

## **Relato de Experiências de Avaliação Postural na Disciplina de Bases de Métodos e Técnicas de Avaliação**

Camila dos Santos Espindola<sup>1</sup>

Daiane Boeira Rech Ferrari<sup>2</sup>

Geraldo Passos Bittencourt<sup>3</sup>

Luciano Figueira Selau<sup>4</sup>

Jeronimo Costa Branco<sup>5</sup>

**Resumo:** A postura corporal é, sem dúvidas, uma preocupação de médicos, fisioterapeutas, empresas, governos etc., tendo em vista que a má postura é precursora de muitas patologias. Dados da OMS apontam que 80% dos adultos tiveram, tem ou terão dores nas costas provocados por problemas na coluna vertebral, uma grande parte causada por uma postura corporal inadequada. A manutenção dos segmentos corporais em busca do seu alinhamento é um desafio diário no mundo contemporâneo: trabalho, estudo e lazer, normalmente, locais ergonômicos para o desenvolvimento destas atividades não são disponibilizados. Além disso, hábitos erráticos podem ocasionar desconforto como erguer cargas utilizando músculos lombares, carregar peso em uma sacola utilizando o ombro como apoio, ou a mais contemporânea delas: a atitude cifótica diária olhando para o celular. Uma postura mais alinhada previne movimentos compensatórios, distribui cargas e conserva energia, bem como permite uma interação com o meio ambiente com eficiência e segurança. Trata-se de um relato de experiência, vinculado a uma disciplina do Curso de Fisioterapia do CESUCA, foram analisadas fotos de três acadêmicos, duas mulheres e um homem (Alunos A, B e C), utilizando-se do método qualitativo clássico (baseia na observação do indivíduo, ou da foto deste) com o auxílio do checklist fornecido em aula. Foram avaliados sete pontos nas vistas laterais (D e E); nove na vista anterior e doze na posterior. Resultados: Foram encontrados 45 pontos anormais/desalinhados de leves a moderados nos alunos (A=11; B=19 e C=15). Em relação as vistas, a posterior foi a que apresentou maior número de pontos assimétricos (24), seguido pelas vistas anterior (12), lateral esquerda (5) e lateral direita (4). Os pontos relacionados que apresentaram indicação de 100% anormais/desalinhados na amostra, encontrados em A, B e C, foram: tórax e cabeça na visão anterior e coluna torácica, ombros, coluna cervical e cabeça na visão posterior. Já os pontos que se apresentaram em pelo menos 2/3 da amostra foram, na visão anterior: ombros (A e B); visão posterior: espinhas ilíacas posterossuperiores (B e C),

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: mila.espindola0@gmail.com

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: daia\_ferr@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: geraldo@bittencourt.eti.br

<sup>4</sup> Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: lucianoescultural@gmail.com

<sup>5</sup> Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Doutor em Saúde e Comportamento. E-mail: jeronimo.branco@cesuca.edu.br

altura das cristas ilíacas (B e C), coluna lombar (B e C), posição das escápulas (A e C) e gibosidade (A e C); visão lateral direita: pelve (B e C) e coluna lombar (B e C); e visão lateral esquerda: pelve (B e C) e coluna lombar (B e C). Conclusão: A observação e a prática são metodologias de ensino altamente proveitosas e ficou comprovado durante a aula. A avaliação postural é uma boa prática para o entendimento postural completo do paciente e não apenas do local onde a patologia se apresenta (dor/desconforto). Neste estudo viu-se que a predominância das assimetrias está relacionada a coluna vertebral (cervical e torácica), cabeça e ombros, sendo que provavelmente esteja relacionada a uma má postura e a equipamento e mobília laborais não ergonômicos, porém está análise não foi objeto deste estudo.

**Palavras-chave:** Avaliação; Avaliação Postural; Pontos Anatômicos; Simetria Anatômica.