

## **A EFICÁCIA DO METODO RPG NO TRATAMENTO LOMBAR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Laila Carolina Handan Ferreira<sup>1</sup>

### **RESUMO**

A Reeducação Postural Global é um método que apresenta uma minuciosa avaliação postural de forma estática e dinâmica, e técnica terapêutica com objetivo de corrigir as possíveis disfunções corporais, posturais e analíticas das cadeias musculares em discordância fisiológica. Através do método de revisão de literatura sistemática, durante o período de março a junho de 2019, em portais e bases de dados como ScieLo, Lilacs, Bireme, e Repositório UFBA e Unicamp, o presente artigo visa examinar de forma crítica, a eficácia do método do RPG no tratamento das lombalgias. O critério de inclusão bibliográfica foi embasado em artigos empíricos, publicados nos anos de 2009 a 2019, cujo o idioma disponível nas bases de dados era português ou inglês, que abordassem sobre a dor lombar, método RPG, e a utilização do método RPG no tratamento da dor lombar. Foram excluídos artigos com data de publicação inferior a 2009, sem informações relevantes sobre o RPG e lombalgia, e que não utilizava o RPG como forma de tratamento para a dor lombar. Ao final, foram elencados 83 artigos e, após a filtragem dos autores, apenas 31 foram selecionados, dos quais 21 falavam sobre o RPG e 8 explicavam sobre as lombalgias, repercussões na coluna lombar, alterações físico-funcionais, quanto biopsicossociais no corpo humano. Foi possível concluir nesse estudo que a técnica de Reeducação Postural Global, ou método RPG, demonstrou ser eficaz no tratamento das lombalgias. Ademais é importante a realização de mais estudos, dentro dessa temática, para que esses resultados tenham uma maior confiabilidade científica.

**Palavras-chave:** Reeducação Postural Global; Dor Lombar; Lombalgias.

### **INTRODUÇÃO**

Hábitos posturais executados de forma inadequadas, são responsáveis por corroborar o desequilíbrio no sistema neuromuscular. Como, uso assimétrico e desgaste sofrido do corpo humano em atividades do decorrer do dia e profissional, sendo consequências das posturas inadequadas que levam a sobrecarga das estruturas de suporte. Hodiernamente, as alterações posturais estão sendo um fator preocupante pela alta incidência de pacientes que apresentam históricos de incapacidade de atividades levado a este desequilíbrio, em decorrências estão sendo considerados problemas de saúde pública. (Rossi et al., 2011)

Os músculos possuem como função a proteção das estruturas passivas da coluna vertebral. Com a diminuição dos tónus musculares causados pelo desuso, a paralização por muito tempo em determinadas posições, ou mesmo a fadiga, são responsáveis por transferir

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA, [lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

uma grande carga a essas estruturas, que resulta em dor excessiva. Em alguns estudos os músculos na síndrome da dor lombar não têm sido valorizados por terem falta de evidências, onde o trabalho dos extensores pode ser problemático na dor lombar de origem discogênica e que seja uma abordagem integrada as cadeias musculares para restituir o indivíduo a suas atividades diárias. (Oliveira, et al., 2011)

A dor lombar é caracterizada por ser um desconforto axial ou parassagial na região lombar inferior, essencialmente musculoesquelética, corroborado por diversas combinações de fatores, como mecânicos, circulatórios, hormonais e psicossociais (Carvalho, et al., 2015). Atualmente, a dor lombar está sendo comum, e também, caracterizado por ser um problema frequentes nessa sociedade industrializada, por que entende que são decorrências de influencias ambientais e ocupacionais, pois cerca de 80% das pessoas estão tendo consequências pela falta de atividades físicas, principalmente em indivíduos com idade menos de 45 anos. A cada dez pessoas oito sofrem de dor lombar em algum momento da vida, assim tendo um custo de milhões anualmente, e a quantidade de pessoas que vão decorrentes em consultas médicas alegando dor lombar fica em segundo lugar, perdendo apenas para os problemas cardiovasculares. (Oliveira, et al.,2013; Almeida, et al., 2017)

No Brasil em torno de 10 milhões de pessoas sofrem com os efeitos das dores lombares (Soares, et al.,2016). Com isso, é o segundo problema mais abordado em trabalhadores quando procuram o atendimento de saúde, as reclamações mais comuns entre os pacientes são dores lombares, com ou sem irradiação para os membros inferiores. De acordo com Vitta a lombalgia afeta diversas pessoas em várias fases da vida, é uma doença que provoca importante impacto socioeconômico. (Guastala, et al.,2019)

A terapeuta corporal francesa Froçoise Mézières elaborou no início da década de 50 a proposta de inovação que é a antiginástica, a maneira de trabalhar com o corpo. Essa inovação pauta que cada vez que se tentava tornar menos acentuada a curva de um segmento da coluna vertebral, ela se deslocava para outro segmento. Todas as deformações causam o encurtamento da musculatura posterior, resultando problemas nos movimentos cotidianos do corpo. Philippe-Emmanuel Souchard ensinou o Método Mézières durante um período de 10 anos no Centro Mézières, no sul da França, apoiou essa forma de trabalho por ter conhecimento de anatomia, biomecânica, cinesiologia e osteopatia, campos que permitiu fundar o método Reeducação Postural Global (RPG).

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA, [lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

No entanto, fisioterapia convencional usa o alongamento estático, que é baseado em alongar um único músculo ou um grupo de músculos, com duração de aproximadamente 30 segundos. Já o RPG se baseia no alongamento global de músculos antigravitários e organizados em cadeias musculares alongadas simultaneamente por aproximadamente 15 a 20 minutos. Em ambos os casos, não se permitem compensações.

Muitos fisioterapeutas no Brasil e em outros países têm utilizado o método RPG com resultados empíricos satisfatórios e, embora o método seja clinicamente muito utilizado, a literatura ainda é escassa e com resultados controversos ou que mostram similaridade com o alongamento segmentar. (Teodori, et al., 2011). Entanto para Soares (2016) o RPG é fundamental para o tratamento da lombalgia controlando as compensações, corrigindo os desvios posturais e atenuando, ou eliminando, o quadro álgico dos pacientes.

O artigo tem como objetivo de Identificação, ou não, da eficiência do método RPG no tratamento de dor lombar e, posteriormente a sua divulgação dos possíveis efeitos para a comunidade acadêmica e para a população em geral, com a finalidade de informar e educar sociedade. Examinar se o método do RPG tem eficiência no tratamento das lombalgias, através de uma minuciosa revisão de literatura. Identificar os tipos mais prevalentes de manifestações clínicas, etiologias das lombalgias e as suas principais repercussões no corpo humano; Discutir a partir de uma revisão de literatura, os possíveis benefícios, limitações funcionais e limites do método RPG no tratamento das dores lombares; Pesquisar, dentro do método RPG, as posturas mais eficazes no tratamento de lombocialtagias.

## **METODOLOGIA**

Para a efetivação do presente estudo foi realizada uma revisão de literatura, operacionalizada através de uma busca eletrônica por periódicos publicados nas bases de dados ScieLo, Lilacs, Bireme, e Repositório UFBA e Unicamp, com o período das publicações variando entre os anos de 2009 a 2019, utilizando as palavras-chaves: Lombalgia, lombocialtalgia, RPG, RPG AND lombalgia, RPG AND dor lombar, tratamento AND RPG.

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA,  
[lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos anos de 2009 a 2019, cujo o idioma disponível nas bases de dados era português ou inglês, artigos empíricos, que abordassem sobre a dor lombar, método RPG, e a utilização do método RPG no tratamento da dor lombar.

Os critérios de exclusão foram artigos com data de publicação anterior a 2009; sem informações sobre o método RPG, suas técnicas e aplicações, artigos cujo o tratamento direcionado para as dores lombares, lombalgia ou lombociatalgia excluía o método RPG e suas variações, artigos de revisão de literatura, em outros idiomas que não fossem em português e inglês e artigos repetidos.

Obteve uma seleção de estudos que foram localizados trinta artigos nas bases de dados supracitadas, com posterior exclusão de onze artigos por não atenderem os critérios de inclusão da pesquisa, e assim restando dezenove artigos para realização da revisão de literatura. Com estratégia de análise foram extraídas dos artigos selecionados informações sobre os tipos de dores lombares e suas possíveis repercussões no corpo humano, metodologia e técnicas específicas do RPG, benefícios como redução da dor lombar e melhoria nas atividades de vida diária dos pacientes e as possíveis contraindicações e limites deste método.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO**

Dos 31 artigos selecionados 08 informavam sobre as lombalgias e as suas repercussões, tanto físicas quanto biopsicossociais, 13 artigos relatavam sobre a Reeducação Postural Global e na sua utilização em tratamentos para os possíveis desvios corporais existentes no corpo humano, 02 artigos explanavam detalhadamente, sobre as técnicas e posições mais eficientes para o tratamento das lombociatalgias, paralelamente aos benefícios gerados por esse tipo de tratamento como diminuição do quadro álgico, melhora da amplitude de movimento, diminuição dos quadros depressivos, retorno as atividades laborais e aumento da qualidade de vida dos pacientes submetidos. A partir dos critérios de exclusão, 21 artigos foram utilizados.

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA,  
[lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

Os tipos de estudo, procedimentos realizados e principais resultados apresentados naqueles que envolviam o método RPG estão apresentados na Tabela 1:

Autor/ano	Tipos de estudo	Procedimentos	Principais resultados
Gil et al., 2011	Estudo clínico comparativo, de caráter exploratório.	Oito sessões semanais de RPG, com duas posturas utilizadas: fechamento do ângulo coxo-femoral e abdução dos membros superiores; e fechamento do ângulo coxo-femoral com adução dos membros superiores.	Decréscimo significativo na intensidade da dor lombar, tomando como referência o questionário qualitativo de Roland-Morris, no grupo que utilizou o método do RPG, começando com 7,1 e decaindo para 2,3.
Moreira et al., 2017	Estudo de caso.	Foram submetidos a 10 sessões de RPG, compostas pelas posturas “rã no chão de braços abertos”, e	O artigo sugere que a técnica de RPG é eficaz para a diminuição do grau de cifose torácica, bem como apresenta

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA, [lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

		“em pé contra a parede.	outros desfechos na discussão com melhora da dor lombar.
Soares et al., 2016	Estudo experimental com uma abordagem comparativa.	Foram aplicadas 10 sessões de 40 minutos, utilizando a postura rã no ar com braços fechados.	Demonstrou que os métodos de tratamento utilizados reduziram significativamente o quadro de dor lombar.
Adorno et al., 2013	Pesquisa quantitativa do tipo experimental.	Foram realizadas duas posturas do RPG, sem carga em decúbito dorsal, mantidas por 20 minutos cada uma, sendo uma postura para a cadeia anterior e outra para a posterior.	Com aplicação da Escala Visual Analógica (EVA), se observou redução do quadro doloroso das lombalgias. O grupo RPG iniciou o tratamento com média de, tomando como referência a EVA, 5,5, logo após passou para 0,4 e



			após 60 dias se manteve em 0,4.
Basso et al., (2010)	Estudo do tipo comparativo e descritivo	Foi utilizado no tratamento 10 sessões de RPG.	Houve a redução da incapacidade e intensidade da dor crônica, melhora dos sistemas físicos e não físicos, com repercussões na região lombar.

### **Objetivo 1: Tipo de dor lombar / Repercussões no corpo humano**

Os desvios posturais e estruturais são principais fatores que causam dores na região lombar. O fundamento para isso ocorrer é pelo fato de que as estruturas que constituem a coluna estão em posições funcionais e fisiológicas impróprias, assim levando o indivíduo a ter intensas dores nessas regiões. (Guastala et al., 2016) Os principais fatores que ocasionam a lombociatalgia para o autor Stump (2016) são:

#### 1. Protrusão discal:

A ciatalgia lombar apresenta cerca de 90% dos casos diagnosticado, sendo, um processo inflamatório sobre a raiz nervosa por consequência da reação inflamatória corroborando um aumento de pressão intradiscal e protrusão do disco intervertebral no interior do canal vertebral.

#### 2. Hérnia de disco:

Essa condição é um somatório do processo inflamatório sobre a raiz nervosa e onde também causa uma compressão mecânica dessa raiz pelo disco intervertebral, tendo como prevalência de 5%. Esse fator ocorre geralmente entre a terceira e a quarta década de vida. Por

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA, [lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

que o disco intervertebral se encontra em um processo de desgaste do disco intervertebral e ainda sofre com a pressão de dentro do núcleo pulposo, no entanto o ângulo fibroso reduz sua capacidade de suportar a pressão interna. Com isso ocorrem rupturas no ânulo fibroso e consequente compressão de uma raiz nervosa no interior do canal vertebral ou no forâmen intervertebral.

### 3. Estenose de canal vertebral:

Apresenta uma condição congênita, podendo ser mínima os casos serem degenerativos, pois a maior parte do canal vertebral se encontra em 10 e 12mm secundário ao espessamento ósseo das lâminas e facetas articulares, hipertrofia do ligamento amarelo, ossificação do ligamento longitudinal posterior e hiperlordose. Essa conjuntura se relaciona com a compressão nervosa, insuficiência vascular e isquemia relativa.

### 4. Síndrome pós-laminectomia:

Para o alívio da dor lombar aproximadamente entre 10 a 40% dos pacientes são direcionados a técnicas de cirurgias, mas após esses procedimentos as dores crônicas neuropáticas continuam evoluindo nos membros inferiores que são responsáveis por perda da QV. Então, esse processo tem uma etiologia multifuncional que se baseia em eventos pré, intra e pós-operatorios.

### 5. Síndrome do piriforme:

Ocasos de cialgia lombar são relacionados cerca de 6%, à síndrome do piriforme. Essa situação certifica que à compressão do nervo ciático pelo músculo piriforme ou mesmo pelo tendão desse músculo no assoalho pélvico. Esse processo é corroborado quando há hipertrofia, inflamação ou variação anatômica do músculo.

### 6. Escoliose:

É decorrente de uma alteração no desvio lateral da coluna que acarreta diversas assimetrias, como diferenças na altura do ombro e no comprimento dos membros inferiores, provocando dor e limitação. Assim, é constantemente identificado em pacientes infantis corroborado pelo sedentarismo. (Segura, et al., 2013)

### 7. Mudança de centro de gravidade:

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA,  
[lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).



É específica durante a gestação, pois o ponto de vista biomecânico, apresenta um deslocamento do centro de gravidade para frente, corroborado pelo crescimento do abdômen e das mamas, assim, levando a diversas alterações de posturas, como a redução do arco plantar, hiperextensão dos joelhos e anteversão pélvica (Carvalho, et al., 2015)

## **Objetivo 2: Avaliação do método**

Na contemporaneidade, as avaliações científicas mais executados são dos métodos de análises qualitativas e quantitativas, pois são essenciais para verificação de evidências científicas. (Teodori, et al., 2011).

Para Adorno 2013, A Reeducação Postural Global é um método de avaliação e tratamento de diversas disfunções corporais e dos movimentos através de posturas globais e analíticas que tratam cadeias musculares em alteração, realizando um efeito proprioceptivo sobre a postura do indivíduo. A Reeducação Postural Global foi descrito originalmente em 1987, sendo um método fisioterapêutico de alongamento muscular ativo de avaliação e tratamento das diversas disfunções posturais. Tendo como objetivo em alongar os conjuntos dos músculos antigravitários, os rotadores internos, os respiratórios, levando ao relaxamento das cadeias musculares encurtadas, ao desbloqueio respiratório e ao reequilíbrio do tônus postural. No estudo de Gil et al, apresentou que o método do RPG foi eficaz para o tratamento da dor lombar, causando a diminuição das dores, as limitações funcionais, estruturas e uma melhora extraordinária no decorrer da vida do paciente. Em diversas análises de covariância foi observado que ao final de cada tratamento com o método do RPG houve uma diminuição no score de dor. Assim, Para Soares (2016) constatou que o método RPG é eficaz na redução do quadro algico, proporcionando o alargamento em específicas movimentações de flexão lombar, extensão lombar, flexão torácica, extensão torácica e nos movimentos de flexões bilaterais em ambas as regiões supracitadas.

## **Objetivo 2: Método/Técnicas, e posturas utilizadas no RPG**

De acordo o estudo de Rosana, et al., foi identificado os efeitos do processo do alongamento dos músculos da cadeia respiratória através dos resultados das posturas “rã no chão com braços abertos”. Com o aumento das pressões máximas e da expansibilidade torácica é perceptível o porquê da postura escolhida.

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA,  
[lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

Para Rossini et al., a postura rã no chão obteve uma maior eficiência no tratamento das disfunções musculoesqueléticas, sendo esta postura realizada duas vezes para poder resultar em uma maior eficácia. Cada paciente foi realocado em decúbito dorsal, estando o mento, o esterno e o púbis alinhados com linha média, ou linha alba. Realizou-se a *pompage*, “encaixe”, do sacro aliado ao reposicionamento dos ombros, paralelamente, com o “encaixe” de escápula por meio do deslizamento caudal, em direção distal, desta. Os membros inferiores foram colocados inicialmente na angulação de valor 60° para o movimento de abdução, 90° para o movimento de rotação externa e 45° de flexão de quadril, 90° de flexão de joelhos, mantendo a face plantar dos pés em aposição e voltadas para a linha alba. Os membros superiores foram inicialmente posicionados em 45° de abdução de ombro, antebraço supinado e com os cotovelos, punho e dedos em posição de extensão.

A posição inicial da postura de rã no chão pode ser visualizada na Figura 2. Durante a realização da postura, o terapeuta utilizou comandos verbais e gestuais, solicitando a manutenção do alinhamento e das correções posturais necessárias, com o objetivo de aprimorar o alongamento muscular e diminuir as possíveis compensações que o paciente possa vir a realizar. O paciente era então solicitado a realizar inspirações suaves e curtas, seguidas de expirações prolongadas, com o máximo rebaixamento possível das costelas e protusão, contração, do abdômen, visando o alongamento da cadeia muscular inspiratória, enquanto o terapeuta praticava uma leve, relaxante, tração occipital. Três correções “ativas”, quando o paciente realiza de forma independente o movimento, foram ensinadas previamente ao participante e solicitadas durante a postura após cada expiração, aumentando a eficácia do método de alongamento, estabilização segmentar, proposto, são elas: reposicionamento do ombro no sentido da maca, posteriorização do ombro, encaixe do queixo, flexão da cervical alta e extensão da cervical baixa, e encaixe lombar ou retificação lombar.

Após o participante estar posicionado na postura, solicitada pelo terapeuta, ficou na mesma pelo intervalo de quatro minutos e realizou mais três repetições de quatro minutos cada uma, com um minuto de intervalo entre as repetições, totalizando 20 minutos. Em cada repetição da postura houveram evoluções, como variação das angulações dos membros superiores e inferiores, variantes no membro superior de 30° no sentido da abdução e no membro inferior de 15cm de deslizamento caudal dos pés, desta forma ocorreu uma abdução progressiva do ângulo do ombro e quadril respectivamente.

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA,  
[lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

Para Soares et al. as posturas da RPG escolhidas pelo profissional para tratar uma determinada fisiopatologia são extremamente para o bom resultado final da técnica, determinando então que para o encurtamento da cadeia posterior a postura que melhor se enquadra é a rã no ar. O presente estudo optou pela postura de rã no ar devido à sua indicação para encurtamento da cadeia posterior, visto que esta cadeia deve estar diretamente relacionada com alguns tipos de dores lombares.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse estudo foi possível observar que o a técnica de Reeducação Postural Global, ou método RPG, demonstrou ser eficaz no tratamento das lombalgias. A partir da revisão de literatura foi possível identificar que esse tipo de tratamento proporcionou alguns efeitos, bem evidenciados, como readequação postural, diminuição das disfunções musculoesqueléticas, aumento da amplitude de movimento articular, aumento da expansibilidade torácica e, principalmente, diminuição, ou extinção do quadro álgico dos pacientes portadores de dor lombar.

Entretanto, não há um consenso entre os autores pesquisados sobre a definição da melhor postura para o quadro e não há uma literatura muito vasta na descrição, detalhada, das posturas, os seus respectivos efeitos e o tempo de duração desses efeitos no corpo humano. É necessário, portanto, a realização de mais estudos, dentro dessa temática, para que esses resultados tenham uma maior confiabilidade científica.

Visto os resultados positivos, tomando como base o quadro clínico dos pacientes com ênfase na melhora do quadro álgico lombar e elevação da qualidade de vida, é possível que possa ser feita a solicitação do método RPG na tabela de serviços fisioterapêuticos disponíveis pelo Sistema Único de Saúde. O SUS, atualmente, não disponibiliza esse serviço para os pacientes, entretanto disponibiliza outros métodos como a Auriculoterapia, por exemplo, que necessitam de mais materiais, na sua maioria descartáveis, para serem utilizados individualmente pelos pacientes. A inclusão do método RPG no SUS seria vista como uma importante, e também necessária, política pública de saúde, visando sempre o quadro holístico e biopsicossocial de cada paciente.

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA,  
[lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

## REFERÊNCIAS

- ADORNO, Marta Lúcia Guimarães Resende; BRASIL-NETO, Joaquim Pereira. Efeito da reeducação postural global e do isostretching em portadores de lombalgia crônica inespecífica através da biofotogrametria computadorizada. *Fisioterapia Brasil, São Paulo*, v. 13, n. 3, p.216-225, maio. 2012. Disponível em: <  
<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=764354&indexSearch=ID>>. Acesso em: 20 abr. 2019.
- ADORNO, Marta Lúcia Guimarães Resende; BRASIL-NETO, Joaquim Pereira. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 em lombalgia crônica. *Acta Ortopédica Brasileira, São Paulo*, v. 21, n. 4, p.202-207, ago. 2013.

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA, [lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).

Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-78522013000400004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-78522013000400004&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 20 abr. 2019.

ALMEIDA, Darlan Castro and KRAYCHETE, Durval Campos. Dor lombar - uma abordagem diagnóstica. Rev. dor [online]. 2017, vol.18, n.2, pp.173-177. ISSN 1806-0013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5935/1806-0013.20170034>>. Acesso em: 20 abr. 2019

BASSO, Débora; CORRÊA, Eliane; SILVA, Ana Maria da. Efeito da reeducação postural global no alinhamento corporal e nas condições clínicas de indivíduos com disfunção temporomandibular associada a desvios posturais. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 17, n. 1, p.63-68, mar. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000100012&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000100012&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 20 abr. 2019.

BARBOSA, Fernanda Martins; VIEIRA, Érica Brandão de Moraes; GARCIA, João Batista Santos. Crenças e atitudes frente à dor em pacientes com lombalgia crônica. Brazilian Journal Of Pain, São Paulo, v. 1, n. 2, p.116-121, jun. 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2595-31922018000200116&lng=pt&nrm=is&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2595-31922018000200116&lng=pt&nrm=is&tlng=pt)>. Acesso em: 18 abr. 2019.

FALAVIGNA, Asdrubal et al. Qual a relevância dos sinais e sintomas no prognóstico de pacientes com hérnia de disco lombar? Coluna/columna, v. 9, n. 2, p.186-192, jun. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/coluna/v9n2/a16v9n2.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2019.

FERNANDES, Rita de Cássia Pereira et al. Interação entre demandas físicas e psicossociais na ocorrência de lombalgia. Revista de Saúde Pública, Salvador, v. 43, n. 2, p.326-334, abr. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n2/7063.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2019.

GIL, Vinicius Fernandes Barrionuevo; OSIS, Maria José Duarte; FAUNDES, Aníbal. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com Reeducação Postural Global (RPG). Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 18, n. 2, p.164-170, jun. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-29502011000200011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502011000200011)>. Acesso em: 18 abr. 2019.

GUASTALA, Fábio Alexandre Moreschi et al. Effect of global postural re-education and isostretching in patients with nonspecific chronic low back pain: a randomized clinical trial. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 29, n. 3, p.515-525, set. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-51502016000300515&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502016000300515&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 06 maio 2019.

LIMA, Ana Carolina do Nascimento et al. Prevalence of low back pain and interference with quality of life of pregnant women. Rev. dor [online]. 2017, vol.18, n.2, pp.119-123. ISSN 1806-0013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5935/1806-0013.20170024>>. Acesso em: 20 abr. 2019.

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA, [lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).



MOREIRA, Luana Machado et al. Efeitos da reeducação postural global (RPG) sobre a hipercifose torácica: um estudo de caso. *Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar*, Umuarama, v. 21, n. 2, p.113-117, 18 set. 2017. Disponível em: <<http://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/6043/3459>>. Acesso em: 06 maio 2019.

OLIVEIRA, Suelen Wegher; SILVEIRA, Michele Marinho da; WIBELINGER, Lia Mara. Avaliação das alterações físico-funcionais na coluna lombar de trabalhadores de uma empresa moveleira. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, Salvador, v. 12, n. 1, p.39-44, 21 ago. 2013. Disponível em: <[https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/23025/1/6\\_v.12\\_1.pdf](https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/23025/1/6_v.12_1.pdf)>. Acesso em: 20 abr. 2019.

ROSSI, Luciano Pavan; BRANDALIZE, Michelle; GOMES, Anna Raquel Silveira. Efeito agudo da técnica de reeducação postural global na postura de mulheres com encurtamento da cadeia muscular anterior. *Fisioterapia em Movimento*, v. 24, n. 2, p.255-263, jun. 2011. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/fm/v24n2/a07v24n2.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2019.

RIBEIRO, Rafael Paiva et al. Relação entre a dor lombar crônica não específica com a incapacidade, a postura estática e a flexibilidade. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 25, n. 4, p.425-431, dez. 2018. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1809-29502018000400425&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-29502018000400425&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 18 abr. 2019.

SEGURA, D. de C. A.; NASCIMENTO, F. C. do; GUILHERME, J. H.; SOTORIVA, P. Efeitos da reeducação postural global aplicada em adolescentes com escoliose idiopática não estrutural. *Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR*, Umuarama, v. 17, n. 3, p. 153-157, set./dez. 2013. Disponível em:

<<http://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5064/2946>>. Acesso em: 20 abr 2019.

SILVA, Fabiana Pinheiro da et al. Reeducação postural global em um adulto com paralisia cerebral: um estudo de caso. *Fisioter. Pesqui.* [online]. 2015, vol.22, n.1, pp.90-96. ISSN 1809-2950. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.590/1809-2950/12636522012015>>. Acesso em: 20 abr. 2019.

SOARES, P. et al. Efeitos do Programa Escola de Postura e Reeducação Postural Global sobre a amplitude de movimento e níveis de dor em pacientes com lombalgia crônica. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, Sevilha, v. 9, n. 1, p.23-28, mar. 2016. Disponível em:

<[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1888-75462016000100006&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462016000100006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 19 abril 2019.

STUMP, Patrick Raymond N. A. G.; KOBAYASHI, Ricardo; CAMPOS, Alexandre Walter de. Lombociatalgia. *Revista Dor*, São Paulo, v. 17, p.63-66, 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rdor/v17s1/pt\\_1806-0013-rdor-17-s1-0063.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rdor/v17s1/pt_1806-0013-rdor-17-s1-0063.pdf)>. Acesso em: 05 maio 2019.

<sup>1</sup>Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia – UFBA, [lahandan11@gmail.com](mailto:lahandan11@gmail.com).



TEODORI, Rosana M. et al. Reeducação Postural Global: uma revisão da literatura. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 15, n. 3, p.185-189, jun. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v15n3/03.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2019.

TOLEDO, Pollyana Coelho Vieira et al. Efeitos da Reeducação Postural Global em escolares com escoliose. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 18, n. 4, p.329-334, dez. 2011. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-29502011000400006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502011000400006)>. Acesso em: 18 abr. 2019.

VIALLE, Luis Roberto et al. Hérnia discal lombar. Revista Brasileira de Ortopedia, São Paulo, v. 45, n. 1, p.17-22, 2010. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/rbort/v45n1/v45n1a04.pdf>>. Acesso em: 18 abr. 2019.