

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ALTERAÇÕES POSTURAS EM ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO PROFISSIONALIZANTE

Yara Oliveira Vitoriano; Maria Larice dos Santos¹; Maria Udete Facundo Barbosa²

1. Discentes do curso de Fisioterapia da Unicatólica.
2. Docente do curso de Fisioterapia da Unicatólica.

RESUMO

As alterações posturais são caracterizadas por uma desarmonia muscular, por isto, sabe-se que para se ter saúde postural, é necessário que o sistema musculoesquelético esteja em completa harmonia, no entanto com a modernização, as crianças e adolescentes, tendem a permanecer por períodos prolongados de manutenção da postura sentada. Atualmente encontram-se inúmeros estudos que relatam a prevalência de alterações posturais em escolares e os autores demonstram preocupação ao relatar essas alterações. Então faz-se necessário a implantação de projetos e elaboração de pesquisas que visem descobrir a influência desses fatores no surgimento das alterações posturais. Diante desse contexto surge a seguinte indagação: O nível de atividade física e o tempo prolongado de manutenção da postura sentada influenciam no surgimento de alterações posturais em adolescentes? Esta pesquisa teve por objetivo analisar a relação entre os desequilíbrios posturais e os níveis de atividade física em adolescentes do ensino profissional da cidade de Senador Pompeu – Ce. Caracterizou-se por um estudo de natureza quantitativa, do tipo descritiva e de caráter transversal. Foi desenvolvido na Escola Estadual de Ensino Profissional Professor José Augusto Torres, no município de Senador Pompeu-Ce. Os participantes foram os alunos da escola supracitada que encontraram-se devidamente matriculados no ano de 2017. Para a coleta de dados foi utilizado um formulário de Avaliação Postural Visual e o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ. O estudo foi realizado obedecendo aos princípios éticos em pesquisas com seres humanos previstos na Resolução N.466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Inicialmente a amostra obtida para esse estudo foi de 59, levando em consideração um nível de confiança de 90% e um erro amostral de 5%, sendo acrescida, aproximadamente, de 8,5%, como forma de reduzir as possíveis perdas. Portanto, a amostra final resultou no cálculo de 64 adolescentes. Os resultados a partir da avaliação postural dos 64 escolares de ambos os sexos (73.4% do sexo feminino e 26.6% do sexo masculino) identificaram que os desvios posturais com maior prevalência foram: Ombros elevados (84.4%), Triângulo de thales assimétricos (62.6%), Tronco em rotação (57.1%), Cristas ilíacas assimétricas (56.3%), Ombros protusos (53.11%), Joelhos valgos (50%), Pé plano (46.9%), Anteversão pélvica e cabeça projetada para frente, ambas com (45.3%), seguida de hiperlordose lombar (42.2%). Quanto ao nível de atividade física, foi possível identificar que a maioria dos alunos apresentaram-se como sedentários (34.4%). Por meio da análise comparativa das alterações posturais da coluna vertebral com as variáveis sociodemográficas e níveis de atividade física, observou-se que o sexo feminino (55.3%), 16 anos de idade (50%), alunos do 2º ano (54.2%) e alunos ativos (60%), são fatores positivamente associados a hiperlordose lombar. Conclui-se então que todos os participantes da pesquisa apresentaram algum tipo de alteração postural, em diferentes níveis e diversidades, resultando em uma prevalência de 100% da amostra estudada. Diante disso, sugere-se realizar novos estudos, não apenas de caráter transversal, que inclua novas variáveis,

populações diferentes, que tenham um acompanhamento longitudinal para ver a relação de causa e efeito, a fim de aprimorar a análise.

Palavras-chave: Postura. Adolescentes. Alteração Postural. Atividade Física.