

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

RELAÇÃO ENTRE DESEQUILÍBRIO MUSCULAR E DOR POSTURAL

Ana Julia Rocha Sousa (juuliasousa10@gmail.com)

Vanessa Ferreira Cândido (vanessaferreiraaa127@gmail.com)

Louise Neves Moreira (louisenevesmoreira@gmail.com)

Suellen Sá Dos Santos (suellensa1901@gmail.com)

Graciele Lesley Lima Soares (limagracielelesley@gmail.com)

José Evaldo Gonçalves Lopes Júnior (evaldo.lopes@uniateneu.edu.br)

INTRODUÇÃO: O corpo humano depende do equilíbrio entre músculos para manter uma postura adequada e garantir o bom funcionamento do sistema musculoesquelético. A relação entre desequilíbrio muscular e dor postural é um tema fundamental na fisioterapia e na saúde postural, pois desequilíbrios em grupos musculares podem levar a posturas inadequadas e dores crônicas. **OBJETIVO:** Analisar os principais fatores que levam ao desequilíbrio muscular e explicar de que forma essa alteração afeta a postura e contribui para o surgimento de dores. **MATERIAL E MÉTODOS:** O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica feita nas bases de dados como; artigos e estudos científicos que auxiliaram a compreender as causas e relações entre alterações musculares e posturais e as abordagens preventivas mais eficazes. **RESULTADOS:** De acordo com o estudo bibliográfico desenvolvido, é possível mostrar que quando há diferença de força, flexibilidade ou ativação entre grupos musculares gera tensões anormais nas articulações e afeta o

alinhamento corporal e, conseqüentemente causa dores em diferentes regiões do corpo. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o desequilíbrio muscular contribui significativamente para o surgimento de dores posturais, sendo influenciado por fatores como postura inadequada, falta de alongamento e de fortalecimento equilibrado e sedentarismo; e que a intervenção fisioterapêutica com exercícios de alongamento e fortalecimento é essencial na prevenção e no tratamento.

REFERÊNCIAS:

Soares, J. C., Weber, P., Trevisan, M. E., Trevisan, C. M., Mota, C. B., & Rossi, A. G. (2013). Influência da dor no controle postural de mulheres com dor cervical. *Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(3), 371–381. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n3p371>

Braga, A. B., Rodrigues, A. C. de M. A., Lima, G. V. M. P. de Melo, L. R. de Carvalho, A. R. de. & Bertolini, G. R. F.. (2012). Comparação do equilíbrio postural estático entre sujeitos saudáveis e lombálgicos. *Acta Ortopédica Brasileira*, 20(4), 210–212. <https://doi.org/10.1590/S1413-78522012000400003>

Saragiotto BT, Yamato TP, Cosialls AMH, Lopes AD. Desequilíbrio muscular dos flexores e extensores do joelho associado ao surgimento de lesão musculoesquelética relacionada à corrida: um estudo de coorte prospectivo. *Rev Bras Ciênc Esporte [Internet]*. 2016Jan;38(1):64–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.12.005>

Palavras-chave: desequilíbrio muscular; dor postural; sedentarismo; alinhamento corporal.