

AVALIAÇÃO POSTURAL EM UNIVERSITÁRIOS: INVESTIGAÇÃO DOS FATORES DETERMINANTES E DA EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.005112518031>

Data de aceite: 17/03/2025

Vitoria Rosa Neves Rodrigues
Faculdades Famep, Uruçuí, Brasil

Jéssica Ribeiro Dias
Faculdades Famep, Uruçuí, Brasil

Oziel Simplício de Mendonça Filho
Faculdades Famep, Uruçuí, Brasil

POSTURAL ASSESSMENT IN UNIVERSITY STUDENTS: INVESTIGATION OF DETERMINING FACTORS AND EFFICACY OF THERAPEUTIC INTERVENTIONS

ABSTRACT: This study investigated how postural assessment can be effective in preventing and correcting these problems, considering the factors that influence posture and therapeutic interventions. Thirty students participated in the study and answered a questionnaire about habits and perception of postural health. The results showed that 90% reported back pain, especially in the lumbar (53.3%) and thoracic (36.7%) regions. Only 10% sought medical treatment, and 30% were unaware of scoliosis. Sedentary habits and prolonged standing work were also noted, highlighting the need for preventive and educational actions. It was possible to generally perceive that postural assessment is essential to identify risks and guide interventions, highlighting the importance of educational programs and encouragement of physical activity in educational institutions to prevent postural complications.

KEYWORDS: Postural Assessment. Postural Health. Intervention.

RESUMO: Este estudo investigou como a avaliação postural pode ser eficaz na prevenção e correção desses problemas, considerando os fatores que influenciam a postura e as intervenções terapêuticas. Participaram da pesquisa 30 acadêmicos, que responderam a um questionário sobre hábitos e percepção de saúde postural. Os resultados mostraram que 90% relataram dores na coluna, especialmente nas regiões lombar (53,3%) e torácica (36,7%). Apenas 10% buscaram tratamento médico, e 30% desconheciam a escoliose. Notou-se ainda hábitos sedentários e trabalho prolongado em pé, evidenciando a necessidade de ações preventivas e educativas. Foi possível perceber em geral que a avaliação postural é essencial para identificar riscos e guiar intervenções, destacando a importância de programas educativos e estímulo à atividade física nas instituições de ensino para prevenir complicações posturais.

PALAVRAS-CHAVE: Avaliação Postural. Saúde Postural. Intervenção.

INTRODUÇÃO

A avaliação postural é um procedimento clínico fundamental na identificação de alterações decorrentes de má postura, tendo como objetivo analisar, avaliar e determinar atitudes e desvios posturais nos indivíduos. A importância dessa avaliação reside na sua capacidade de identificar anormalidades nos pontos anatômicos, possibilitando a correção por meio de intervenções apropriadas, como fisioterapia e a prática de exercícios físicos, como pilates e musculação. Dessa forma, a avaliação postural se configura como um instrumento essencial para a prevenção e correção de alterações neuro músculo esqueléticas, que, se não tratadas, podem evoluir para doenças crônicas.

Assim sendo, a postura corporal, segundo Tucker (1960), é uma atitude mental sobre o corpo, promovendo o equilíbrio e variando de indivíduo para indivíduo, sendo influenciada por fatores como hereditariedade, profissão, tônus muscular e a proporcionalidade dos segmentos corporais (Fracarolli, 1981). A crescente incidência de doenças relacionadas à coluna vertebral, como a lombalgia, é um exemplo claro da importância da avaliação postural.

De acordo com Knoplich (1985), observa-se um aumento significativo de distúrbios de coluna, que são, atualmente, uma das principais causas de afastamento do trabalho, especialmente por problemas lombares (Pollock; Wilmore, 1993). A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 80% da população mundial sofrerá de algum tipo de dor na coluna durante a vida, destacando a relevância da detecção precoce dessas condições.

Além disso, fatores como sedentarismo, deficiências musculares, obesidade, uso inadequado de calçados, entre outros, contribuem significativamente para o agravamento de problemas posturais, sendo que a falta de uma avaliação postural adequada pode resultar em complicações mais sérias, como dores nas regiões cervical e lombar. Para a correta abordagem desses distúrbios, é necessário que se faça um diagnóstico preciso, uma vez que a origem dos problemas posturais pode ser multifatorial, envolvendo desde fatores musculares até aspectos psicossociais (Hulleman, 1978).

Assim sendo, embora intervenções como fisioterapia e programas de exercícios sejam amplamente recomendadas, pouco se sabe sobre a influência de fatores ambientais, sociais e culturais na adoção de posturas inadequadas e na eficácia dessas intervenções. Assim, o problema central desta pesquisa é: como a avaliação postural pode ser aplicada de forma eficaz para prevenir e corrigir distúrbios posturais, considerando os diversos fatores que influenciam a postura e as intervenções terapêuticas disponíveis?

Para tanto, a justificativa para o estudo é evidenciada pela alta prevalência de distúrbios posturais na sociedade atual, que afetam não apenas a saúde física, mas também a qualidade de vida dos indivíduos. Com a crescente demanda por tratamentos para doenças como a lombalgia e outros distúrbios musculoesqueléticos, entender os fatores envolvidos na manutenção de uma postura adequada torna-se crucial para a promoção da saúde pública e do bem-estar. Dessa forma, a avaliação postural se apresenta como uma ferramenta eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças relacionadas ao sistema musculoesquelético.

Nesta direção o objetivo deste estudo é investigar a importância da avaliação postural como ferramenta na prevenção e correção de distúrbios posturais, com ênfase na coluna vertebral. De forma mais específica, a pesquisa busca identificar as causas associadas aos distúrbios posturais, avaliar a eficácia das intervenções terapêuticas, como a fisioterapia e a prática de exercícios físicos, na correção desses problemas, e investigar como fatores ambientais, sociais e culturais influenciam na adoção de posturas inadequadas. A pesquisa também propõe estratégias de prevenção que podem ser adotadas em ambientes de trabalho e na vida cotidiana para minimizar os impactos das alterações posturais.

DESENVOLVIMENTO

A AVALIAÇÃO POSTURAL COMO DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO

A avaliação postural é uma ferramenta essencial para detectar alterações que podem comprometer a saúde musculoesquelética, especialmente na coluna vertebral. De acordo com Ferreira et al. (2019), fatores de risco como idade, sexo, índice de massa corporal, e condições laborais influenciam significativamente o surgimento de problemas posturais. Posturas inadequadas, especialmente no ambiente de trabalho, podem levar a sobrecargas na coluna, aumentando o risco de dores crônicas e deformidades estruturais. Essas condições são amplamente associadas a hábitos de vida e práticas diárias, como sedentarismo e atividades repetitivas (Malta et al., 2019).

No contexto escolar, pesquisas revelam que o uso de mobiliário inadequado e a adoção de posturas prolongadas impactam negativamente o desenvolvimento postural de crianças e adolescentes. Silva et al. (2021) identificaram uma alta prevalência de escoliose funcional em estudantes, associada ao peso excessivo de mochilas e à falta de orientação ergonômica nas escolas. A adoção de intervenções precoces, como a readequação do mobiliário escolar e a promoção de atividades físicas regulares, pode reduzir essas alterações posturais.

No ambiente ocupacional, a avaliação postural contribui para a identificação de fatores de risco relacionados a movimentos repetitivos e posturas mantidas por longos períodos. Segundo Rodrigues et al. (2020), a implementação de programas de ergonomia baseados em avaliações posturais diminui os índices de absenteísmo e melhora a qualidade de vida dos trabalhadores. Esses resultados reforçam a necessidade de programas preventivos que integrem análises posturais e intervenções ergonômicas para minimizar os riscos de doenças ocupacionais.

Dessa forma, a avaliação postural se consolida como uma prática interdisciplinar, com impactos significativos no diagnóstico precoce de alterações e na promoção da saúde em diferentes grupos populacionais. A utilização de ferramentas tecnológicas e protocolos padronizados pode potencializar ainda mais os benefícios dessa prática.

EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS

É de conhecimento geral, que os fatores externos, como o uso inadequado de mochilas e bolsas, e o ambiente laboral desempenham um papel determinante na postura dos indivíduos. Um estudo com estudantes de fisioterapia revelou alterações posturais significativas, como projeção da cabeça e desnivelamento dos ombros, resultantes de práticas inadequadas (CHAVES, 2016). Além disso, o ambiente de trabalho frequentemente exige posturas viciosas, gerando carga excessiva na coluna. Estratégias como a ergonomia e a conscientização sobre práticas saudáveis são fundamentais para minimizar esses impactos, promovendo qualidade de vida no cotidiano (FERREIRA et al., 2019).

Nesse sentido, as intervenções terapêuticas, como fisioterapia e programas de exercícios físicos, também ajudam na correção de distúrbios posturais. Chaves (2016) destaca a necessidade de estratégias preventivas para evitar o agravamento precoce de alterações posturais, especialmente em jovens. Estudos demonstram que práticas corretivas e reeducação postural têm resultados positivos na melhoria da mobilidade e no alívio das dores. A utilização de recursos como pilates e fortalecimento muscular também são amplamente recomendados, contribuindo para o equilíbrio biomecânico e para a prevenção de condições degenerativas na coluna (CHAVES, 2016).

Além disso, as terapias baseadas em exercícios físicos, como cinesioterapia, alongamentos e fortalecimento muscular, são fundamentais para a reabilitação de distúrbios posturais. Esses exercícios promovem o equilíbrio muscular, melhoram a mobilidade articular e aliviam dores associadas a problemas posturais. A fisioterapia tem demonstrado grande eficácia em corrigir desequilíbrios musculares e prevenir recidivas. Com isso, atividades como Pilates e yoga, aliadas à prática regular de exercícios aeróbicos, podem ser incorporadas à rotina de pacientes para potencializar os resultados.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado com base na aplicação de um questionário estruturado, onde abordou questões sobre a faixa etária, sexo, nível de escolaridade, localização da dor na coluna, conhecimento sobre escoliose, histórico de lesões ósseas, busca por atendimento médico ou fisioterapêutico, posição laboral, local de descanso, prática de atividades físicas e hábitos relacionados ao transporte de peso. O formato foi predominantemente fechado, com algumas perguntas abertas para permitir respostas mais detalhadas sobre o conhecimento de escoliose e diagnósticos recebidos.

Posto isto, cabe salientar que o uso de questionários é amplamente reconhecido na literatura como uma ferramenta eficaz para a coleta de dados em pesquisas científicas, especialmente quando se trata de avaliar comportamentos, percepções e hábitos relacionados à saúde. De acordo com Gil (2008), um questionário bem elaborado pode garantir a objetividade e a padronização dos dados, facilitando a análise estatística e a comparação entre grupos. Marconi e Lakatos (2017) destacam que sua aplicação permite acessar uma grande quantidade de informações em um curto período, desde que seja validado previamente.

Os dados obtidos foram tabulados e analisados descritivamente, com foco na identificação de padrões relacionados à prevalência de dores na coluna, postura laboral, prática de atividades físicas e outros fatores que impactam a postura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo foi realizado com 30 participantes que fazem graduação nos cursos de Direito, Psicologia e Enfermagem em uma instituição localizada na cidade de Uruçuí, estado do Piauí. A amostra foi composta por 24 mulheres (80%) e 6 homens (20%). Em relação à faixa etária, a maioria dos participantes concentra-se entre 18 e 24 anos, como observado no gráfico 1. Essa predominância de jovens adultos está em consonância com estudos que mostram que esta faixa etária é mais suscetível a alterações posturais devido ao aumento de atividades sedentárias e hábitos inadequados, como o uso prolongado de dispositivos eletrônicos (GUEDES et al., 2016).

Além disso, as atividades acadêmicas e laborais são fatores que podem contribuir para o surgimento de queixas musculoesqueléticas, especialmente na coluna vertebral.

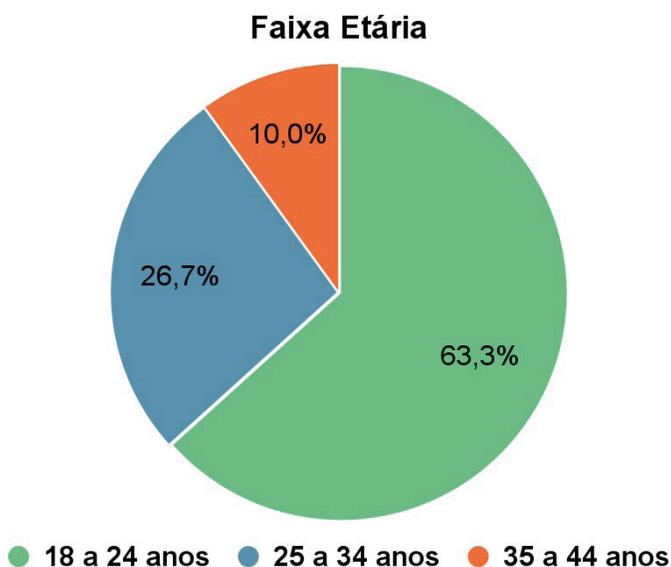


Gráfico 1 - Análise quantitativa da faixa etária dos participante

Fonte: Elaborado pela autora, 2024

Todos os participantes possuem ensino superior em andamento, evidenciando um grupo homogêneo e com maior acesso à informação. No entanto, a falta de conhecimentos práticos sobre saúde postural, refletida nos baixos índices de busca por avaliação profissional (10%), conforme gráfico 2, destaca a necessidade de incluir a educação postural em ambientes acadêmicos (CHAVES, 2016).

Busca por avaliação profissional

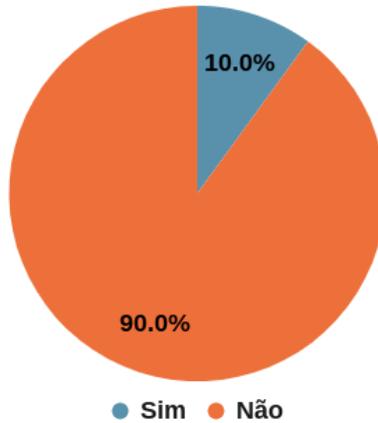


Gráfico 2 - Análise quantitativa da busca por avaliação médica ou fisioterapêutica

Fonte: Elaborada pela própria autora, 2024

Assim sendo, quando perguntado qual região da coluna vertebral tem maior incidência de dor, a lombar teve um percentual de (53,3%), seguida pela torácica (36,7%) e cervical (10%), conforme o gráfico 3. Esses resultados corroboram com Ferreira et al. (2019), que apontam a lombalgia como uma das queixas mais frequentes em populações jovens e adultas devido à sobrecarga mecânica e postura inadequada durante atividades diárias. A dor torácica, embora menos estudada, pode estar relacionada ao uso prolongado de computadores e má postura durante o trabalho ou estudo (MALTA et al., 2019).

Regiões da coluna com dor

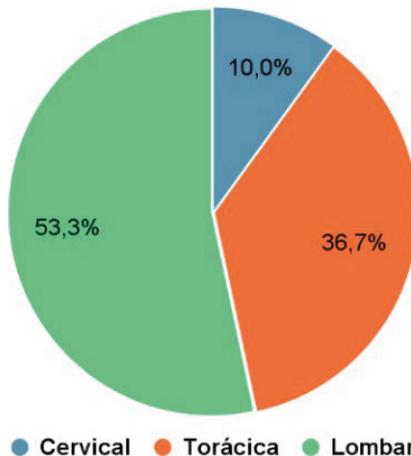


Gráfico 3 - Análise quantitativa das regiões da coluna com maior incidência de dor

Fonte: Elaborada pela própria autora, 2024

Nesse sentido, quanto à compreensão do conceito de escoliose, apenas 33,3% dos participantes afirmaram conhecer o termo, embora suas definições variem de simples desvios posturais a explicações mais completas, observe a tabela 1. O dado sugere um conhecimento limitado, mesmo em um grupo com nível superior. A falta de compreensão sobre condições específicas da coluna pode dificultar o diagnóstico precoce e a adoção de medidas preventivas, como enfatizado por Chaves (2016) e Fernandes et al. (2018).

ACADÊMICO	RESPOSTAS
AC1	“Desvio de coluna por mal postura ou peso dos seios”
AC2	“É uma doença caracterizada por uma curvatura anormal da coluna vertebral”
AC3	“Se não me engano é um desvio na coluna vertebral”
AC4	“É uma doença que afeta a coluna vertebral independente da idade e sexo, formando um s na coluna e podendo precisar de cirurgia”
AC5	“Desvio da coluna vertebral”
AC7	“Sim, acho que sim. Uma coluna torta?”
AC8	“Desvio na coluna”
AC9	“Desvio na coluna”
AC10	“Desvio na coluna”
AC11	“Desvio na coluna”
AC12	“Não, mas eu tenho”

Tabela 1 - Conhecimento sobre escoliose
 Fonte: Elaborada pela própria autora, 2024

Com isso, nove participantes (30%) relataram histórico de fraturas ou lesões ósseas, o que pode ser um fator agravante para o desenvolvimento de dores crônicas na coluna. Estudos como o de Silva et al. (2020) mostram que lesões anteriores, se não tratadas adequadamente, podem predispor os indivíduos a quadros recorrentes de dor e limitações funcionais.

Histórico de fraturas ou lesões ósseas

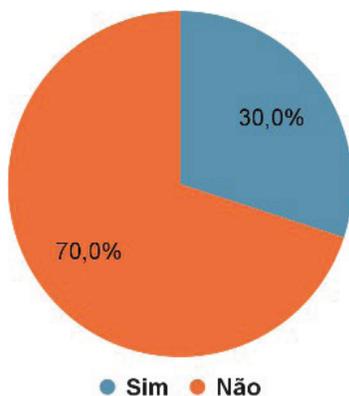


Gráfico 4 - Análise quantitativa do histórico de fraturas ou lesões ósseas

Fonte: Elaborada pela própria autora, 2024

Cabe pontuar através do gráfico acima que apesar de alguns terem sofrido lesões, apenas 10% dos participantes consultam médicos ou fisioterapeutas quando apresentam dor, e um único diagnóstico de hérnia de disco foi registrado. Esse dado reflete uma negligência comum na busca por tratamentos adequados, mesmo em populações instruídas. Como observado por Malta et al. (2019), a falta de acompanhamento pode agravar distúrbios posturais e reduzir a qualidade de vida a longo prazo.

Para mais, a maioria dos participantes trabalha em pé (60%), enquanto 40% desempenham atividades sentados. Embora a cama seja o local de descanso predominante (96,7%), práticas inadequadas, como o uso de sofás ou redes, ainda são relatadas. A ergonomia do local de trabalho e descanso desempenha um papel crucial na prevenção de dores, como apontado por Guedes et al. (2016).

Cerca de 40% dos participantes realizam atividades físicas regularmente (3 a 4 vezes por semana), o que é positivo para a saúde musculoesquelética, conforme o gráfico 5. No entanto, o transporte inadequado de peso, relatado por 73,3% dos participantes (frequentemente ou ocasionalmente) como mostrado no gráfico 6, pode anular os benefícios do exercício físico e contribuir para o aumento das queixas lombares (FERNANDES et al., 2018).

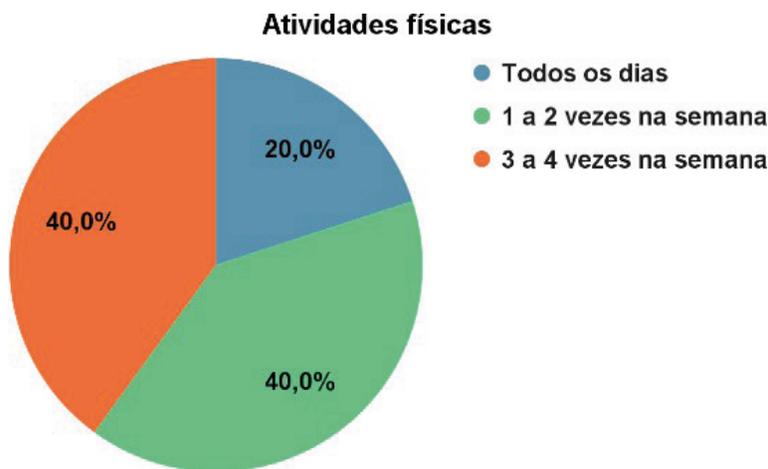


Gráfico 5 - Análise quantitativa da frequência de atividade física feita semanalmente

Fonte: Elaborado pela própria autora (2024)

Transporte de peso

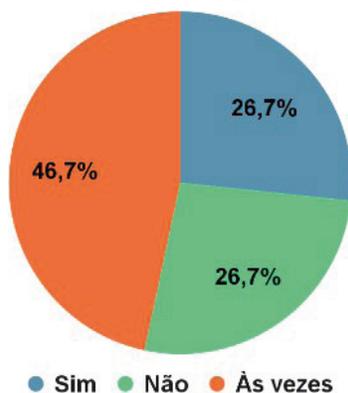


Gráfico 6 - Análise quantitativa do transporte de peso
Fonte: Elaborado pela própria autora (2024)

Em síntese, a análise dos dados coletados permitiu identificar o perfil e os hábitos relacionados à saúde da coluna vertebral de um grupo de 30 alunos do ensino superior. A maioria dos participantes tem entre 18 e 24 anos (63%), é do sexo feminino (80%) e não possui histórico de fraturas ou lesões ósseas (70%). Apesar disso, 90% relataram sentir dores na coluna, com maior prevalência na região lombar (53,3%) e torácica (36,7%).

Apesar da dor, apenas 10% procuram assistência médica ou fisioterapêutica, sendo que, entre esses, somente um aluno relatou diagnóstico de hérnia de disco. Sobre a compreensão de escoliose, 30% afirmaram não saber o que é, evidenciando a necessidade de maior disseminação de informações sobre essa condição. Os dados indicam também um comportamento sedentário significativo, já que 60% dos alunos praticam atividades físicas no máximo quatro vezes por semana e 27% não possuem essa rotina.

Além disso, 60% trabalham em pé, o que pode contribuir para o surgimento ou agravamento das dores relatadas. Esses resultados apontam para a importância de ações preventivas, como a prática regular de atividades físicas e campanhas educativas sobre ergonomia e saúde da coluna vertebral.

CONCLUSÃO

Como visto, a avaliação postural é uma prática essencial para identificar fatores determinantes de distúrbios posturais e orientar intervenções terapêuticas eficazes. Observou-se que a maioria dos participantes apresentou queixas relacionadas a dores na coluna, com destaque para as regiões lombar e torácica, frequentemente associadas a hábitos inadequados, como longos períodos em pé ou sentado, e a insuficiência na prática de atividades físicas. Além disso, verificou-se que poucos universitários procuram assistência médica ou fisioterapêutica, evidenciando uma baixa conscientização sobre a importância de cuidados preventivos. O estudo alcançou seu objetivo ao enfatizar o papel da avaliação postural na identificação de riscos e na proposição de estratégias de correção, com foco na saúde da coluna vertebral.

Assim sendo, para a comunidade acadêmica, recomenda-se a inclusão de programas educativos voltados à ergonomia, a oferta de avaliações posturais regulares e o incentivo à prática de exercícios físicos. Instituições de ensino podem adotar campanhas de conscientização e disponibilizar acesso a profissionais especializados, promovendo a saúde postural e prevenindo complicações futuras. Estudos futuros devem considerar uma amostra maior e análises longitudinais para avaliar o impacto a longo prazo das intervenções terapêuticas propostas.

REFERÊNCIAS

CHAVES, R. F. **Alterações posturais em estudantes universitários: uma análise da percepção corporal**. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba, 2016.

FERNANDES, R. C.; MOURA, M. A.; SANTOS, L. C. **Prevalência de lombalgia em estudantes universitários e sua relação com fatores posturais**. Revista Brasileira de Fisioterapia, 2018.

FERREIRA, J. R. et al. **Dor crônica na coluna: fatores associados e impacto na qualidade de vida**. Revista de Saúde Pública, 2019.

FRACAROLLI, J. L. **Biomecânica: análise dos movimentos**, Rio de Janeiro : cultura médica, 1981.

GIL, Antônio C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2008..

GUEDES, D. P. et al. **Comportamento sedentário e fatores de risco para a saúde em jovens universitários**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 2016.

HULLEMAN, K. D. et al. **Medicina esportiva: clínica e prática**. São Paulo : EPU EDUSP, 1978. KNOPLICH, J. **Como se tratam os desvios da coluna**. São Paulo: Biogalênica/ciba, 1985.

MALTA, D. C. et al. **Fatores de risco relacionados à saúde postural no Brasil**. Revista de Epidemiologia Brasileira, 2019.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

POLLOCK, M.; WILMORE J. H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro : MEDSI, 1993.

RODRIGUES, M. E.; SANTOS, P. R. **Avaliação postural e ergonomia no ambiente de trabalho**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 45, n. 4, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br>.

SILVA, L. A. et al. **Alterações posturais em estudantes do ensino fundamental e suas implicações para a saúde**. Revista Brasileira de Educação Física e Saúde, v. 12, n. 3, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br>.