiais para construção e outros pesos em serviços no comércio. Grande parte dessas pessoas exercem atividades na informalidade, sem aparato legal ou registro nos parâmetros das Leis Trabalhistas, isso faz com que essas pessoas, em caso de problemas de saúde, não tenham a quem recorrer, fazem automedicação, agravam seus problemas de saúde e podem ser adicionados à lista dos cidadãos com alguma morbidade que impedem de exercer o trabalho laboral.

Esse estudo tem por objetivo diminuir o número de consultas de usuários por dorsalgias por meio de ações preventivas como as atividades físicas na Unidade Básica de Saúde de São Silvestre. Para tanto, o presente trabalho iniciou com um levantamento do perfil de população que procura atenção à saúde na UBS por lombalgia.

Será apresentado no decorrer desse estudo um diagnóstico sobre a situação da Unidade Básica de Saúde de São Silvestre, a identificação dos pacientes e o projeto de intervenção para que possam ser realizados na comunidade medidas de prevenção às doenças através da melhoria da qualidade de vida, da estrutura da comunidade e da prestação de serviços que possibilitem a realização e o incentivo à atividades físicas, como forma de prevenção.

2 MÉTODO

O diagnóstico situacional da UBS - São Silvestre, para o problema escolhido e foi identificado como prioritário por meio de contagem do número de consultas e re-consultas. Já, uma vez descrito o problema, foi feito a elaboração de um plano de ação, acompanhada do desenho das operações, numa forma de sistematizar as propostas para a solução do problema identificado. O presente estudo utilizou da pesquisa descritiva exploratória.

Para amparar a realização deste foi realizada uma pesquisa bibliográfica para padronizar e fundamentar conceitos sobre o assunto abordado. A revisão abrange artigos científicos publicados e indexados em bancos de dados eletrônicos da Scientific Eletronic Library Online (Scielo), UNA-SUS, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Livros de condutas na atenção primária. Usou-se lombalgia, dor lombar, low back pain e ginástica laboral como marcadores de pesquisa.

No segundo momento do estudo, foi aplicado um questionário para levantar os problemas relacionado sobre dor. Após aplicação do mesmo, houve a apresentação sobre a origem da dorsalgia, a prevenção e o tratamento - não medicamentoso - da mesma. A aplicação do questionário breve de dor (30/04) - em anexo - serviu não só como uma avaliação inicial mas como uma forma de informar como a dor pode alterar o dia a dia dos mesmos. Foram convidadas 48 pessoas, cujo principal motivo de consulta, em repetição, é a dorsalgia.

A atividade física/ginástica preventiva e fisioterápica, realizada duas vezes por semana - salvo motivos de força maior - contou com a profissional de Educação Física, cedida pelo município, onde a mesma pode executar atividades voltadas para a reabilitação e prevenção de lesões.

As ações realizadas foram:

Ação definida para solucionar o problema	Responsável
Elaboração de questionário com objetivo de conhecer o perfil da	Médico e

população que mais consulta por dorsopatias	Profissionais do NASF
Aplicação de questionário pré-elaborado	ACS
Realização de palestras educacionais	Médico e profissionais do NASF
Realização de atividades preventivas/físicas semanais na região de atendida pela UBS	Profissionais do NASF

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Caracterização da Unidade Básica de Saúde

A Unidade Básica de Saúde de São Silvestre se localiza no distrito de São Silvestre, em Cruzeiro do Oeste-PR. O distrito é representado por uma comunidade de tamanho reduzida e de forma isolada, por isso, a infra-estrutura não corresponde à população nos quesitos de lazer e saúde, por exemplo, pela falta de manutenção na academia a céu aberto e falta de profissionais para orientação de atividades físicas, o que melhoraria a qualidade de vida e evitaria o sedentarismo e alguns problemas de saúde comuns que atingem à população.

Apesar de poucos habitantes, o distrito não conta com um programa de coleta seletiva, o lixo é recolhido no máximo 2 vezes por semana e pode ocorrer em veículo não adequado para essa função. O sistema de serviço de água não é prestado pela empresa de saneamento básico, SANEPAR, como em demais áreas urbanas do Estado, é feito de forma independente, através de bombas e caixa d'água, sem tratamento, não dispondo de rede de esgoto.

A comunidade conta com um trabalho conjunto entre saúde e educação, no que tange a realização de projetos, como a distribuição de flúor nas escolas. A educação é dividida entre Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio.

Contando com atendimentos especializados para as crianças com necessidades especiais e/ou dificuldades de aprendizagem, ofertado pelo município. O estado oferece o Ensino Fundamental a partir do 6º ano e Ensino Médio, na modalidade normal ou profissionalizante.

O distrito é composto por uma população de 941 pessoas, em que 51,75%, são do sexo masculino e 48,25% do sexo feminino, dentre estes: 13,37% possuem idade entre zero e 11 anos de idade, 6,03% têm idade entre 12 e 17 anos, 55,55% representa entre 18 e 59 anos e 25% com mais de 60 anos. Cerca de 33,26% dessa população vivem em área urbana e o restante na área rural.

A UBS de São Silvestre conta diariamente com 1 médico, 1 enfermeiro, 1 técnico de enfermagem, 1 auxiliar de dentista, 6 agentes de comunitário de saúde, 1 auxiliar de limpeza, e 1 motorista. Uma vez por semana temos 1 dentista (maior frequência do mesmo se houver demanda). A maioria dos trabalhadores que compõe essa equipe da UBS são moradores da região e isso permite que eles tenham maior atenção com as pessoas, aumentando a integração e a preocupação e respeito com a população, além de maior facilidade de comunicação com as pessoas. Os agentes comunitários de saúde são mais engajados nos cuidados e avisos de consultas, exames ou qualquer outra necessidade dos membros da comunidade, pois, eles pertencem a ela. Quando há a necessidade de atendimento de especialistas o paciente é encaminhado para atendimento em cidades vizinhas, quando não houver disponibilidade no município de Cruzeiro do Oeste-PR. Infelizmente, o distrito não conta com nenhuma entidade representativa, associações, conselhos, e afins.

A taxa de mortalidade é de 3,19/1000 e as principais causas são: doenças cardiovasculares e acidentes de trânsito. As taxas de mortalidade infantil e mortalidade materna são de zero para um período de um ano. A proporção de gestantes que tiveram sete consultas de pré-natal ou mais foram de 8:9. A cobertura vacinal para menores de 1 ano de idade é de 100%. O índice de Hipertensão Arterial Sistêmica representa 2 casos a cada 10 habitantes. Não foram registrados casos de Tuberculose, sífilis congênita e Dengue no período. Levantamento feito pelos Agentes Comunitários de Saúde do distrito.

Entre as maiores queixas registradas na Unidade Básica de Saúde de São Silvestre, dor nas costas, tosse, dor de garganta e dor de cabeça. O número de pessoas com doenças crônicas que recebem acompanhamento é de 313 pessoas.

Há registro de 3 casos de pacientes soro positivos, eram apenas 2, porém uma nova moradora do distrito foi diagnosticada recentemente. Há um caso de hanseníase multibacilar e um caso de sífilis secundária/tardia e um paciente com Diabetes Mellitus tipo II.

A comunidade apresenta alguns problemas tidos como prioridades para a saúde da população do distrito de São Silvestre. O primeiro a ser apresentado é o grande número de pessoas etilistas/tabagistas, um problema que atinge pessoas no final da adolescência e idade adulta, trata-se de situações atuais e de baixo controle. O segundo trata-se de problemas de saúde relacionados a atividade laboral pesada e repetitiva, atingindo trabalhadores rurais e braçais com dorsalgias, causada pelas condições de trabalho. O terceiro problema é a dificuldade de consultas com especialistas, que impede os pacientes da UBS devido ao descolamento para outras localidades. Além do próximo problema que se refere à falta de atendimento de emergência fora do horário comercial de atendimento da unidade básica de saúde, que funciona entre as 7h30 até as 17h. Por fim, a ausência de farmácia, pública e privada, que dificulta em casos de necessidade de medicação com urgência para atender os pacientes da UBS.

3.2 Lombalgia

Até 65% das pessoas, anualmente, são atingidas pela dor lombar, e, em algum momento da vida, até 84%. Causando grande demanda dos serviços de saúde. Contudo, este valor pode ser subestimado, já que as pessoas que buscam tratamento para a mesma representam menos de 60%.

Lombalgia é um dos principais motivos de consultas em centros de saúde, e caracteriza-se por dor ou mal estar nas costas, que pode ser irradiar para um ou ambos membros inferiores, podendo haver comprometimento das estruturas musculoesqueléticas com ou sem limitação funcional; Inúmeros fatores têm contribuído para o aumento na prevalência desse sintoma, a obesidade, as novas exigências do trabalho (doenças ocupacionais), o aumento da sobrevida média da população, alterações degenerativas associadas e o estilo de vida urbano sedentário.

A dor lombar é geralmente aguda e limitada, contudo se tornará um problema crônico em uma parcela destes pacientes e resultará em um grande sofrimento pessoal com sérias repercussões socioeconômicas.

A dor lombar, ou lombalgia pode ser iniciada a partir de várias estruturas da coluna que são sensíveis à dor, ligamentos, disco intervertebral, periósteo, vasos sanguíneos e raízes nervosas. Ligamentos e articulações intervertebrais são responsáveis por impedir flexões e extensões excessivas da coluna. Os músculos são responsáveis pela manutenção da postura e movimentos do tronco e membros inferiores, assim como equilíbrio dinâmico da coluna. Os discos intervertebrais servem de amortecedores e permitem a mobilidade entre as vértebras. Os processos degenerativos, que associados ao envelhecimento, como a desidratação dos núcleos pulposos e o desgaste do anel fibroso externo, podem resultar numa protrusão ou prolapso discal para o interior do canal vertebral, ocasionando em uma radiculopatia por compressão de uma raiz espinhal adjacente - e isso, além de dor, causa parestesia, nos membros inferiores - se dirigindo a uma cialgia pelos padrões de distribuições nervosas.

É conhecido o benefício da atividade física regular na manutenção da saúde e da prevenção de inúmeras enfermidades. Na lombalgia não é diferente, pois a atividade física exerce papel preventivo direta, e indiretamente, no aparecimento deste sintoma. Podemos pensar que isso se explica por fortalecimento da musculatura e melhor densidade mineral óssea ou no controle da obesidade.

A lombalgia gera diversos gastos, de forma direta como as consultas médicas, fisioterápicas, exames complementares e etc, assim como indiretamente na falta ao trabalho e redução da produtividade. No atual momento, a atividade laboral, é indicada como um fator relacionado a dor lombar e ainda a relação a grande quantidade de medicamento em relação a dor, que precede o afastamento com o intuito de manter sua jornada de trabalho.

Considerando que mais da metade da população brasileira é dependente do SUS e essa se consulta em decorrências de enfermidades músculo-esqueléticas, há uma importância em diminuir o custo uma vez que a maioria dos casos são consultados na atenção primária nas UBS. E que casos de complexidade média ou elevada são encaminhados aos centros especializados. Caso as ações, de prevenção e desenvolvimento de enfermidades crônicas, recebam maior investimento, essa economia pode melhorar o atendimento de outras patologias.

A lombalgia mecânica comum ou lombalgia inespecífica representa grande parte da dor referida pela população. O corpo humano tem centro gravitacional no qual mantém o equilíbrio entre músculos e ossos para manter a integridade das estruturas, protegendo-as contra traumatismos, independentemente da posição de pé, sentada ou deitada. Na lombalgia inespecífica geralmente ocorre desequilíbrio entre a carga funcional, que é o esforço requerido para atividades do trabalho e da vida diária, e a capacidade, que é o potencial de execução para essas atividades (LIZIER; PEREZ; SAKATA, 2012, p. 842-843).

Essa lombalgia é caracterizada pela ausência de alteração estrutural, não há redução do espaço do disco, lesão óssea, articular, escoliose, lordose, ou outras causas específicas de doenças que causam a lombalgia, apenas 10% dos casos apresentam causa específica para essa doença. Mesmo com a ausência de alteração estrutural pode causar dificuldades nas atividades da vida diária, incapacidade temporária para o trabalho. “A incidência da lombalgia inespecífica é maior em trabalhadores submetidos a esforços físicos pesados, como levantamento de pesos, movimentos repetitivos e posturas estáticas freqüentes” (LIZIER; PEREZ; SAKATA, 2012, p. 843).

Os autores apresentam também que os maiores casos de lombalgia ocorre em mulheres, elas apresentam mais riscos que os homens, por causa de particularidades anátomo-funcionais que quando somadas podem causar lombalgias. Quase todos os indivíduos são atingidos por lombalgia e todas as faixas etárias estão em risco.

Atitudes habituais ou profissionais (permanência na posição de pé ou sentada por tempo prolongado), obesidade, abdome em pêndulo, visceroptose, pé vicioso e massas musculares insuficientemente desenvolvidas são fatores que contribuem para as distorções posturais. O excesso de peso produz maior pressão sobre as estruturas (discos intervertebrais, raízes nervosas, articulações interapofisárias e ligamentos intervertebrais) e causa dor. Outros fatores que contribuem para lombalgia no paciente obeso são a flacidez e a distensão da parede abdominal, que impede o suporte adequado para a coluna. A lombalgia inespecífica é causada por desvios da postura normal (LIZIER; PEREZ; SAKATA, 2012, p. 843).

A lombalgia inespecífica provoca dor em peso, alívio em repouso, pioria com esforço físico, contratura muscular associada ao sedentarismo, postura antálgica e postura inadequada. Há diversos tratamentos para a lombalgia, medicamentos (anti-inflamatórios, dipirona, paracetamol, relaxantes musculares, anticonvulsivantes,

etc.), medidas físicas, infiltração, bloqueios e acupuntura. Além disso, os exercícios físicos são fundamentais no tratamento e também no combate à lombalgia:

Terapia por exercício engloba um grupo heterogêneo de intervenções. Os exercícios para lombalgia podem ser feitos individualmente por grupo de pacientes, sob a supervisão de um terapeuta, ou executados em casa. Podem ser feitos usando máquinas ou em piscina. Vários tipos de exercícios, tais como aeróbicos, de flexão ou extensão, alongamento, estabilização, balanço e coordenação, são usados. Para exercícios de fortalecimento muscular pode ser dada atenção a um músculo específico (multífidus, transverso abdominal) ou a um grupo de músculos, como os do tronco e do abdômen. Os exercícios podem variar em intensidade, frequência e duração (LIZIER; PEREZ; SAKATA, 2012, p. 843).

Os exercícios terapêuticos são uma opção para aquelas pessoas que já estão sofrendo de lombalgia, definidos a partir de um conjunto de movimentos específicos para treinar a musculatura e articulação. Através de treinamentos físicos diários para promoção da saúde do indivíduo. Os exercícios físicos podem ser realizados para prevenção da lombalgia, para melhoria da qualidade de vida, além da importância no tratamento da doença.

4 RESULTADOS

Tabela - Calendário

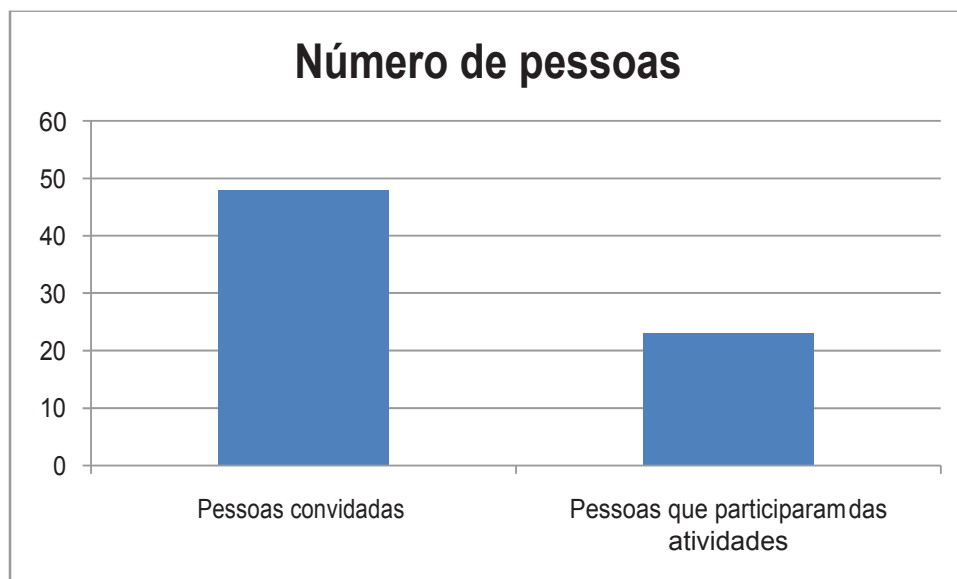
Data// Horário	Objetivo	Estratégia	Duração// Participantes	Recursos utilizados
30/04 // 14:00	Explicar e orientar sobre a dor lombar e suas diferentes causas	Apresentação	45 min// 23 pessoas	Recursos de exposição de imagem e vídeo em Powerpoint;
30/04// 15:00	Aplicação de questionário breve de dor	Questionário	60 min// 23 pessoas	Material de escritório, impressoras,
07/05// 15:00	Atividade física	Realização de atividades físicas	60 minutos// 17 pessoas	Material de academia
09/05// 14:00	Atividade física	Realização de atividades físicas	60 minutos// 20 pessoas	Material de academia
16/05// 14:00	Atividade física	Realização de atividades físicas	60 minutos// 18 pessoas	Material de academia
21/05// 14:00	Atividade física	Realização de atividades físicas	60 minutos// 21 pessoas	Material de academia
28/05// 14:00	Atividade física	Realização de atividades físicas	60 minutos// 22 pessoas	Material de academia

04/06// 14:00	Atividade física	Realização de atividades físicas	60 minutos// 20 pessoas	Material de academia
11/06// 14:00	Atividade física	Realização de atividades físicas	60 minutos// 19 pessoas	Material de academia
11/06// 14:00	Aplicação de questionário breve de dor	Questionário	60 minutos// 19 pessoas	Material de escritório

Com a apresentação realizada (30/04) foi possível explicar a origem da dorsalgia da maioria dos participantes e fazê-los entender como é possível a prevenção e o tratamento - não medicamentoso - da mesma. A aplicação do questionário breve de dor (30/04) - em anexo - serviu não só como uma avaliação inicial mas como uma forma de informar como a dor pode alterar o dia a dia dos mesmos. Foram convidadas 48 pessoas, cujo principal motivo de consulta, em repetição, é a dorsalgia.

A atividade física/ginástica preventiva e fisioterápica, realizada duas vezes por semana - salvo motivos de força maior - contou com a profissional de Educação Física, cedida pelo município, onde a mesma pode executar atividades voltadas para a reabilitação e prevenção de lesões. O número de usuários que aderiram as atividades foi consistente, 41,7% das pessoas convidadas.

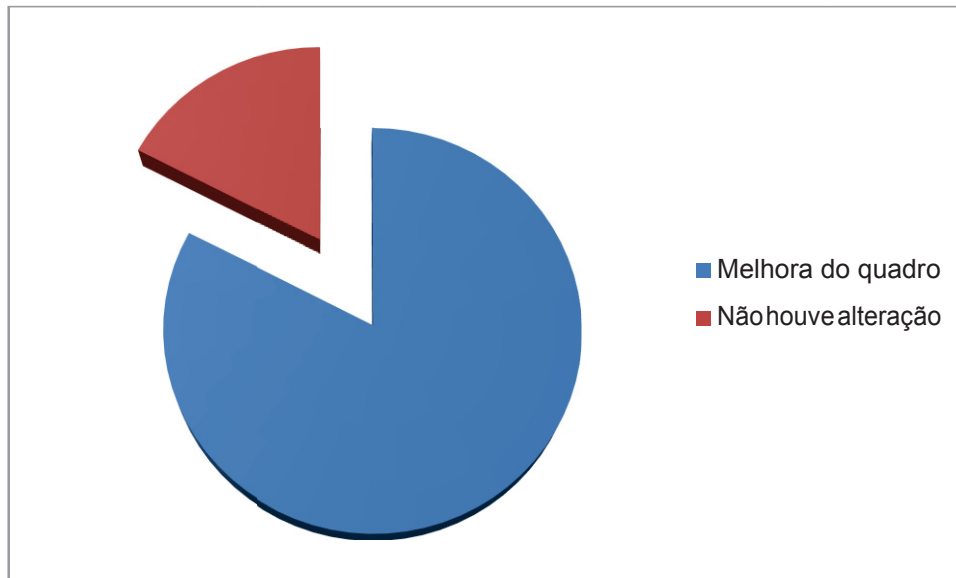
Gráfico - Número de pessoas convidadas x Pessoas que participaram das atividades. São Silvestre 2019



A aplicação de, novo questionário (11/06) serviu como avaliação da eficácia das atividades. 82,6% das pessoas que participaram no início do programa

relataram melhora nas dores, não só na região lombar, mas dos membros superiores e inespecíficas do corpo.

Gráfico - Relação das pessoas com melhora do quadro de dorsalgia. São Silvestre 2019



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desse estudo permitiu compreender a importância das atividades físicas na prevenção de doenças como a lombalgia. A Unidade Básica de Saúde atendia os usuários na maioria dos casos com as mesmas reclamações e dificuldades, havendo a necessidade de um projeto para intervir em tal realidade - a do trabalhador rural - e buscar a promoção de saúde e bem-estar aos moradores da comunidade.

Devido à não atenção adequada de políticas públicas voltadas para melhorar a qualidade de vida das pessoas daquela comunidade, muitos viviam nas mesmas condições de vida, com atividades laborais parecidas e repetitivas e o sedentarismo. Por isso, esse trabalho promoveu estratégias de atendimento e prevenção à lombalgia e a maioria dos participantes apresentaram melhora nas dores intensas que sentiam, isso demonstrou à população a importância dos exercícios físicos para a saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS

DUNCAN, BRUCE B.; Medicina ambulatorial, Condutas de Atenção Primária Baseadas em Evidências. Porto Alegre: ARTMED 3ª ed. 2006.

LIZIER, Daniele Tatiane; PEREZ, Marcelo Vaz; SAKATA, Rioko Kimiko. Exercícios para tratamento de Lombalgia Inespecífica. Rev. Bras. Anestesiol, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rba/v62n6/v62n6a08.pdf>>, acesso em: 14 de jul. de 2019.

NASCIMENTO, P. R. C.; COSTA, L. O. P.; Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 31(6):1141-1155, jun, 2015.

ZANUTO, E. A. C. Custos relacionados a dor lombar no sistema único de saúde e o papel protetor da atividade física. 2017. Tese (Pós-graduação) Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente.

TRUEMAN, P.; ANOKYE, N. K. Applying economic evaluation to public health interventions: the case of interventions to promote physical activity. BioMedical Public Health, Londres. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22753453>>. Acesso em: 3 de abril de 2019.

CADORE, E. L.; Brentano, M. A.; Kruehl, L. F. M.; Efeitos da atividade física na densidade mineral óssea e na remodelação do tecido ósseo. Rev. Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11, nº 6: 372-379, Nov/Dez, 2005.

FERREIRA, G. D.; et al. Prevalência de dor nas costas e fatores associados em adultos do sul do Brasil: estudo de base populacional. Rev. Brasileira de Fisioterapia. Vol. 15 nº 1. São Carlos Jan/Fev, 2011.

Eliks M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Zeńczak-Praga K. Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: state of the art. Postgraduate Medical Journal, 2019; 95:41-4.

