AVALIAÇÃO POSTURAL DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

CÂNDIDO, Luara Clizia Lima
1Graduanda em Fisioterapia, Faculdade Católica do Rio Grande do Norte, luaraclizia@gmail.com

PINHEIRO, Marina Barbosa
2Graduanda em Fisioterapia, Faculdade Católica do Rio Grande do Norte, marina_barbosa_10@hotmail.com

VERAS, Daniel de Medeiros
3Bacharel em Ciências Biológicas, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, danveras@outlook.com

Orientador:
COUTO, Moisés Costa do
Mestre em Fisioterapia, Faculdade Católica do Rio Grande do Norte, fisioterapia@catolicadorn.com.br

RESUMO

Postura é o estado de equilíbrio entre os músculos e os ossos a fim de garantir a proteção das demais estruturas do corpo humano contra traumas. Quando algum componente corporal é alterado, o corpo humano, devido ao seu desempenho adaptativo, se modifica para desempenhar uma melhor função diante da situação em que se encontra, o que, por sua vez, provoca mudanças posturais. Diante disso, este estudo tem como objetivo identificar os possíveis desvios posturais na coluna vertebral de indivíduos de ambos os sexos e diferentes faixas etárias. As informações foram colhidas durante ações promovidas pela Faculdade Católica do Rio Grande do Norte. As alterações posturais dos ombros, joelhos e das regiões cervical e lombar da coluna vertebral foram avaliadas com o auxílio do simetrógrafo. A amostra foi composta por 98 pessoas (52 mulheres e 46 homens) com faixa etária de 19 a 73 anos. Percebeu-se que as disfunções mais proeminentes foram a HC - hiperlordose cervical e a EE - elevação do ombro esquerdo, as quais estão relacionadas aos costumes inadequados à postura, como o peso excessivo em apenas um lado do corpo e a protrusão da cabeça no uso de eletrônicos (celular, computador, etc.). Ambas as alterações foram perceptíveis nos indivíduos com as faixas etárias 19-30 (HC: 44%; EE: 40%) e 31-60 (HC: 45,2%; EE: 52,4%). Faz-se necessário, portanto, estudos futuros a respeito da conscientização postural, a fim de trazer benefícios à saúde da coluna vertebral.

Palavras-chave: ombro. lordose. coluna vertebral.

REFERÊNCIAS

LEMOS, Luiz Fernando Cuozzo; et al. Sistema estomatognático postura e equilíbrio corporal. **Salusvita**, Bauru, v. 29, n. 2, p. 57-67, 2010.

BACK, Crisitina Mari Zanella; LIMA, Inês Alessandra Xavier. Fisioterapia na escola: avaliação postural. **Fisioterapia Brasil**, v. 9, n. 2, p. 72-77, 2009.