

INFLUENCIA DAS BARREIRAS AMBIENTAIS PARA ADESÃO AO EXERCÍCIO DOMICILIAR EM INDIVÍDUOS COM DOR NO COMPLEXO ARTICULAR DO OMBRO

Santello G.¹, Priuli J.M.², de Oliveira A. S.³

^{1,2,3}Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP, Ribeirão Preto, Brasil
e-mail: giovannasantello@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios domiciliares proporciona melhora da função, qualidade de vida e alívio da dor em pacientes com dor em ombro [1]. Os resultados obtidos nesse tipo de tratamento dependem da adesão do paciente, na qual, várias barreiras podem influenciar. A influência das barreiras ambientais é pouco estudada [2].

O objetivo desse estudo é conhecer e quantificar as barreiras proporcionadas pelo ambiente para a adesão à exercícios domiciliares em pessoas com dor no complexo articular do ombro

METODOLOGIA

Esse estudo foi aprovado pelo CEP protocolo (CAAE 89782318.8.0000.5414).

Participaram desse estudo indivíduos com dor em ombro, que realizaram exercício domiciliar de forma complementar ao tratamento convencional ou como única terapêutica, com uso de uma cartilha padronizada, por 8 semanas.

Os participantes responderam sobre adesão e barreiras percebidas para realização da cartilha. Responderam também questionários sobre barreiras ambientais (Inventário de Fatores Ambientais do Hospital Craig - CHIEF), dor e função do ombro (Shoulder Pain and Disability Index - SPADI) e cinesiofobia (TAMPA).

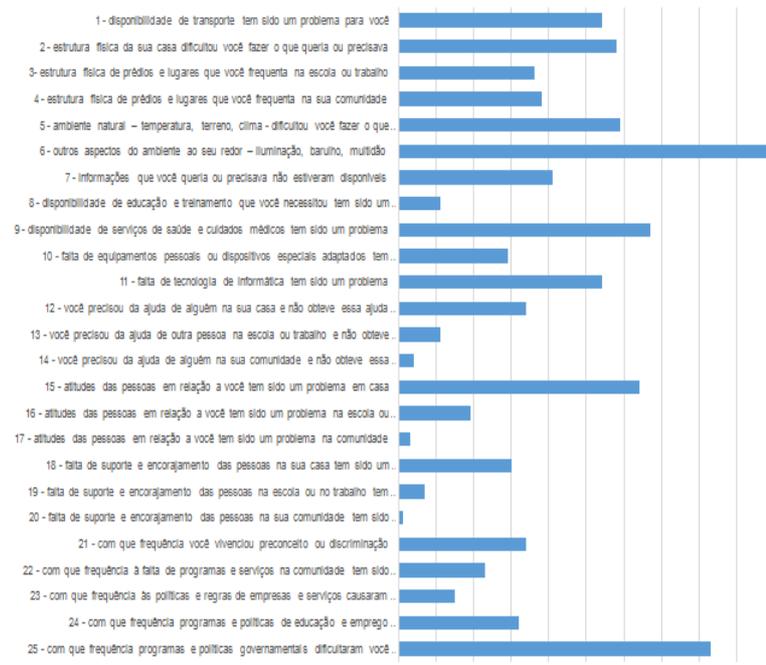
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Dados demográficos e características clínicas como intensidade de dor presente no dia da avaliação e escore médio (desvios-padrões) dos questionários para a amostra estudada (n=50).

Variável	N (%)	Média (±DP)
Idade		58 (12,83)
Sexo (feminino)	39 (78%)	
Tratamento apenas com cartilha	24 (48%)	
EVN		2,4 (3,25)
CHIEF		18,06 (16,71)
SPADI dor		28,86 (35,56)
SPADI função		19,8 (26,98)
SPADI total		23,48 (29,47)
TAMPA		40,68 (10,53)

As barreiras mencionadas foram : Falta de tempo (18), Nada (10), Desânimo (6), Preguiça (6), Necessidade de um profissional ao lado (6), Dor (5), Falta de disciplina (2), Falta de Companhia (1), Não ter material (1).

Gráfico 1. Pontuação do questionário CHIEF



CONCLUSÃO

Esse estudo foi o primeiro a encontrar a baixa pontuação de dor e função como preditor de maior adesão ao exercício domiciliar, além de trazer as barreiras para a adesão ao exercício domiciliar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha orientadora e ao Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Integral à Saúde da FMRP-USP pelo apoio.

REFERÊNCIAS

- Littlewood C, Ashton J, Chance-Larsen K, May S, Sturrock B, et al. Exercise for rotator cuff tendinopathy: a systematic review. *Physiotherapy* 2012;98:101–9
- Sandford FM, Sanders TAB, Lewis JS. Exploring experiences, barriers, and enablers to home- and class-based exercise in rotator cuff tendinopathy: A qualitative study. *J HandTher.* 2017 Apr - Jun; 30(2): 193-199.