

ALTERAÇÕES POSTURAS DA COLUNA VERTEBRAL EM PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ESCOLA DA COLUNA

Autores

ANA PAULA MACÊDO MEDEIROS¹; GABRIEL JOSÉ TARCÍSIO RODRIGUES¹; FRANCIELLE ALVES DE SOUSA¹; ANA PAULA FAGUNDES MAIA¹; ROANE CAETANO DE FARIA²; CÍNTIA APARECIDA GARCIA²

Afiliação

¹Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, MG. ²Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, MG.

Introdução: A boa postura refere-se àquela onde o corpo é sustentado com o mínimo possível de esforço muscular. Uma vez que, os indivíduos que apresentam disfunções na coluna vertebral geralmente adotam posturas inadequadas, por meio de mecanismos compensatórios, faz-se necessário verificar quais as alterações posturais comumente afetam a coluna vertebral. **Objetivo:** Identificar as alterações posturais da coluna vertebral em participantes de um programa de Escola da Coluna. **Métodos:** O estudo caracterizou-se como observacional, transversal, descritivo, de abordagem quantitativa e sua amostra foi composta por 22 participantes de um programa de Escola da Coluna, entre fevereiro e dezembro de 2016. Foram coletadas as variáveis sexo, idade e alterações posturais da coluna cervical, torácica e lombar. As alterações posturais foram avaliadas por meio de um simetógrafo. O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas sob o número de aprovação 1.432.265. A análise estatística ocorreu de forma descritiva, onde os dados foram organizados e computados por meio do software SPSS, versão 20.0, a fim de determinar a distribuição das variáveis em forma de médias, frequências e desvio padrão. **Resultados:** A média de idade dos participantes foi de 57,9 ($\pm 13,1$), sendo que 77,3% eram do sexo feminino e 22,7% do sexo masculino. Em relação às alterações posturais da coluna vertebral no segmento da coluna cervical, 63,4% dos participantes não apresentaram alteração, 22,6% apresentaram hiperlordose e 14,0% apresentaram retificação. No segmento da coluna torácica, 62,7% participantes não apresentaram alteração, 25,0% apresentaram hipercifose e 12,3% apresentaram retificação. E no segmento da coluna lombar, 81,8% dos participantes apresentaram hiperlordose, 13,7% não apresentaram alteração e 4,5% apresentaram retificação. **Conclusão:** Verificou-se que a principal alteração postural da coluna vertebral, apresentada pelos participantes de um programa de Escola da Coluna, foi a hiperlordose lombar. Neste sentido, é necessário que os fisioterapeutas criem estratégias para intervir sobre esta alteração postural de forma preventiva e reabilitativa.

Palavras-chave: avaliação postural; coluna vertebral; escola da coluna.