

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

OCORRÊNCIA DE DESVIOS POSTURAIIS NA COLUNA VERTEBRAL DE ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO ASSOCIADA À ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA

LUCIANA PEREIRA MELO¹

LETICIA CARDOSO BRITO¹

ANA PAULA RODRIGUES¹

GIANCARLA APARECIDA BOTELHO SANTOS²

1. PIVIC - Universidade Federal de Lavras

2. Prof^a Dr^a do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Lavras

RESUMO:

A coluna vertebral é uma estrutura muito delicada do organismo humano, que está sujeita a diversas deformações, podendo ser congênitas ou adquiridas durante a vida, por diversas causas, como esforço físico inadequado, má postura, deficiência da musculatura de sustentação, sedentarismo, obesidade, dentre outros. Além disso, alterações nessas estruturas podem gerar possíveis limitações na amplitude das articulações e dores locais e irradiadas. O objetivo do presente estudo foi verificar a incidência de escoliose e de dorso curvo na coluna vertebral de adolescentes do sexo masculino e associá-la à atividade física praticada. Foram avaliados 21 adolescentes com 17 ± 1 anos, peso corporal e estatura de $69,9 \pm 11,4$ kg e $1,7 \pm 0,1$ m, respectivamente. Os participantes do estudo responderam a algumas questões relacionadas às atividades físicas praticadas e foram submetidos ao teste de Adams, que tem por objetivo observar o alinhamento da coluna vertebral e identificar possíveis assimetrias. Nesse teste, o avaliado deve inclinar-se anteriormente mantendo os pés unidos e os joelhos estendidos e as mãos devem estar aproximadamente ao nível dos joelhos e os membros superiores pendentes. Por meio desse teste pode-se verificar a ocorrência de escoliose ou de dorso curvo na coluna vertebral. Dos indivíduos avaliados 71,5% apresentaram alterações na coluna vertebral por meio do teste de Adams, sendo que 43% apresentaram escoliose e 28,5% dorso curvo. Considerando as atividades físicas, 60% dos indivíduos que apresentaram desvios na coluna vertebral praticavam musculação ou já haviam praticado, sendo que 44% dessa amostra possuía escoliose e 83% dorso curvo. Dessa forma, os resultados obtidos sugerem que apenas a prática de atividade física não é suficiente para a manutenção de uma boa postura, principalmente a musculação. É necessário acompanhamento minucioso da postura, bem como uma intervenção que vise a reeducação postural e uma adequada participação do profissional de educação física dentro das academias, para um correto auxílio durante os exercícios e prevenção de eventuais desvios posturais.

Palavras-chave: escoliose, dorso curvo, musculação.

