

Os efeitos de um Programa de Escola em Coluna em um grupo de trabalhadores do setor de higiene em uma universidade

| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| Autor (a): | Amanda Silva de Souza Santos |
| Orientador (a): | Luciane Frizo Mendes |

Este estudo pretende avaliar a relação de um programa de Escola de Coluna com a fadiga da musculatura paravertebral da região lombar em trabalhadores que realizam tarefas de limpeza visando comparar o sinal eletromiográfico da musculatura paravertebral antes e após o programa de Escola de Coluna; Correlacionar os achados eletromiográficos com as informações de flexibilidade e dor antes e após o programa de Escola de Coluna e acompanhar os resultados do programa de escola ao longo do tempo (6 meses). Serão convidados cerca de 30 funcionários do setor de higiene de uma universidade que serão divididos aleatoriamente em 3 grupos de 10 participantes. Todos eles serão avaliados uma sessão antes de iniciarem a participação no programa de Escola de Coluna, uma sessão após o término do programa e uma sessão após 6 meses após do programa. O programa de Escola de Coluna consistirá de 6 encontros sendo o primeiro encontro teórico e os outros 5 teórico pratico com orientações. Cada sessão terá a duração de uma hora e os sujeitos serão avaliados individualmente através de um questionário de identificação, de exame de eletromiografia, de um teste de flexibilidade e a avaliação da dor Os dados serão comparados através da ANOVA e, ou outros testes estatísticos que se julgarem necessários.

Palavras - chave:

(1)

eletromiografia

(2)

Dor lombar

(3)

Fadiga Muscular