

AVALIAÇÃO POSTURAL DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE DA MAIOR IDADE (UMIC)

Pesquisador(es): MOREIRA, Henrique; GAUER, Rafaela Daniela; FRANZEN, Milaine; TEO, Jucielly; ANTES, Danielle Ledur; ZANINI, Daniela.

Curso: Educação Física/Bacharel.

Área: Ciências da Vida

Resumo: Alterações posturais tendem a ser mais acentuadas com o passar da idade, podendo acarretar dificuldades nas atividades da vida diária e evoluir para lesões mais limitantes. O objetivo do estudo foi analisar as alterações posturais presentes em idosos participantes da Universidade da melhor idade de Chapecó (UMIC). O grupo de estudo foi composto por 40 idosos de ambos os sexos, com média de idade de 65,48 (dp 4,36) anos. A coleta de dados foi realizada de forma observacional, verificando possíveis alterações nas regiões cervical, dorsal e lombar da coluna e ombros. Análise dos dados foi realizada de forma descritiva por meio de observação direta. Foram avaliados 35 idosos de ambos os sexos (3 homens e 32 mulheres), 32 indivíduos apresentaram alterações posturais em pelo menos uma das regiões observadas, e 32 apresentaram alterações simultâneas. As alterações posturais mais predominantes foram na região dorsal observando-se hipercifose torácica, presentes em 18 avaliados; seguida da região dos ombros, com anteriorização presente em 14 idosos, e a escoliose toraco-lombar observada em 11 avaliados. Conclui-se que a alteração mais presente no grupo avaliado encontra-se na região torácica da coluna vertebral. É de suma importância que sejam tomadas medidas preventivas ao longo da vida com o intuito de diminuir a incidência dessas alterações observadas na velhice. Entre as indicações mais efetivas em busca de uma postura adequada está a prática de atividade física regular, que além de prevenir pode melhorar algumas alterações posturais ou lesões já instaladas.

Palavras-chave: Avaliação postural. Idosos. Alterações posturais.

E-mails: henriquemoreira370@gmail.com

