

CONTRIBUIÇÕES DA MUSCULAÇÃO NA POSTURA EM PORTADORES DE ESCOLIOSE ESTRUTURAL

Resumos



ANA CLAUDIA SUED LAMOTTE
ORIENTADOR: **FLORÊNCIO FIGUEIREDO**

Universidade Católica de Brasília - UCB

Resumo

Palavras-Chave
Escoliose, Postura,
Musculação

Com base em duas constatações do senso comum – crescimento da procura pela atividade física e incidência dos desvios posturais foram observados os efeitos da musculação em 19 indivíduos do sexo feminino, com idades entre 15 e 29 anos e diagnóstico confirmado de escoliose estrutural variando de 10 a 40 graus de ângulo de Cobb. Partiu-se da anamnese e da avaliação postural descritiva e computadorizada na posição postero-anterior com pontos delimitados: ângulo de Tales direito e esquerdo medido em centímetros, e nível de ombros medido em graus. A segunda análise postural computadorizada foi realizada após quatro meses de musculação. Das 19 participantes, 18 (94,7%) tiveram melhora no nível de ombros e somente uma (5,3%) apresentou nivelamento de ombros atingindo grau zero e 13 (68,5%) igualaram as distâncias entre o olecrano esquerdo e o direito, comparando a diferença das distâncias pré e pós-treinamento com musculação. Mais da metade, ou seja, 13 (68,5%) relataram algum tipo de dor na primeira avaliação, havendo 2 (10,5%) manifestações de dor na coluna vertebral, 9 (47,4%) na lombar, 4 (21%) de outros tipos de dores associadas ou não com dores na coluna e 2 (10,6%) na coluna cervical. Das 19 participantes, 6 (31,6%) relataram melhora nas dores, havendo 7 (36,9%) que não sentem mais dores. O estudo permite concluir que existe influência positiva da musculação sobre os desvios posturais (escoliose estrutural).