



A frequência de distúrbios posturais na população jovem

ARTIGO DE REVISÃO

SPAZIANI, Amanda Oliva ^[1], MELKE, Talita de Camargo ^[2], SPAZIANI, Luis Carlos ^[3], FRANQUEIRO, Nicézia Vilela Junqueira ^[4], AURELIANO, Patrícia Michelassi Carrinho ^[5], RAMOS, Rogério Rodrigo ^[6], TALIARI, Jean Donizete Silveira ^[7]

SPAZIANI, Amanda Oliva. Et al. **A frequência de distúrbios posturais na população jovem**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 05, Vol. 07, pp. 70-78. Maio de 2019. ISSN: 2448-0959

RESUMO

Objetivo: A presente pesquisa teve como objetivo identificar a frequência de distúrbios posturais na população jovem. Metodologia: Foi realizada uma revisão de literatura. Foram analisados dados de quatro estudos, totalizando uma amostra de 231 pessoas jovens. Resultado: No primeiro estudo, 10% possuíam lordose e 35% escoliose. No segundo estudo, a frequência de algum tipo de escoliose foi 31,9% e a de lordose foi de 25,5%. No terceiro estudo que foi realizado sem focar na principal alteração, 49,2% possuíam lordose e 63,1% de escoliose. No quarto estudo, constatou-se que 18,75% possuíam lordose e 6,25% escoliose. Destaca-se que, no total consolidado das 4 pesquisas, 40,3% do total amostrado apresentam escoliose, enquanto que a lordose, apresentou um percentual menor representado por 22,9%. Conclusão: Por meio dos estudos e das análises, foi possível constatar que as alterações na coluna vertebral estão se tornando mais frequentes, destaca-se, entre elas, principalmente a escoliose que obteve destaque com maior frequência em três dos quatro estudos analisados.

Palavras-chave: alteração postural, escoliose, lordose.

1. INTRODUÇÃO

A coluna vertebral pode ser considerada o eixo ósseo do corpo, se localiza na linha mediana do dorso e oferece resistência ao corpo atuando como um pilar de sustentação que amortece e transmite o peso corporal para os ossos do quadril por meio da articulação sacro-ilíaca. Permite, também, a flexibilidade necessária para o movimento, protege a medula espinal e atua junto as costelas e o esterno, formando o

gradil costal (MENDES, 2014).

A postura adequada envolve a forma correta que o corpo assume no dia a dia, como por exemplo, andar, correr, sentar, deitar, levantar objetos. A postura inadequada pode ser decorrente da aquisição de posições viciosas, que colocam a postura em desequilíbrio causando desgastes nas vértebras, discos e articulações da coluna. Os músculos, junto com a coluna, são responsáveis pela postura, e os desvios da coluna podem resultar em desarranjos musculares difíceis de corrigir (LIMA, 2007).

Um exemplo de postura inadequada pode ser decorrente de posições viciosas que levam ao desequilíbrio postural causando desgastes nos componentes anatômicos da coluna, vistos estes serem responsáveis pela postura (LIMA, 2007 apud SILVA, 2010).

Alterações posturais geradas por maus hábitos de vida podem ser observadas em toda população, mas esse desvio pode ser verificado em proporções significativas na infância e adolescência. Essas alterações podem ser causadas por hábitos de vida dos estudantes, tais como o uso de mochilas pesadas ao transportá-las de forma assimétrica, postura inadequada enquanto estão sentados, móveis que afetam a postura carregadas de forma incorreta, assistir televisão por muito tempo com a postura inadequada, sobrepeso, entre outros (SEDREZ *et al.*, 2014).

A adolescência corresponde a um período no qual a postura sofre grandes adaptações com a finalidade de estabilizar a mesma as novas proporções corporais (PENHA, 2005). Concomitantemente a estas mudanças podem ocorrer alterações ortopédicas na postura dos adolescentes, sendo que as mais importantes nessa faixa etária são a escoliose e a lordose (LEMOS; SANTOS; GAYA, 2012; SOUZA *et al.*, 2011; GRAUP; SANTOS; MORO, 2010). Essas alterações, geralmente, são prejudiciais à função de sustentação e mobilidade, deixando a coluna vulnerável a tensões mecânicas e traumas, influenciando significativamente no bem estar das pessoas (CARNEIRO; SOUZA; MUNARO, 2005; SANTOS *et al.*, 2009).

Baseado nessa lógica, a presente pesquisa teve como objetivo identificar a frequência de distúrbios posturais na população jovem, dando enfoque na escoliose e lordose.

2. METODOLOGIA

A revisão da literatura tem por finalidade definir se a ideia é viável do ponto de vista teórico. É um mapeamento teórico do estado atual de conhecimento sobre o tema (CASTRO e CLARK, 2001).

Para elaboração deste trabalho, utilizou-se como técnica a forma comparativa, para tal foi utilizada, como referência central, dados extraídos de quatro estudos, cujas pesquisas ocorreram no período compreendido entre 27 de setembro de 2015 e 10 de outubro de 2015, a pesquisa foi realizada por meio descritores: “alterações na coluna em jovens”, “alterações na coluna em crianças” e “alterações na coluna”.

O primeiro estudo intitula-se “Prevalência de distúrbios posturais em alunos do ensino médio do município de Porto Velho”, realizado por Josenildo B. Silva, Rafaela E.G. Silva, Eliane Elicker e Adriane C. Silva. Tal estudo avaliou a prevalência de desvios posturais em indivíduos do primeiro, segundo e terceiro ano do ensino médio, contou com uma amostra de 103 alunos com faixa etária de 14 a 18 anos. Os dados foram coletados por meio de um simetógrafo.

O segundo denomina-se “Prevalência de alterações posturais em modelos jovens”, realizado por Rodrigo Wiltgen Ferreira, Nívea Servi de Bona, Luana Rodrigues da Gama, Marcelo Cozzensa da Silva e Fernando Carlos Vinholes Siqueira. Contou com uma amostra de 47 indivíduos, todas as mulheres e os dados foram coletados por meio de um simetrógrafo.

O terceiro chama-se “Relação entre alterações posturais e fatores associados em escolares do ensino fundamental”, realizado por Juliana Adami Sedrez, Tassia Silveira Furlanetto, Matias Noll, Kaanda Nabila Souza Gontijo, Bruna Nichele da Rosa e Claudia Tarragô Candotti. A amostra foi composta por 65 indivíduos do ensino fundamental e a avaliação foi realizada por meio de palpação de pontos anatômicos, registros fotográficos e a digitalização em um software.

O quarto e último analisado teve como título “Perfil postural em escolares do 6º ao 9º ano, praticantes e não praticantes de ballet clássico de uma escola na rede particular na cidade de Timon – MA”, realizado por Lara Raysa Oliveira Lima, Denise Barbosa Santos e Antônio Carlos Leal. Foram avaliadas 16 alunas entre 13 anos e 15 anos. A metodologia utilizada por esse estudo para analisar a postura foi um fio de prumo e um posturógrafo.

4. DISCUSSÃO E RESULTADOS

No primeiro estudo, 10% possuíam lordose e 35% escoliose. No segundo estudo, a frequência de algum tipo de escoliose foi 31,9% e a de lordose foi de 25,5%. No terceiro estudo que foi realizado sem focar na principal alteração, 49,2% possuíam lordose e 63,1% de escoliose. No quarto estudo, constatou-se que 18,75% possuíam lordose e 6,25% escoliose.

Quadro 1 – Frequência das alterações posturais detectadas na literatura estudada

Estudo	Número de indivíduos pesquisados	Total de indivíduos com Lordose	Lordose (%)	Total de indivíduos com Escoliose	Escoliose (%)
1	103	10	10	36	35
2	47	12	25,5	15	31,9
3	65	32	49,2	41	63,1
4	16	3	18,8	1	6,3
Total	231	53	22,9	93	40,2

Fonte: Silva et al. (2010), Ferreira et al. (2014), Sedrez et al. (2014) e Lima, Cortez e Silva (2013).

Comparando-se os 4 estudos, pode-se concluir que há alta incidência de anormalidades na coluna, com maior predominância de escoliose, fato esse não observado no estudo 4, mas como de nesse estudo a amostra é composta por apenas 16 indivíduos, é tratado como exceção.

Destaca-se que, no total consolidado das 4 pesquisas, 40,3% do total amostrado apresentam escoliose, enquanto que a lordose, apresentou um percentual menor representado por 22,9%. Nota-se, ainda, que o terceiro estudo é aquele que apresenta maior percentual representativo, tanto para lordose quanto escoliose, esse fato permite inferir um dado preocupante, pois a seleção da amostra, neste caso, está concentrada em indivíduos mais jovens que cursam o ensino fundamental.

De todas as anormalidades, a escoliose é a mais grave, pois é definida como deformidade que não pode, apenas, ser completamente corrigida por mudança de postura (SILVA et al., 2010). Há um número elevado, mesmo quando não patológica, provavelmente causada por problemas posturais, uma vez que se estima que ela está presente de forma congênita entre 0,5 a 1,0 a cada mil indivíduos (RITO, MARQUES e FILIPE, 2012).

No estudo de Bertolini e Gomes, (1997), constataram em 200 avaliados que 11% destes alunos transportavam materiais escolares cujo peso era igual ou superior a 10% do seu peso corporal. Sendo que

destes 22 casos, 9 apresentavam cifose (40%), 9 lordose lombar, (40%), 9 apresentavam escoliose, (40%), e 5 lordose cervical (23%).

Outro ponto importante que vale ressaltar refere-se ao uso de salto pelas jovens (BERWANGER e PACHECO, 2011) modelos ressaltados no segundo estudo ao se referir as profissões dos amostrados, tal uso pode ter influência direta sendo responsável na formação de desvios posturais principalmente na coluna lombar graças as compensações do corpo para manter o equilíbrio (BERTONCELLO et al., 2009).

Na pesquisa de Detsch et al. (2007), 89,9% dos escolares avaliados indicavam uma maneira inadequada de sentar-se durante o período escolar e 92,6% relatavam sentar-se de maneira inadequada para assistir televisão.

A prática regular de atividade física assegura níveis de força muscular localizada, principalmente nas regiões do abdômen, glúteos, coxa, panturrilha e nos músculos ao longo da coluna vertebral que são os principais responsáveis pela manutenção da posição ereta e equilibrada do corpo (NAHAS, 2010).

As alterações posturais observáveis nas pesquisas estão se tornando cada vez mais comuns e dentre os fatores que geram esse quadro, encontra-se as mudanças de hábitos, as brincadeiras que aumentaram o sedentarismo e o tempo de permanência sentado em uma posição inadequada viciosa (MINGHELLI, 2008).

5. CONCLUSÃO

Por meio dos estudos e das análises, foi possível constatar que as alterações na coluna vertebral estão se tornando mais frequentes, destaca-se, entre elas, principalmente a escoliose que obteve destaque com maior frequência em três dos quatro estudos analisados. Cuidados especiais são importantes para prevenção e tratamento adequado, procurando evitar a ocorrência de evoluções negativas que causarão maior prejuízo aos detentores dessa anomalia.

REFERÊNCIAS

BERTOLINI, S.M.M.G.; GOMES, A. Estudo da incidência de cifose postural em adolescentes na faixa etária de 11 a 14 anos da rede escolar de Maringá. **Revista da EDUCAÇÃO FÍSICA/UEM** 8 (1): 105-110, 1997.

BERTONCELLO, D.; DE SÁ, C.S.C.; CALAPODÓPULOS, A.H.; LEMOS, V.L. Equilíbrio e retração muscular em jovens estudantes usuárias de calçado de salto alto. **Fisioterapia e Pesquisa**. v. 16, n. 2, p. 107-112, 2009.

BERWANGER, E.G.; PACHECO J.L. Variáveis Antropométricas do pé feminino em diferentes alturas de salto como fundamento para conforto de calçados. **Design & Tecnologia**. v. 2, n. 3, p. 10-21, 2011.

CARNEIRO, J.A. O.; SOUZA, L.M.; MUNARO, L.R. Predominância de desvios posturais em estudantes de educação física da universidade estadual do sudoeste da Bahia. **Revista Saúde.Com**. v. 1, n. 2, p. 118-123, 2005.

CASTRO, A.A.; CLARK, O.A.C. **Planejamento da pesquisa**. In: Castro AA. Planejamento da pesquisa. São Paulo: AAC; 2001.

DETSCH, C.; LUZ, A.M.H.; CANDOTTI, C.T.; OLIVEIRA, D.S.; LAZARON, F.; GUIMARAES, L.K.; et al. Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil. **Rev Panam Salud Publica**. 2007;21(4):231-8.

DIAS, T.B.; MEJIA, D.P.M. **Incidência de escoliose em crianças de 12 a 15 anos em idade escolar**. Pós-graduação em Fisioterapia em Reabilitação na Ortopedia e Traumatologia com ênfase em Terapia Manual – Faculdade Ávila [updated 2013 Jan; cited 2013 Sep 27] Available from: <http://www.portalbiocursos.com.br/artigos/ortopedia/08.pdf>.

FERREIRA, R.W.; DE BONA, N.S.; DA GAMA, L.R.; DA SILVA, M.C.; & SIQUEIRA, F. Prevalência de alterações posturais em modelos jovens. **Biomotriz - Revista Científica da Universidade de Cruz Alta**, v. 8, n. 1, 2014. Disponível em: <http://www.revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/view/392>.

GRAUP, S.; SANTOS, S.G.; MORO, A.R.P. Estudo descritivo de alterações posturais sagitais da coluna lombar em escolares da Rede Federal de Ensino de Florianópolis. **Revista Brasileira de Ortopedia**. v. 45, n. 5, p. 453-459, 2010.

LE MOS, A. T.; SANTOS, F. R.; GAYA, A. C. A. Hiperlordose lombar em crianças e adolescentes de uma escola privada no Sul do Brasil: ocorrência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 28, n. 4, p. 781-788, 2012.

LIMA, L.; SANTOS, D.; CORTEZ, A.; SILVA, G. Perfil postural em escolares do 6º ao 9º ano, praticantes e não praticantes de ballet clássico de uma escola da rede particular da cidade de Timon - Ma. **Northeast Brazilian Health Journal (Revista Piauiense de Saúde)**, Local de publicação (editar no plugin de tradução o arquivo da citação ABNT), 2, fev. 2013. Disponível em: <http://www.revistarps.com.br/index.php/rps/article/view/26>.

LIMA, V. **Ginástica laboral atividade física no ambiente de trabalho**. 3a ed. São Paulo: Phorte, 2007.

MENDES, R.R. **Relação entre as alterações posturais ocasionadas pelo excesso de peso da mochila escolar e sua incidência no sistema locomotor de escolares do município de Guarabira-PB**. 2014. 40f., Il. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Guarabira – PB, 2014. Disponível em: http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9661/1/2014_Rui%20RibeiroMendes.pdf.

MINGHELLI, B. Rastreio escolar: a importância na detecção precoce de posturas escolióticas em adolescentes das escolas de Silves, Algarve. **Rev Port Saúde Pública**. 2008;26(2):61-8.

NAHAS; M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf; 2010.

RITO, C.; MARQUES, E.; FILIPE, F. Escolioses congénitas: diagnóstico e tratamento. **Revista da**

Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação, Vol 21, Nº 1 I Ano 20 (2012). Disponível em: <http://spmfrjournal.org/index.php/spmfr/article/view/22>.

SANTOS, C.I.S. et al. Ocorrência de desvios posturais em escolares do ensino público fundamental de Jaguariúna, São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**. v. 27, n. 1, p. 74-80, 2009.

SEDREZ, J.A.; FURLANETTO, T.S.; NOLL, M.; GONTIJO, K.N.S.; ROSA, B.N.; CANDOTTI, C.T. Relação entre alterações posturais e hábitos de vida de escolares do ensino fundamental. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. 279-296, 2014. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2014/v38n2/a4389.pdf>.

SILVA, J.B.; SILVA, R.E.G.; ELICKER, E.; SILVA, A.C. Prevalência de Distúrbios Posturais em Alunos do Ensino Médio do Município de Porto Velho. **Anais da Semana Educa**, v.1, n.1, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/view/132>.

SIQUEIRA, G.R., ALENCAR, G.G., da ROCHA, M.B.N., da SILVA, L.R., de MOURA, M.C.G.G., SILVA, G.A.P. Relação entre lordose lombar e depósito de gordura abdominal em adolescentes e adultos jovens. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 2, p. 74-80, 2015. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewPDFInterstitial/5008/3867>.

SOUZA, J.V. et al. Perfil dos desvios posturais da coluna vertebral em adolescentes de escolas públicas do município de Juazeiro do Norte – CE. **Fisioterapia e Pesquisa**. v. 18, n. 4, p. 311-316, 2011.

^[1] Graduanda em Medicina pela Universidade Brasil - Fernandópolis, Brasil.

^[2] Graduanda em Medicina pela Universidade Brasil - Fernandópolis, Brasil.

^[3] Engenheiro Graduado em Engenharia de Materiais pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) – São Carlos, Brasil. Especialista em Docência Universitária pela FACSENAC – Brasil. Mestre em Economia do Meio Ambiente pela Universidade de Brasília (UnB) – Brasília, Brasil.

^[4] Enfermeira Graduada em Enfermagem pela Faculdades Integradas de Fernandópolis (FIFE) – Fernandópolis, Brasil. Mestre em Enfermagem Fundamental pela Universidade de São Paulo (USP) – São Paulo, Brasil. Doutorado em Engenharia Biomédica pela Universidade Brasil – Fernandópolis, Brasil. Professora do Curso de Medicina da Universidade Brasil – Fernandópolis, Brasil.

^[5] Fisioterapeuta Graduada pela Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul – Santa Fé do Sul, Brasil. Mestre em Processos de Avaliação e Intervenção em Fisioterapia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) – São Carlos, Brasil. Doutora em Engenharia Biomédica pela Universidade Brasil – Fernandópolis, Brasil. Professora do Curso de Medicina da Universidade Brasil – Fernandópolis, Brasil.

^[6] Enfermeiro Graduado em Enfermagem e Especialista em Urgência e Emergência pela Fundação Educacional de Fernandópolis - Fernandópolis, Brasil. Mestre em Engenharia Biomédica pela Universidade Vale do Paraíba – São José dos Campos, Brasil. Doutor em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP). Professor do Curso de Medicina da

Universidade Brasil – Fernandópolis, Brasil.

[\[7\]](#) Fisioterapeuta Graduado pela Fundação de Educação e Cultura de Santa Fé do Sul – Santa Fé do Sul, Brasil. Especialista em Fisiologia do Exercício pela Faculdade Vale do Aporé - Cassilândia, Brasil. Mestre em Engenharia Biomédica pela Universidade Vale do Paraíba – São José dos Campos, Brasil. Professor do Curso de Medicina da Universidade Brasil – Fernandópolis, Brasil.

Enviado: Abril, 2019.

Aprovado: Maio, 2019.

PUBLIQUE SEU ARTIGO CIENTÍFICO EM:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/enviar-artigo-cientifico-para-submissao>