



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

CARACTERÍSTICAS POSTURAIS DE IDOSOS

Jiovana de Souza Santos¹

Anna Cláudia Freire de Araújo Patrício²

Karoline de Lima Alves³

Sanni Moraes de Oliveira⁴

Francisca Vilena da Silva⁵

¹Graduanda de Enfermagem do UNIPÊ. Integrante do GIEPERS-UFPB.

(jiovana_santos@hotmail.com)

²Enfermeira. Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem - UFPB.

Integrante do GIEPERS-UFPB. (claudia.freirearaujo@gmail.com)

³Enfermeira. Integrante do GIEPERS-UFPB. (krol_lima_17@hotmail.com)

⁴Graduanda de Enfermagem da UFPB. (sannidsm@gmail.com)

⁵Graduanda de Enfermagem UFPB. Integrante do Giepers-UFPB.

(enfvilena@hotmail.com)

1INTRODUÇÃO

A partir dos 40 anos, a estatura começa a se reduzir em torno de um centímetro por década¹. A capacidade de manter o equilíbrio corporal é um pré-requisito para execução de muitas atividades da vida diária e possibilita a adoção e/ou manutenção de um estilo de vida móvel e independente principalmente para o idoso². O sistema de controle postural basicamente possui dois objetivos comportamentais: equilíbrio e orientação postural³.

As consequências das alterações sensoriais e motoras para o controle postural de idosos têm sido amplamente investigadas³. Devido ao processo natural de senescência e do grande número de alterações posturais em idosos, faz-se necessário identificar as mais diversas modificações posturais nesta faixa etária, principalmente em João Pessoa, cidade do Nordeste brasileiro onde as pesquisas

são escassas.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é investigar as características posturais de idosos frequentantes de um clube para terceira idade ofertado pela Prefeitura de João Pessoa/PB.

2METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa transversal de caráter exploratório e abordagem quantitativa. O estudo transversal se caracteriza por ser, uma pesquisa cuja técnica fornece um retrato de como as variáveis estão relacionadas, naquele momento⁴.

Participaram do estudo 55 sujeitos frequentadores de um clube da pessoa idosa da Prefeitura de João Pessoa/PB. Foi utilizado um questionário objetivo, contemplando questões sobre avaliação postural na sua vista anterior, lateral e posterior⁵. Foram avaliados em posição ortostática com roupas adequadas.

Conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde todos os sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UNIPÊ.

Os dados estão apresentados como média e desvio padrão da média, frequência e percentual através do software SPSS 19.0.

3RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade média dos idosos que compuseram a amostra foi de 67,2±6 anos, a maioria mulheres 65,5%(36), quanto ao estado civil 47,3%(26) eram casados, 32,7% (18) viúvos, 14,5%(8) divorciados e 5,5%(3) solteiros. Da amostra a maior parte eram analfabetos 32,7%(18). No aspecto características posturais relacionadas à vista anterior apresentaram-se como expostos na Tabela 1.

Tabela 1: Dados referentes às alterações posturais relativas à vista anterior.

ALTERAÇÕES	FREQUÊNCIAS	
	FA	FR
Cabeça		
Alinhada	44	80 %
Inclinada a Direita	9	16,4 %

Inclinada a Esquerda	2	3,6 %
Ombros		
Simétricos	45	81,8 %
Elevados a Direita	7	12,7 %
Elevados a Esquerda	3	5,5 %
Triângulo de Thale		
Simétricos	48	87,3 %
Assimétricos a Direita	2	3,6 %
Assimétrico a Esquerda	2	3,6
Tronco		
Alinhado	52	94,5 %
Rotação Direita	2	3,6 %
Rotação Esquerda	1	1,8 %
Cristas ilíacas		
Simétricas	48	87,3 %
Assimétricas a Direita	4	7,3 %
Assimétricas a Esquerda	3	5,5 %
Quadril		
Normal	42	76,4 %
Rotação Interna Direita	3	5,5 %
Rotação Interna Esquerda	2	3,6 %
Rotação Externa Direita	1	1,8 %
Rotação Externa Esquerda	5	9,1 %
Joelhos		
Normal	42	76,4 %
Genovalgo Direito	3	5,5 %
Genovalgo Esquerdo	1	1,8 %
Genovaro Direito	1	1,8 %
Genovaro Esquerdo	8	14,5 %

FA = frequência absoluta. FR = frequência relativa (%).

Ao analisar as características posturais na vista anterior, mostrados na tabela 1, a maioria dos idosos apresentam uma simetria normal no que se refere aos parâmetros observados dos ombros, triangulo de thale, cristas ilíacas, quadril e joelhos, e um bom alinhamento da cabeça e tronco.

Na vista lateral os dados estão apresentados como Tabela 2.

Tabela 2: Dados referentes às características posturais da vista lateral.

ALTERAÇÕES	FREQUÊNCIAS	
	FA	FR
Cabeça		
Normal	22	40 %
Projetada para frente	33	60 %
Ombros		

Normal	22	40 %
Protuso	29	52,7 %
Retraído	4	7,3 %
Coluna Cervical		
Normal	26	47,3 %
Hiperlordose	27	49,1%
Retificação	2	3,6 %
Coluna Torácica		
Normal	38	69,1%
Hipercifose	15	27,3 %
Retificada	2	3,6 %

FA = frequência absoluta. FR = frequência relativa (%).

Quando observado na vista lateral, tabela 2, os resultados não são tão positivos como na tabela 1. Mostrando que a maioria dos idosos apresenta projeção da cabeça para frente, ombros protuso, coluna cervical com hiperlordose, assim podendo observar uma diminuição da funcionalidade e integralidade dessas estruturas, acarretando desvios posturais, e comprometendo a saúde dos idosos. Esses desvios podem ser naturais, ocasionados por maus hábitos posturais ou patologias.

São numerosas combinações de alterações resultantes do desgaste natural, de maus hábitos posturais e de patologias no sistema neuromusculoesquelético. Estas alterações provocam as características posturais singulares dos indivíduos idosos⁶.

As transformações posturais são frequentes e atuam como forma predisponente de incapacidade, provocando diminuição na qualidade de vida do idoso⁶.

5CONCLUSÃO

As alterações posturais no processo de envelhecimento constituem um dos problemas mais frequentes, pois compromete a velocidade de deslocamento dos idosos, e conseqüentemente interfere diretamente na sua qualidade de vida, podendo ainda comprometer a sua autonomia e independência, acarretando problemas sociais, psicológicos e de saúde.

Assim sendo de extrema importância o conhecimento das transformações posturais no processo de envelhecimento, com o intuito de serem adotadas medidas preventivas e corretivas destas posturas, evitando possíveis complicações na saúde da população idosa, e dispor de maior conforto, evitando deformidades, dores, facilitando a locomoção, resultando em uma qualidade de vida melhor no processo de senescência.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados acerca desses conhecimentos sobre as características posturais dos idosos, promovendo melhor qualidade de vida através de novas medidas educativas, uma vez que as posturas dos idosos podem comprometer nas suas atividades da vida diária.

REFERÊNCIAS:

- [1] PAPALÉO NETTO, Matheus; CARVALHO FILHO, Eurico Thomaz & SALLES, Renata F. N. **Fisiologia do envelhecimento**. In: CARVALHO FILHO, Eurico Thomaz & PAPALÉO NETTO, Matheus. (eds.). *Geriatría: fundamentos, clínica e terapêutica*. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2005. p. 43-62.
- [2] - KAUFFMAN, Timothy L. **Manual de reabilitação de geriátrica**. Tradução de Telma Lúcia de Azevedo Hennemann. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.
- [3] KNOPLICH, José. **Viva bem com a coluna que você tem** – dores nas costas, tratamento e prevenção. São Paulo: Ibrasa, 2001.
- [4] PEREIRA, M. G. **Epidemiologia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 1995.
- [5] LIPOSCKI, D. B.; ROSA NETO, F; SAVALL, A. C. **Validação do conteúdo do instrumento de avaliação postural** – IAP. Revista Digital, Buenos Aires, v. 12, n. 109, p. 1-7, jun. 2007.
- [6] LIANZA, Sergio. **Medicina de reabilitação**. Rio de Janeiro: Guanabara Kogan, 2001. p. 253-263.