IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS POSTURAIS INADEQUADOS NO DESENVOLVIMENTO DE ALTERAÇÕES E DISFUNÇÕES DA COLUNA VERTEBRAL

Natalia Alves Barbosa De Almeida[1]
Isis Juliane Arantes Granja[2]

RESUMO

A má postura corporal tem se tornado um problema frequente na sociedade atual, principalmente devido ao longo período em posições inadequadas durante o trabalho, estudos e uso excessivo de dispositivos eletrônicos. A permanência em posturas incorretas provoca desequilíbrios musculares e sobrecarga na coluna vertebral, comprometendo a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos dos hábitos posturais inadequados no desenvolvimento de alterações e disfunções da coluna vertebral. Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva, realizada por meio de pesquisas em artigos científicos, livros e materiais acadêmicos indexados nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico, utilizando publicações entre os anos de 2020 e 2025. Os resultados demonstraram que a má postura está relacionada ao desenvolvimento de dores cervicais e lombares, tensão muscular, fadiga, redução da mobilidade e alterações estruturais, como escoliose, hiperlordose e hipercifose. Observou-se ainda que o sedentarismo, o mobiliário inadequado e o uso excessivo de celulares e computadores contribuem significativamente para o agravamento dessas alterações. Conclui-se que a adoção de hábitos posturais corretos, associada à prática de exercícios físicos, fortalecimento muscular, ergonomia adequada e acompanhamento profissional, é fundamental para prevenção de disfunções da coluna vertebral e promoção da qualidade de vida.

Palavras- chave: Coluna vertebral; Má postura; Saúde postural.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Docente dos cursos de Saúde pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.