

Anexo I

Consentimento informado

Eu, Tânia Guimarães, finalista da licenciatura em Fisioterapia da Universidade Fernando Pessoa, no Porto, venho por este meio solicitar a sua participação num estudo de investigação para conclusão da licenciatura, sobre “Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método de Pilates no tratamento da dor lombar e incapacidade funcional em mulheres grávidas”, através da realização de um questionário.

O questionário deverá ser preenchido individualmente sem a intervenção de terceiros. A participação neste estudo será voluntária e anónima. Comprometo-me a garantir a confidencialidade dos dados obtidos.

Eu _____, fui informada dos objetivos da Pesquisa de maneira clara e detalhada e esclareci todas as minhas dúvidas.

Sei que posso recusar-me a participar ou interromper a qualquer momento a participação no estudo, sem nenhum tipo de penalização por este facto.

Declaro que concordo em participar neste estudo sobre “Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método de Pilates no tratamento da dor lombar e incapacidade funcional em mulheres grávidas”

A Participante

A Aluna

Anexo II

Questionário 1

Leia atentamente cada uma das questões que se seguem e escolha a opção que lhe pareça mais adequada.

Data: ___/___/_____

1- Idade _____ anos

2 – Raça:

Caucasiana

Negra

Outra

3 – Estado Civil:

Solteira

Casada

Divorciada

Viúva

União de facto

4 – Escolaridade:

Não frequentou a Escola

Ensino Básico

Ensino Secundário

Ensino Superior

5 – Período/idade Gestacional _____ semanas

6 – Primeira Gravidez Sim Não

Se Não, Quantas? _____

7 – Peso Inicial (antes da Gravidez) _____Kg Peso actual _____Kg Altura _____

8 – Antes praticava alguma actividade Física? Sim Não

9 – Apresenta dor:

- Dor Lombar
- Dor Pélvica
- Combinação das duas (Lombar e Pélvica)
- Outra
- Nenhuma

10- Responda APENAS aos seguintes Itens, se no Item Anterior (9) respondeu que apresentava dor Lombar e/ou Pélvica

10.1 – Em que período gestacional apareceu a dor lombar? _____

10.2 – Frequência de dor Lombar e/ou Pélvica:

- Dias
- Semanal
- Quinzenal
- Rara

10.3 – Neste item pretende-se que a participante faça a equivalência entre a intensidade da sua dor e uma classificação numérica, sendo que **0 corresponde a classificação “Sem dor” e **10** a classificação “Dor Máxima” (dor de intensidade máxima imaginável). (Assinale com um X a opção que lhe pareça mais adequada)**

Sem dor	Dor ligeira		Dor moderada			Dor intensa			Dor máxima	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. 4 - Já apresentava dor Lombar antes da gestação? Sim Não

10.4.1 – Se SIM, há quanto tempo? _____

10. 5–Toma atualmente algum tipo de medicação para alívio da dor? Sim Não

10.5.1 – Se Sim, Qual e Quando? _____

Anexo III

Índice de Incapacidade Oswestry Para a Lombalgia

Leia Por Favor:

Este questionário foi concebido para dar ao profissional de saúde informações acerca da forma como a dor nas suas costas afectou a sua capacidade para enfrentar a vida diária. Por favor responda a todas as secções, e assinale em cada secção **apenas um X** e que se aplique ao seu caso. Nós sabemos que pode considerar que duas afirmações em qualquer uma das secções se lhe apliquem, mas por favor coloque **apenas o X** que descreva de forma mais aproximada o seu problema. **Refira-se à dor que tem hoje.**

Secção 1 – Intensidade da dor

- A minha dor é de ligeira a moderada: não preciso tomar analgésicos.
- A dor é má, mas consigo viver sem tomar analgésicos.
- Os analgésicos dão um alívio completo à dor.
- Os analgésicos dão um alívio moderado à dor.
- Os analgésicos dão pouco alívio à dor.
- Os analgésicos não têm efeito sobre a dor.

Secção 2 – Cuidados Pessoais (lavar-se, vestir-se, etc)

- Posso normalmente cuidar de mim próprio, sem aumentar a minha dor.
- Posso normalmente cuidar de mim próprio, mas isto aumenta a minha dor;
- É doloroso cuidar de mim próprio e próprio e eu sou lento e cuidadoso.
- Necessito de alguma ajuda, mas consigo fazer a maioria dos meus cuidados pessoais.
- Necessito de alguma ajuda diária na maior parte dos aspectos dos cuidados pessoais
- Não consigo vestir-me; lavo-me com dificuldade; permaneço na cama

Secção 3- Levantar Pesos

- Consigo levantar grandes pesos sem aumentar a minha dor.
- Consigo levantar grandes pesos mas isso aumenta a minha dor.
- A dor faz com que eu não levante grandes pesos do chão, mas consigo se eles tiverem adequadamente posicionados, numa mesa.
- A dor faz com que eu não levante grandes pesos ligeiros se estiverem convenientemente posicionados.
- Só consigo levantar pesos muito leves.
- Não consigo levantar nem transportar quaisquer pesos.

Secção 4 – Marcha

- Consigo andar tanto quanto eu desejo.
- A dor faz com que eu não ande mais do que 1km.
- A dor faz com que eu não ande mais do que 1/2Km.
- A dor faz com que eu não ande mais do que 250m.
- Só posso andar se usar uma bengala ou canadianas.
- Passo a maior parte do meu dia numa cadeira ou na cama.

Secção 5 – Sentado

- Posso sentar-me em qualquer cadeira durante o tempo que eu quiser.
- Só posso sentar-me na minha cadeira favorita, mas todo o tempo que eu quiser.
- A dor faz com que eu não me consiga sentar mais do que 1h.
- A dor faz com que eu não me consiga sentar mais do que 30min.
- A dor faz com que eu não me consiga sentar mais do que 10min.
- A dor nunca me deixa sentar.

Secção 6- Em pé

- Posso estar de pé o tempo que eu quiser sem aumentar a minha dor.
- Posso estar de pé o tempo que eu quiser, mas isto aumenta a minha dor.
- A dor faz com que eu não consiga estar em pé, mais do que 1hora.
- A dor faz com que eu não consiga estar em pé, mais do que 30 min.
- A dor faz com que eu não consiga estar em pé, mais do que 10 min.

Secção 7 – Dormir

- A dor não me impede de dormir bem.
- Durmo bem, mas só se tomar medicamentos.
- Mesmo quando tomo medicamentos durmo menos de 6h.
- Mesmo quando tomo medicamentos durmo menos de 4h.
- Mesmo quando tomo medicamentos durmo menos de 2h.
- A dor impede-me completamente de dormir.

Secção 8 – Vida Sexual

- A minha vida sexual é normal e não aumenta a minha dor.
- A minha vida sexual é normal mas aumenta a minha dor.
- A minha vida sexual é gravemente restringida pela dor.
- A minha vida sexual quase que não existe devido à dor.
- A dor faz com que não tenha qualquer vida sexual.

Secção 9 – Vida social

- A minha vida social é normal e não aumenta a minha dor.
- A minha vida social é normal mas aumenta o grau de dor.
- A dor afecta a minha vida social limitando apenas os meus interesses mais energéticos (dança, etc).
- A dor restringiu a minha vida social e não saio com tanta frequência.
- A dor restringiu a minha vida social à minha casa.
- Não tenho qualquer vida social devido à dor.

Secção 10 – Viajar

- Posso viajar para qualquer lado sem aumentar a minha dor.
- Posso viajar para qualquer lado, mas isso aumenta a minha dor.
- A dor é má, mas consigo viajar mais de 2horas.
- A dor restringe-me a viagens necessárias com menos de 30min.
- A dor impede-me de viajar excepto para ir ao médico do hospital.

Anexo IV

Teste T para amostras independentes

Comparação do EVN em cada momento entre o GE e GC

	grupo a que pertencem	N	Média	Desvio Padrão	p
EVN Inicial	Grupo Experimental	9	3,67	1,118	0,536
	Grupo Controlo	9	4,00	1,118	
EVN Final	Grupo Experimental	9	2,33	1,658	0,000*
	Grupo Controlo	9	6,00	1,225	

* $p \leq 0,05$

Comparação do ODI em cada momento entre o GE e GC

	Grupo a que pertencem	N	Média	Desvio Padrão	p
ODI_I	Grupo Experimental	9	4,67	5,292	0,412
	Grupo Controlo	9	7,33	7,874	
ODI_F	Grupo Experimental	9	6,22	4,944	0,002*
	Grupo Controlo	9	21,11	11,185	

* $p \leq 0,05$

Teste T para amostras Emparelhadas

Comparação do EVN (inicial e final) em cada grupo

Grupo a que pertencem		Média	N	Desvio Padrão	p
Grupo Experimental	EVN Inicial	3,67	9	1,118	0,022*
	EVN Final	2,33	9	1,658	
Grupo Controlo	EVN Inicial	4,00	9	1,118	0,000*
	EVN Final	6,00	9	1,225	

* $p \leq 0,05$

Comparação do ODI (inicial e final) em cada grupo

grupo a que pertencem		Média	N	Desvio Padrão	p
Grupo Experimental	ODI_I	4,67	9	5,292	0,043*
	ODI_F	6,22	9	4,944	
Grupo Controlo	ODI_I	7,33	9	7,874	0,000*
	ODI_F	21,11	9	11,185	

* $p \leq 0,05$