

ESCOLIOSE E LOMBALGIA, OS PROBLEMAS ENFRENTADOS NO VESTIR E NO CALÇAR

Scoliosis and low back pain, the problems faced in dressing and and wearing

Simões, Maria Clara Rezende; Graduada; Universidade de Fortaleza,
mariaclara.rezende@edu.unifor.br¹

Cadilhac, Giovana; Mestre; Universidade de Fortaleza,
giovanacadilhac@unifor.br²

Jorge, Luciana França; Mestre; Universidade de Fortaleza,
lucianajorge@unifor.br³

Resumo: Esta pesquisa visa propor soluções que amenizem os problemas relacionados à escoliose e à lombalgia por meio de vestimentas e acessórios. Trata-se de uma abordagem qualitativa a partir de um estudo exploratório descritivo, com base em pesquisas bibliográficas e de campo. Assim, disserta-se sobre as causas das referidas anomalias, suas características, seus impactos diários e sua ergonomia, propondo-se a criação de dois produtos inclusivos que podem amenizar tais dificuldades.

Palavras chave: Moda inclusiva. Lombalgia. Escoliose.

Abstract: This research aims to propose solutions that alleviate problems related to scoliosis and low back pain through clothing and accessories. This is a qualitative approach based on an exploratory descriptive study, based on bibliographic and field research. Thus, the causes of these anomalies, their characteristics, daily impacts and ergonomics are discussed, proposing the creation of two inclusive products that can alleviate such difficulties.

Keywords: Inclusive fashion. Backache. Scoliosis.

Introdução

Segundo dados de 2021 da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% da população terá crise de dor nas costas, no mínimo, duas vezes na vida. Duas das causas mais importantes nessa dor são a escoliose, que pode afetar de 2% a 4% da população mundial, e a

¹ Graduada em Design de Moda pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR).

² Mestra em administração de empresas pela Universidade de Fortaleza e professora dos Cursos Design de Moda e Bacharelado em Moda da Universidade de Fortaleza.

³ Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade de Fortaleza e professora dos cursos de Design, Design de Moda e Moda da Universidade de Fortaleza (UNIFOR) e Centro Universitário Ateneu (UNIATENEU).

lombalgia, segunda maior causa de procura por atendimento médico especializado (BARSOTTI, 2021).

A escoliose é definida como uma deformidade da coluna vertebral no plano tridimensional do movimento (esquerda/direita, frente/costas e ao redor do próprio eixo da vértebra), possuindo o formato de “S” ou “C”. É comum que essa deformação se manifeste entre os 09 e 15 anos de idade, mas pode atingir desde bebês a pessoas idosas. Mesmo não sendo letal, a escoliose pode se agravar e causar deformidades irreversíveis (LEAL, s.d). Por sua vez, a lombalgia envolve dor na lombar, região mais baixa da coluna. Pode ter diferentes causas como problemas posturais, inflamação, infecção, hérnia de disco e, até mesmo, o estado emocional da pessoa, mas, na maioria das vezes, não apresenta grande seriedade (INTO, 2009).

Dentre os problemas vivenciados pelas pessoas que possuem escoliose e/ou lombalgia, é comum o relato de constantes dores nas costas, dificuldades em realizar certas atividades durante um longo período (como subir escadas) e em ficar sentado, deitado ou em pé por muito tempo, dependendo da posição. Tanto a lombalgia quanto a escoliose podem causar incapacidade e impedir que o indivíduo realize algumas atividades (MINGUELLI, 2014).

Apesar da escoliose e da lombalgia serem causadas por motivos diversos, existe um de grande influência: a moda. Um estudo de Edmond Barras, ortopedista do Hospital Beneficência Portuguesa, versou sobre a influência das peças de moda nos problemas que envolvem a coluna vertebral e concluiu que estes são grandes causadores dos males que a afetam. Para Barras (s.d), há três elementos que interferem na coluna vertebral: os sapatos, a roupa e a bolsa.

Sapatos com saltos muito altos, além de causar dor nos pés, podem causar lombalgia. O fato de o calcanhar ficar elevado desequilibra o tronco deslocando o centro de gravidade. A coluna se adapta na tentativa de compensar o equilíbrio. Essa alteração postural, mesmo que por um tempo relativamente curto, frequentemente causa lombalgia. Além disso, os saltos finos prejudicam a estabilidade dos pés e aumentam a carga no antepé. Mesmo os sapatos sem saltos podem ser prejudiciais caso não forneçam um amortecimento suficiente para reduzir os impactos da caminhada (BARRAS, s.d).

ola@grandesite.com.br

Com relação às roupas, modelos muito justos podem causar incômodo, prendendo a circulação sanguínea, dificultando a movimentação e a respiração. Casacos grandes com capuz também podem ser problemáticos para a coluna quando pesados, pois exigem maior esforço do pescoço (SANGIORGIO, 2022). Por fim, o acessório já conhecido como vilão e utilizado por um grande número de pessoas, a bolsa. Muitas vezes são de modelos grandes, carregadas com excessivo peso e apoiadas apenas sobre um ombro. Esta forma de utilização de bolsas causa dores constantes no pescoço, na lombar e nos ombros, contribuindo para o agravamento de problemas como escoliose e lombalgia (BARRAS, s.d). Neste contexto de dificuldades causadas pelo vestuário, o presente trabalho busca trazer alternativas em roupas e acessórios para pessoas que possuem escoliose e/ou lombalgia, apresentando soluções a partir das qualidades técnicas, ergonômicas e estéticas.

Ergonomia e a Moda Inclusiva

Historicamente, o termo ergonomia se origina a partir da junção de duas palavras gregas: “*ergon*” (trabalho) e “*nomos*” (leis, regras ou preceitos). Na Antiga Grécia, *ergon* era associado ao trabalho proativo e criativo, de iniciativa própria, enquanto o termo *ponos* se referia ao trabalho forçado e dificultado. Sendo assim, a ergonomia surge como uma maneira de transformar um trabalho “*ponos*” em um trabalho “*ergon*”. Diante disso, deduz-se que a ergonomia é a ciência do trabalho, que estuda e procura entender a dinâmica das atividades humanas procurando formas de minimizar seus reflexos negativos (SOUZA, 2018).

No campo da moda já são aplicadas diversas diretrizes da ergonomia, especialmente na denominada moda inclusiva. A moda inclusiva é aquela que visa servir e facilitar a vida das pessoas que possuem algum tipo de deficiência, sugerindo inovações ergonômicas para soluções de seus problemas. Este conceito busca trazer uma democratização da moda, através da criação de modelagens diferenciadas e/ou aviamentos que proporcionem o máximo de conforto e facilidade de uso para qualquer tipo de corpo, principalmente aqueles que fogem do “padrão” estabelecido pela indústria e pelas mídias. Por buscar unir a beleza com a facilidade e com o conforto no uso, a moda inclusiva, inicialmente voltada para pessoas com

deficiência, pode ser utilizada por qualquer um como forma de melhorar a vida e a relação com o vestuário (AULER, 2014; PEREGRINO, 2015).

Existem algumas maneiras de prevenir tanto a escoliose quanto a lombalgia. Quanto ao uso de bolsas é aconselhável: carregar somente o essencial, diminuindo o peso; dar preferência às peças com tiras largas; se for de apenas uma alça, utilizá-la na diagonal alternando entre os ombros e, principalmente, manter a postura ereta ao caminhar (BARRAS, s.d). Com relação aos sapatos, recomenda-se os baixos e com amortecedores, utilizando saltos o mínimo possível, portando um par de calçados confortáveis para substituí-los depois de um tempo de uso. O uso de palmilhas de silicone também ajuda, amortecendo o impacto da pisada, principalmente em saltos (SANGIORGIO, 2022). Para roupas, recomenda-se optar por tecidos confortáveis, modelagens folgadas e que permitam maior mobilidade. Limitar o uso de calças jeans *skinny*, vestidos tubinho, *corset*, *body*s e aquelas com elásticos muito ajustados (BARRAS, s.d).

No entanto, nem sempre é possível atender a essas recomendações e é nesse momento que entra a moda inclusiva, através de proposições de produtos que satisfaçam a necessidade de vestir peças bonitas e confortáveis e que não atuem como agravantes à saúde.

Metodologia

A metodologia utilizada na pesquisa é exploratória e descritiva com abordagem qualitativa. O instrumento de coleta de dados foi uma entrevista com pessoas que possuem o diagnóstico de lombalgia e escoliose. O estudo foi focado em duas mulheres adultas entre 18 e 30 anos, que concordaram em participar e permitiram o uso das informações para esta pesquisa. A escolha dos participantes foi baseada em critérios específicos, como o diagnóstico de escoliose e lombalgia confirmado por profissionais de saúde especializados.

Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica para embasar o estudo, buscando artigos científicos, livros e outras fontes relevantes que abordassem a relação entre ergonomia e portadores de escoliose e lombalgia. Essa pesquisa permitiu obter informações sobre as melhores práticas ergonômicas para esse grupo específico de indivíduos.

Em seguida, foram realizadas entrevistas com os participantes, com o objetivo de

ola@grandesite.com.br

coletar informações sobre suas experiências, desafios e necessidades relacionadas à ergonomia. As entrevistas foram conduzidas de forma individual e estruturada, abordando questões específicas sobre o impacto da escoliose e lombalgia em suas atividades diárias e a importância da ergonomia na melhoria de sua qualidade de vida. Os dados coletados foram analisados qualitativamente, identificando padrões e tendências com base nas respostas das entrevistas e nas observações realizadas. Essa análise permitiu compreender as necessidades específicas dos portadores de escoliose e lombalgia em relação à ergonomia e identificar possíveis soluções e recomendações para melhorar sua qualidade de vida.

Análise dos resultados

Para preservar a identidade das entrevistadas, elas serão denominadas como M. F. M. O. (entrevistada 1) e A. M. V. S. B. P. (entrevistada 2). As duas responderam três questionamentos. Se eram diagnosticadas com lombalgia e escoliose, como lidavam com elas no dia a dia e que peças de moda dificultavam as suas atividades.

Quando questionada sobre como lidava com a escoliose e a lombalgia no dia a dia, M. F. M. O. (2022) declarou: “Eu consigo fazer minhas atividades normais até certa hora ou até um limite de coisas. Por exemplo, se eu subir e descer escadas de 4 a 5 vezes ao dia, minhas costas doem muito. Às vezes dói só de passar algum tempo em pé.”. Para A. M. V. S. B. P. (2022), no entanto, as dificuldades são maiores e mais graves:

No geral, a base de se ter escoliose e lombalgia é lidar com dor, e muita. Durante uma crise de dor, eu não conseguia ficar em pé, sentada, deitada e até mesmo dormir de tanta dor que eu sentia. Remédios para dores normais são relaxantes musculares, sendo que meu problema é no osso, na coluna, então apenas alguns remédios específicos e muito fortes que funcionam, e esses remédios tem vários efeitos colaterais, como me deixar grogue e mexia com meu psicológico fazendo com que eu tivesse sonhos bem estranhos.

As duas entrevistadas também opinaram sobre as dificuldades em relação ao vestuário. M. F. M. O (2022) declarou que

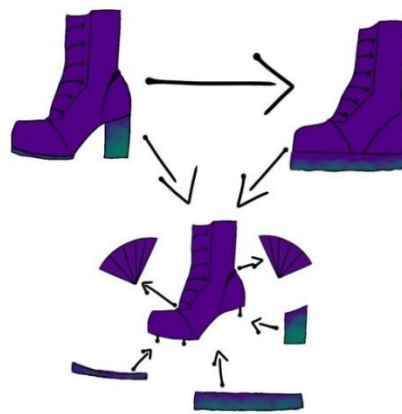
ola@grandesite.com.br

Com relação a roupas e acessórios, eu prefiro roupas mais largas e folgadas, que não destaquem o formato das minhas costas, puramente por estética. Não consigo usar roupas muito apertadas por marcar muito a minha escoliose e a hiperlordose, nem passar muito tempo usando um salto, principalmente se o salto não tiver plataforma. Eu tenho uma preferência enorme por sapatos que tenham amortecedores, eles amortecem o impacto e amenizam um pouco a dor.

Para A. M. V. S. B. P. (2022) o problema maior se apresenta em relação às calças: "[...] tenho uma diferença muito visível no quadril, então calça é algo muito difícil para mim, pois sempre cabe em um lado, mas no outro sobra. Aquelas muito apertadas também incomodam."

Após ouvidas as entrevistadas, passou-se à elaboração das peças. Os produtos escolhidos para o desenvolvimento foram os considerados mais difíceis de atender aos conceitos ergonômicos: o calçado e a calça. O primeiro produto elaborado foi a denominada “Bota Conforto” (figura1).

Figura 1: Croqui bota conforto



Fonte: A autora, 2023.

Pensada para ambientes festivos, possui salto alto que pode ser removido e substituído por uma sola plana, trazendo conforto e segurança no caminhar. Um sistema de leque nas dobraduras do sapato permite sua adaptação ao formato do pé, tanto com salto alto quanto sem ele.

ola@grandesite.com.br

Os materiais pensados foram: couro, sola de borracha, forro sintético, ilhós, ponteiras, cadarço e pinos. Como qualidade técnica apresenta um mecanismo de simples funcionamento, passando de um sapato de salto para um sem salto. Feito em couro, é de fácil limpeza e resistente, tornando-o durável e de fácil manutenção. A qualidade ergonômica advém da fácil adaptação antropométrica, proporcionada pelo sistema de “leque”. Os cadarços são resistentes e garantem que o sapato não sairá do pé. Por fim, a qualidade estética é proporcionada pelas cores vibrantes, numa plataforma confortável e de couro.

O segundo produto pensado foi uma *legging*. Com a aparência de uma calça jeans, a “*Legg-jeans*” (figura 2) é feita tanto para ambientes festivos quanto para uma ocasião mais casual. Confeccionada em suplex com aparência de jeans, a proposta é uma calça que proporcione conforto na utilização por longo tempo e que seja esteticamente parecida com uma calça jeans.

Figura 2: Croqui Legg-jeans



Fonte: A autora, 2023.

A qualidade técnica é trazida pelo suplex, material com fibra bastante flexível, durável, resistente e macia, que permite liberdade de movimento. Por ser um produto confortável, é possível o uso por horas seguidas sem que cause o desconforto e as dores relatadas por aqueles que possuem escoliose e/ou lombalgia. É de fácil limpeza, é resistente e dispensa a manutenção constante. As características do tecido também proporcionam a qualidade ergonômica, uma vez que adapta-se facilmente aos diferentes tipos de corpos, temperaturas e movimentos. Por ser feita de um tecido com preço razoável, o custo da

unidade não é muito alto. A aparência de jeans traz a qualidade estética, podendo inclusive ser estampada nos mais diferentes padrões.

Considerações Finais

Tendo em vista toda a pesquisa realizada para este trabalho, se torna claro que escoliose e lombalgia são duas problemáticas que afetam muitas pessoas na atualidade. Contudo, elas não são incuráveis nem impossíveis de se prevenir ou amenizar. Através dos dados e relatos apresentados, se mostra a necessidade de uma atenção maior ao assunto.

Após as etapas de pesquisa serem concluídas, é possível observar que a questão levantada inicialmente para o início desta pesquisa, a busca por objetos de moda inclusiva para pessoas com escoliose e/ou lombalgia, foi respondida através das propostas criadas. Assim, a moda, através da ergonomia, segue estudando as dificuldades humanas no que tange o vestir, aqui especificamente para os que sofrem com escoliose e a lombalgia, propondo criações que as diminuam, permitindo uma vivência confortável, de qualidade e esteticamente agradável.

Referências

AULER, Daniela. **Contemporâneo: a moda inclusiva**. dObra[s]: revista da Associação Brasileira de Estudos de Pesquisas em Moda, ISSN 1982-0313, ISSN-e 2358-0003, Vol. 7, Nº. 16, 2014, págs. 8-12.

BARRAS, Edmond. **Moda e coluna vertebral**. Advice Health [s.d]. Disponível em: <<https://advicehealth.com.br/moda-e-colunavertebral/#:~:text=Por%20mais%20incr%C3%ADvel%20que%20possa,ao%20se%20sentar%20ou%20levantar>. Acesso em: 08 de setembro de 2022.

BARSOTTI, Carlos Eduardo Gonçalves. **Segundo a OMS, a escoliose pode afetar 2% a 4% da população mundial**. Terra, 2021. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/noticias/segundo-a-oms-a-escoliose-pode-afetar-2-a-4-da-populacao-mundial,3e79ed30572985dbef57adc73430dc9zswd1h89.html> >. Acesso em: 08 de setembro de 2022.

ola@grandesite.com.br

INTO, Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. **Lombalgia (dor nas costas)**. 2009. Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/lombalgia-dor-nas-costas/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20lombalgia%3F,N%C3%A3o%20%C3%A9%20uma%20doen%C3%A7a.>>>. Acesso em: 01 de setembro de 2022.

LEAL, Jefferson Soares. **Escoliose**. [s.d]. Disponível em <<http://jeffersonleal.com.br/effe/userfiles/file/ESCOLIOSE%20TEXT0%20B%C3%81SICO.pdf>>. Acesso em: 01 de setembro de 2022.

MINGHELLI, Beatriz. **Distúrbios osteomioarticulares: lombalgia e escoliose**. UNL PT, 2014. Disponível em: <<https://run.unl.pt/bitstream/10362/16846/1/RUN%20-%20Tese%20de%20Doutoramento%20-%20Beatriz%20Minghelli.pdf>>. Acesso em: 16 de maio de 2023.

PEREGRINO, Fernanda. **Moda inclusiva: facilitando a vida de pessoas com deficiência**. 2015. Disponível em: <<https://respostas.sebrae.com.br/moda-inclusiva-facilitando-a-vida-de-pessoas-com-deficiencia/>>. Acesso em: 16 de maio de 2023.

SANGIORGIO, Leda. **Calçados da moda podem aumentar risco de lesões nos pés**. Segs, 2022. Disponível em: <<https://www.SANGIORGIO.com.br/saude/335377-calcados-da-moda-podem-aumentar-risco-de-lesoes-nos-pes>>. Acesso em: 01 de setembro de 2022.

SOUZA, Dulce América de. **Ergonomia aplicada** [recurso eletrônico] / Dulce América de Souza; [revisão técnica: Sabrina AssmannLücke]. – Porto Alegre: SAGAH, 2018.

