



## **ALTERAÇÕES POSTURAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA**

**Gabriela Gonçalves Costa<sup>1</sup>**

### **INTRODUÇÃO**

O presente relato versa sobre os resultados do trabalho desenvolvido junto ao componente curricular Projeto Integrador I, do curso de Fisioterapia, em uma Instituição privada no município de Maringá. Este componente tem caráter extensionista e tem o objetivo de levar o conhecimento produzido em benefício à sociedade e trazer dessa experiência (novos) saberes para a sala de aula.

Os alunos que estão no módulo onde consta a disciplina de projeto integrador I selecionaram 03 indivíduos (sexo e idade a escolha dos alunos), para realizar uma avaliação postural, fizeram a análise e também explicaram ao indivíduo quais são suas alterações e orientaram o que ele pode fazer para melhorar e/ou evitar quaisquer danos futuros a sua saúde. Durante a atividade, o aluno elaborou relatos em forma de vídeos e fotos para comprovar a atividade realizada. Também, teve a oportunidade em expor o trabalho, em eventos, no município, que atendiam a comunidade, explicando o que foi feito e como as pessoas podem levar isso para a vida delas, evitando movimentos, “vícios” posturais entre outras complicações. Os materiais também foram divulgados em mídia gratuita para que várias pessoas pudessem ter acesso.

### **REFERENCIAL TEÓRICO**

A postura pode ser definida como o resultado da posição dos diferentes segmentos do corpo em equilíbrio estático, sendo assim, não a separa da

---

<sup>1</sup> Graduada em Fisioterapia, Especialista em Gerontologia e Saúde Mental, é professora e coordenadora do curso de graduação em Fisioterapia no Centro Universitário Metropolitano de Maringá – UNIFAMMA.



morfologia. Ela pode variar de acordo com as características de cada pessoa, das condições em que ela se apresenta, como cansaço, idade ou alguma doença

Lippert (2013), por sua vez, assevera que a postura pode ser estática, sem movimento ou dinâmica quando se tem movimento. No nosso corpo, cada articulação que participa da sustentação do peso corporal é considerada um segmento postural .

O bom funcionamento corporal é a consequência do equilíbrio de suas ações, como as funções histoquímicas, neuromusculares e o posicionamento do corpo no espaço. Desta forma, a postura é dada como a maneira que o corpo consegue resistir contra a ação da gravidade, indo contra as forças externas para manter o equilíbrio. Um dos componentes da avaliação da saúde e da qualidade de vida é uma postura correta. A postura impacta diretamente na saúde e no bem estar de boa parte do corpo (PEREIRA, 2016).

Quando existe um aumento ou diminuição de algumas das curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, têm-se as alterações posturais, como resultado da má postura. Uma boa postura, aquela em que existe um bom alinhamento corporal é importante, pois reduz a carga sobre o sistema musculoesquelético (ossos, ligamentos, músculos e tendões) (LIPPERT, 2013).

Qualquer situação que leve a um comprometimento do alinhamento postural pode ser considerado como um déficit de postura. Toda alteração no padrão postural acarreta em um sistema de compensação musculoesquelético, gerando uma contração ineficiente de certos músculos e ativação desnecessária de outros (PEREIRA, 2016).

Por isso, um bom alinhamento postural na posição sentada também é importante, tendo em vista que a pressão sobre os discos intervertebrais aumenta em 50% quando comparado na posição ortostática. A transferência do peso, para região anterior das vértebras, eleva a pressão sobre os discos intervertebrais. Quando o indivíduo leva o seu corpo para frente, a pressão sobre



o disco intervertebral aumenta, o mesmo acontece quando ela pega um objeto pesado. Na posição sentada, a curvatura da coluna lombar diminui, porém, aumenta a pressão sobre os discos intervertebrais como dito a pouco, bem como nas estruturas posteriores. Para uma boa postura na posição sentada, é necessário que ocorra uma manutenção das curvaturas da coluna vertebral, que os pés estejam totalmente apoiados no chão, que a lombar esteja apoiada e o tronco bem alinhado. Quando ocorre um desvio da boa postura, temos a má postura. Várias são as causas da má postura, desde malformações congênitas, deformidades adquiridas, doenças neurológicas até problemas de natureza funcional, ou seja, não estrutural. O indivíduo, ao se manter sentado ou em pé por muito tempo, tem uma tendência a adquirir uma postura desleixada, o que pode levar a um desequilíbrio muscular. Um exemplo é que, ao se manter em uma postura com curvatura exagerada, assume-se uma contração dos músculos no lado côncavo e um enfraquecimento do lado convexo (LIPPERT, 2013).

O adulto possui uma alta incidência de alterações posturais, vários são os casos de lombalgia associados com a má postura e hábitos posturais adquiridos, resultando em um somatório de pequenas e constantes sobrecargas, ao longo dos anos. As deformidades que ocorrem na coluna vertebral devido à má postura são: hipercifose, hiperlordose, escoliose e costas planas (CORREA, PEREIRA, SILVA, 2005) .

As lombalgias podem ter como causa a má postura ao sentar durante um longo período, como o período de aula, ao assistir televisão dentre outros.

As alterações da postura estática que atingem a coluna vertebral são consideradas um problema de saúde pública, já que podem ocasionar em degenerações da coluna vertebral do adulto. Dependendo da sua gravidade, as alterações posturais provocam certa incapacidade para a realização das atividades de vida diária (SEDREZ et al 2015).



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos selecionaram seus pacientes e fizeram suas avaliações, suas análises e também orientaram os pacientes quanto suas alterações e o que eles podem fazer para melhorar sua postura ou alteração diagnosticada. Foi de grande valia para o público, pois entenderam que algumas dores eram por algum posicionamento errado, até mesmo, como exemplo, as mulheres ao “carregar a bolsa de um lado só” caracteriza uma escoliose. As comunidades atendidas puderam entender o que era uma avaliação postural e quais benefícios ela pode proporcionar para suas vidas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de grande valia que os alunos tenham experiências como o atendimento à comunidade e também o contato com os possíveis pacientes, pois eles colocam em prática todo o conteúdo teórico aprendido, podendo entender melhor as necessidades do paciente, de como se comportar e falar com ele, de entender não somente a alteração em si, mas com o que ela pode estar correlacionada. É sempre importante o papel do fisioterapeuta ser divulgado e que a comunidade e também que o aluno possa estar inserido em todos os contextos do curso e de suas práticas.

## REFERÊNCIAS

CORREA, AL; PEREIRA, JS; SILVA, MAG. Avaliação dos desvios posturais em escolares: estudo preliminar. **Fisioterapia Brasil** , v. 6, n. 3 - maio/junho de 2005.

LIPPERT, L. **Cinesiologia clínica e anatomia**. 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.



Revista da Extensão

**UNIFAMMA**

Centro Universitário

PEREIRA, ANS. **Pilates nos desvios posturais**. Teresina: Voll Pilates Group, 2016.

SEDREZ, JA; ROSA, MIZ; NOLL, F; MEDEIROS, FS; CANDOTTI, CT. Fatores de risco associados a alterações posturais estruturais da coluna vertebral em crianças e adolescentes. **Rev. Paulista de Pediatria**, v.33, n.1, p.72-81, mar., 2015.

SOUCHARD, P. **RPG Reeducação Postural Global: o método**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.