



BIOMECÂNICA
ESEF - UFRGS
Biomecânica
ESEF - UFRGS

PIBIC



Associação entre postura corporal estática, força de flexores e extensores do tronco e hábitos posturais em uma população adulta com e sem dor lombar

Rafael Paiva Ribeiro
Orientador: Adriane Vieira



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL



paz no plural

INTRODUÇÃO

A dor lombar é uma condição responsável por grandes índices de incapacidade e faltas ao trabalho, gerando alto custo para a sociedade e para os sistemas de saúde.

OBJETIVO: Identificar as relações existentes entre postura corporal estática da coluna vertebral e da pelve, força muscular, hábitos posturais e dor lombar e verificar se existem diferenças dessas variáveis em adultos com e sem dor lombar.

METODOLOGIA

Amostra: 41 indivíduos adulto), sendo 20 com dor lombar e 21 sem dor lombar.

Protocolo de avaliação:

(1) Avaliação postural estática por fotogrametria com protocolo DIPA[®], onde foram mensurados os ângulos da cifose torácica, da lordose lombar e da inclinação da pelve;

(2) Teste de força para flexão e extensão do tronco;

(3) Questionário BackPEI-A, questões 2 (postura para sentar) e 4 (postura para pegar objeto do solo).

Análise estatística: SPSS versão 20.0; teste qui-quadrado; teste t independente; $\alpha=0,05$.

RESULTADOS

Comparação entre homens e mulheres:

		Com dor (n=12)	Sem dor (n=13)
Mulheres (n=25)	Âng Cifose	40,6 ⁰ (5,6)*	33,7 ⁰ (8,1)
	Âng Lordose	36,4 ⁰ (15,6)*	27,8 ⁰ (13,3)
	Âng Pelve	15,1 ⁰ (6,0)	12,9 ⁰ (4,7)
		Com dor (n=8)	Sem dor (n=8)
Homens (n=16)	Âng Cifose	32,6 ⁰ (9,5)*	37,5 ⁰ (8,9)
	Âng Lordose	20,2 ⁰ (13,3)*	30,2 ⁰ (19,0)
	Âng Pelve	10,0 ⁰ (5,2)	14,8 ⁰ (5,8)

*diferença significativa entre homens e mulheres para os ângulos de cifose dorsal ($p=0,029$) e lordose lombar ($p=0,028$).

Hábitos posturais:

- **pegar um objeto do solo:** 55% e 42,9% dos sujeitos com dor e sem dor, respectivamente, realizam de maneira inadequada
- **postura sentada:** 70% e 76,2% dos sujeitos com dor e sem dor, respectivamente, sentam de maneira inadequada.
- associação significativa ($p=0,020$) entre o hábito inadequado de sentar e pegar objeto.

Postura estática:

- associação significativa ($p=0,006$) entre retificação lombar e a capacidade de realizar o teste de flexão do tronco em indivíduos com dor lombar.

CONCLUSÃO

- (1) Os sujeitos com dor lombar que sentam de maneira inadequada tendem a pegar objeto do solo também de maneira inadequada;
- (2) Os indivíduos com retificação da lordose lombar apresentam facilidade para realização do teste de flexão de-tronco (abdominal);
- (3) As mulheres com dor lombar tendem a ter ângulos maiores de cifose dorsal e lordose lombar em comparação aos homens com dor lombar.