

## PERFIL POSTURAL DE IDOSOS DO CENTRO CONVIVÊNCIA DO IDOSO PRATICANTES DA ESCOLA DE POSTURA

André Gonçalves Pereira; João Vitor dos Santos Mangueira; Rayara de Cássia dos Santos Evangelista; Suzana Burity Pereira Neta; Rachel Cavalcanti Fonseca.

*Centro Universitário de João Pessoa- Unipê, andre2015jp@gmail.com*

**Resumo:** O aumento crescente da população de idosos é um fenômeno mundial e um dos principais problemas associados ao envelhecimento humano é a redução da habilidade para controlar a postura e a marcha. Logo, a Escola de Postura consiste em um caráter educacional e preventivo, contendo alongamentos musculares, mobilização ativa das grandes articulações e da coluna vertebral. **Objetivo:** Avaliar as alterações posturais em idosos que frequentam o Centro de Convivência do Idoso, praticantes da Escola de Postura do município de Cabedelo/PB. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo de abordagem e caráter descritivo, com amostra de 25 indivíduos entre 61 a 79 anos de idade. Como critério de inclusão participaram os indivíduos acima de 60 anos, que reside na cidade de Cabedelo/PB, apresentam desvios posturais e que estivessem de acordo a participar da avaliação postural. Os indivíduos que não compareceram no dia da primeira avaliação, que se negaram a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e aqueles que apresentavam alterações cardiorrespiratórias, eram etilistas e/ou tabagistas foram excluídos da pesquisa. **Resultados e Discussão:** A amostra foi composta por indivíduos do sexo feminino, com idade média de 97,96 anos. Os dados apresentados corroboram com a literatura, em que a alteração da postura corporal é um dos problemas mais frequentes relacionados ao envelhecimento. **Considerações finais:** As alterações posturais nos idosos da amostra são grandes influenciadores para o risco de quedas e estão relacionadas com a redução de força da musculatura estabilizadora de tronco e das demais áreas.

**Palavras-chave:** Postura, Saúde do idoso, Quedas, Fisioterapia.

### INTRODUÇÃO

O aumento crescente da população de idosos é um fenômeno mundial e está sendo atualmente enfatizado, particularmente no que se menciona às suas implicações sociais e em termos de saúde pública. Em 2050, as projeções indicam que esta população será de 1.900 milhões. Entre as justificativas para este fenômeno está o aumento da esperança de vida ao nascer, identificado não só nos países desenvolvidos como também naqueles em desenvolvimento (IBGE, 2002).

Um dos principais problemas associados ao envelhecimento humano é a redução da habilidade para controlar a postura e a marcha. Estima-se que a prevalência de queixas de equilíbrio na população acima de 65 anos chega a 85%, estando associada a várias etiologias e podendo se manifestar como desequilíbrio, desvio de marcha, instabilidade, náuseas, tonturas, vertigens e quedas frequentes (BITTAR et al., 2003).

A prática regular de atividade física tem se mostrado benéfica para a prevenção, manutenção e retardo das perdas funcionais do

envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e promovendo a saúde (SIMONS; ANDEL, 2006), sendo a atividade física moderada, incluindo alongamentos e treino de equilíbrio e coordenação, uma estratégia apropriada para a modificação de certos fatores de riscos de quedas (SKELTON, 2001).

Cardia; Duarte; Almeida (1998) afirmam que a Escola de Postura consistia apenas de um caráter educacional e preventivo, que visava o maior conhecimento corporal e a proteção das estruturas da coluna nas atividades de vida diária.

Com a inserção dos exercícios terapêuticos, ela foi incorporada aos programas multidisciplinares de reabilitação, propondo melhora na flexibilidade, equilíbrio, harmonia corporal e relaxamento, ajudando a diminuir a tensão muscular e o estresse psíquico (BROX et al., 2008).

A Escola de Postura contém exercícios específicos para alongamentos musculares, mobilização ativa das grandes articulações e da coluna vertebral, técnicas de relaxamento e vivências corporais. Assim, este programa age como um facilitador capaz de promover mudanças na postura, no rendimento físico e psicológico além de ativar a consciência corporal (TSUKIMOTO et al., 2016; DE OLIVEIRA et al., 2016).

Por este motivo, este trabalho tem como objetivo avaliar as alterações posturais em idosos que frequentam o Centro de Convivência do Idoso, praticantes da Escola de Postura do município de Cabedelo/PB e ressaltar a importância do profissional fisioterapeuta na contribuição no aumento da conscientização dos idosos.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho trata-se de uma pesquisa de campo de abordagem e caráter descritivo, realizado no mês de fevereiro de 2018, no Centro de Convivência do idoso, anexo do Instituto da Previdência dos Servidores Municipais de Cabedelo (IPSEMC). Contou com 25 indivíduos do sexo feminino entre 61 a 79 anos de idade, que participam de atividade no local, especificamente intitulada “Escola de Postura” na qual, concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) proposto pela resolução 466/12 do código de ética.

Como critério de inclusão participaram os indivíduos acima de 60 anos, que reside na cidade de Cabedelo/PB, apresentam desvios posturais e que estivessem de acordo a participar da avaliação postural. Os indivíduos que não compareceram no dia da primeira avaliação, que se

negaram a assinar o TCLE e aqueles que apresentavam alterações cardiorrespiratórias, eram etilistas e/ou tabagistas foram excluídos da pesquisa.

O presente estudo teve como instrumento utilizado para a coleta de dados a ficha de avaliação postural na qual é utilizada na disciplina do Estágio Supervisionado I - Fisioterapia na Atenção básica, do Centro Universitário de João Pessoa- UNIPÊ. Nesta ficha contém variáveis como alterações de pés, joelhos, pelve, abdômen, tórax, vista pósterio-anterior, perfil, ombros e comprimentos de membros inferiores, porém algumas variáveis foram excluídas por não apresentar respostas e que trouxesse vieses para a pesquisa.

Os indivíduos foram avaliados em uma sala ampla, com boa climatização, tendo uma iluminação que permitisse uma observação criteriosa. Se apresentavam descalços, com roupas leves para palpação de pontos anatômicos para identificar simetria e facilitar a análise.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra foi composta por 25 idosos, sendo todas do sexo feminino, com idade média de 97,96 anos. Os dados apresentados corroboram com a literatura, em que a alteração da postura corporal é um dos problemas mais frequentes relacionados ao envelhecimento.

As alterações geralmente são decorrentes da modificação gradual na estrutura e na função de tecidos conectivos resultando na diminuição da elasticidade destes e na incapacidade de contrabalancear a força gravitacional que tende a levar o corpo para uma posição curvada anteriormente (GUCCIONE, 2000; VALDUGA et al., 2013).

Na tabela 1 são apresentados os tipos de pés encontrados. Observou-se a predominância do pé cavo com (50%), em seguida pés plano com (20%) e em terceiro o pé invertido com (17%). Em contrapartida, Caselli; George, (2003) e Pinto (2006) afirmam que o sistema musculoesquelético de um idoso pode se identificar algumas mudanças, tais como o pé cavo e pé plano.

O pé cavo é uma alteração na qual o arco plantar longitudinal medial não comprime com a distribuição do peso, podendo ser uma deformidade complicada com vários artifícios e, às vezes, é combinada com modificações no retropé ou antepé, ou até pode ser uma deformidade global que abarque as duas áreas.

**Tabela 1** – Alterações dos pés em idosos do IPSEMC.

Tipos de Pés	N	%
Cavo	15	50%
Plano	6	20%
Varo	3	10%
Valgo	0	0%
Invertido	5	17%
Evertido	1	3%
Calcâneo	0	0%
Equino	0	0%

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

Na tabela 2, observam-se os tipos de pelves apresentada, tendo em primeiro a pelve simétrica com 56%, em seguida a anteversão pélvica com (40%) e por fim, a retroversão pélvica com (4%). Justificando a prevalência de alterações pélvicas nos idosos Tavares *et al.*, (2013) apresentam em seu estudo a anteversão pélvica, presente em 97,5% dos idosos, que normalmente está associada a uma hiperlordose lombar, devido a um desequilíbrio dos músculos abdominais e glúteos, que, enfraquecidos, tornam a musculatura lombar encurtada (PALMER, 2000; VERDERI, 2001).

**Tabela 2** – Alterações de pelve em idosos do IPSEMC.

Tipos de Pelve	Nº	%
Anteversão	10	40%
Retroversão	1	4%
Normal	14	56%

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

Na tabela 3 são expostas as alterações da coluna da vista pósterio-anterior, na qual, a alteração que mais tem predominância é a escoliose com 84%. Segundo Cailliet (1979) a escoliose é definida como um desvio lateral não fisiológico da linha mediana, e o

encaminhamento precoce ao tratamento resultarão na prevenção de anormalidades estéticas significativas, dor e complicações cardiopulmonares.

**Tabela 3** – Alterações de coluna: visão pósterio-anterior em idosos do IPSEMC.

<b>Alterações da Coluna Vertebral</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Escoliose	21	84%
Normal	4	16%

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

Na tabela 4, apresenta as alterações da coluna vista de perfil, em primeiro lugar encontra-se a hiperlordose lombar (45%), em seguida a hiperlordose cervical (26%) e por fim, a hipercifose torácica (16%). Lianza, (2001) caracteriza a hipercifose como sendo um aumento no ângulo da cifose dorsal fisiológica e geralmente aparecendo como consequência de uma hiperlordose lombar, com a finalidade de manter o equilíbrio postural da coluna vertebral, devido ao deslocamento do seu centro de gravidade.

**Tabela 4** – Alterações de coluna: visão perfil em idosos do IPSEMC

<b>Visão Perfil</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Hipercifose torácica	6	16%
Hiperlordose lombar	17	45%
Hiperlordose cervical	10	26%
Normal	5	13%

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Brasil é um dos países que mais se sobressaem por uma das máximas taxas mundiais de envelhecimento populacional. O envelhecimento é a caracterização das perdas fisiológicas sistêmicas, com danos celulares, que acabam causando um efeito cascata que permeia as incapacidades do indivíduo idoso em todos os sistemas orgânicos.

Dentre essas incapacidades, a perda da integração do sistema ósseo, muscular e cerebral que conseqüentemente é o maior responsável pelas quedas e suas deletérias conseqüências. Essas alterações ocorrem pela

mudança gradativa nas estruturas e nas funções de tecidos conectores procedendo na redução da tensão destes e na inabilidade de contrabalancear a força gravitacional.

Trazer a importância do enfoque da temática nesta população; os seus impactos, a contribuição da Fisioterapia. Sendo assim, conclui-se que as alterações posturais nos idosos da amostra são grandes influenciadores para o risco de quedas e estão relacionadas com a redução de força da musculatura estabilizadora de tronco e das demais áreas.

## REFERÊNCIAS

BITTAR, Lucinda Simoceli<sup>1</sup> Roseli Moreira Saraiva; BOTTINO, Marco Aurélio; BENTO, Ricardo Ferreira. Perfil diagnóstico do idoso portador de desequilíbrio corporal: resultados preliminares. **Rev Bras Otorrinolaringol**, v. 69, n. 6, p. 772-7, 2003.

BROX, J. I. et al. Systematic review of back schools, brief education, and fear-avoidance training for chronic low back pain. **The spine journal**, v. 8, n. 6, p. 948-958, 2008.

CAILLIET, Rene. **Escoliose: diagnóstico e tratamento**. Manole, 1979.

CARAMELLI, P. et al. Avaliação clínica e complementar para o estabelecimento do diagnóstico de demência. **Freitas E, Py L. Tratado de geriatria e gerontologia**, v. 3, p. 153-6, 2006.

CARDIA, Maria Cláudia Gatto; DUARTE, Myrna Deirdree Bezerra; ALMEIDA, Rogério Moreira de. Manual da Escola de Posturas. **João Pessoa: Universitária UFPB**, 1998.

CASELLI, Mark A.; GEORGE, David H. Foot deformities: biomechanical and pathomechanical changes associated with aging, Part I. **Clinics in podiatric medicine and surgery**, v. 20, n. 3, p. 487-509, 2003.

DE OLIVEIRA, Erineide Souza et al. Dor crônica sob a ótica dos pacientes da Escola de Postura da DMR HC FMUSP. **Acta Fisiátrica**, v. 11, n. 1, p. 22-26, 2016.

GUCCIONE, A.A. Geriatric physicaltherapy.2 ed. St. Louis: Mosby; 2000

HUGE, B. S.; KISNER, C. Princípios de exercícios para a paciente obstétrica. **Kisner C, Colby LA. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 4ª ed. São Paulo: Manole, p. 681-707, 2005.**

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Recuperado em 17 abril, 2018, de: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25/07/2002pidoso.shtm>.

LIMA, Hélia Cristina Oliveira et al. Avaliação dos benefícios da ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de mulheres na terceira idade. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 4, p. 525-534, 2010.

PALMER, M. Lynn; EPLER, Marcia E. **Fundamentos Das Técnicas de Avaliação Musculoesquelética** . Grupo Gen-Guanabara Koogan, 2000.

PETTENON, Rubia et al. Adaptação funcional do aparelho respiratório e da postura no idoso. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 5, n. 2, 2008.

SIMONS, Robert; ANDEL, Ross. The effects of resistance training and walking on functional fitness in advanced old age. **Journal of aging and health**, v. 18, n. 1, p. 91-105, 2006.

SKELTON, Dawn A. Effects of physical activity on postural stability. **Age and ageing**, v. 30, n. suppl\_4, p. 33-39, 2001.

SLUTZKY, Luiz Carlos. Fisioterapia respiratória nas enfermidades neuromusculares. **Rio de Janeiro: Revinter**, p. 341, 1997.

TAVARES, Graziela Morgana Silva et al. Características posturais de idosos praticantes de atividade física. **Scientia Medica (Porto Alegre)**, v. 23, n. 4, p. 244-250, 2013.

TSUKIMOTO, Gracinda Rodrigues et al. Avaliação longitudinal da Escola de Postura para dor lombar crônica através da aplicação dos

questionários Roland Morris e Short Form Health Survey (SF-36). **Acta fisiátrica**, v. 13, n. 2, p. 63-69, 2016.

VALDUGA, Renato et al. RELAÇÃO ENTRE O PADRÃO POSTURAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSAS-DOI: [http://dx. doi. org/10.18511/0103-1716/rbcm.v21n3p5-12](http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v21n3p5-12). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 3, p. 5-12, 2013.

VERDERI, Érica. **Programa de educação postural**. Phorte, 2005.

YENG, Lin Tchia et al. Medicina física e reabilitação em doentes com dor crônica. **Revista de Medicina**, v. 80, n. spe2, p. 245-255, 2001.