

ANÁLISE POSTURAL EM ALUNOS COM IDADE DE 17 A 30 ANOS EM ACADEMIA NA CIDADE DE JACIARA /MT.

Gislaine Soares Medrado¹

Jacer Roberto do Prado²

RESUMO

A importância deste trabalho dá-se por apresentar possíveis problemas posturais nos alunos de uma academia na cidade de Jaciara – MT, devido a exercícios realizados incorretamente, se os mesmos apresentam quadros de lesões e se realizam o movimento do exercício com eficiência e consciência, pois o defeito postural em alunos de academia se dá em relação em atividades de sobrecarga ou de padrão repetitivo. O objetivo não é apenas demonstrar boas formas de atividades físicas, mas também os meios para se evitar e diminuir riscos de lesões e alterações posturais, bem como adotar a importância de uma boa postura em todos os momentos, pois alteração na postura pode causar uma cifose, lordose e escoliose, demonstrando que a atividade física não é um problema para o físico, e sim a realização do exercício de forma errada, e que também não existe exercício certo ou errado, e sim, exercícios mal aplicados e mal colocados. Durante a observação na academia, nota-se que os alunos cometem erros extremamente simples, por exemplo, números de repetições de séries acima do recomendado pelo profissional, excesso de cargas, o uso do inseparável aparelho celular, que alguns usam ao mesmo tempo em que realizam o exercício e principalmente a postura incorreta forçando a coluna, tomando uma postura encurvada ou, muitas vezes, causando uma hiperextensão. Grande parte desses alunos/ frequentadores já sofreram lesões, principalmente aqueles que já tem um bom tempo de frequência na academia, outros sentem dor ou desconforto na região lombar, não sabendo especificar se é o movimento que foi executado de maneira errada, carga excessiva e/ ou falta de adaptação ao exercício proposto. O que pode-se compreender nesta

¹ Aluna do 6º Semestre do Curso de Educação Física da Faculdade EDUVALE.

¹ Professor do Curso de Educação Física da Faculdade EDUVALE; Especialista em Educação do Campo e Sustentabilidade pelo IFMT – Instituto Federal de Mato Grosso; Graduado em Letras pela FEF– Fundação Educacional de Fernandópolis. E-mail: jacerprof@gmail.com.

pesquisa é que muitas são as causas dos problemas posturais durante e depois da realização das atividades físicas, além de que mais que exercitar-se é necessário fazê-lo de forma a conservar a saúde e manutenção do bem-estar corporal, e neste caso, o papel de um educador físico comprometido com a qualidade de vida é essencial para a realização de tais exercícios de forma correta

Palavras-chave: Análise Postural. Lesões. Academia

ABSTRACT

The importance of this work is to present possible posture problems in the students of a gymnasium in the city of Jaciara, MT, due to exercises performed incorrectly, if they present pictures of injuries and perform the movement of the exercise with efficiency and conscience, because the postural defect in academy students occurs in relation to overload or repetitive pattern activities. The goal is not only to demonstrate good forms of physical activity, but also the means to avoid and reduce risks of injury and postural changes, as well as to adopt the importance of good posture at all times, since change in posture can cause a kyphosis, lordosis and scoliosis, demonstrating that physical activity is not a problem for the physicist, but the performance of the exercise in the wrong way, and that there is also no right or wrong exercise, but poorly applied exercises. During observation at the gym, students are made to make extremely simple errors, for example, numbers of repetitions of series above the one recommended by the professional, excessive loads, the use of the inseparable cellular apparatus, which some use at the same time perform the exercise and mainly improper posture by forcing the spine, taking a stooped posture or, often, causing a hyperextension. Most of these students / students have already suffered injuries, especially those who already have a good time of attendance at the gym, others feel pain or discomfort in the lower back, not knowing to specify if it is the movement that was performed in the wrong way, excessive load or lack adaptation to the proposed exercise. What can be understood in this research is that many are the causes of postural problems during and after the performance of physical activities, besides that, rather than exercising, it is necessary to do so in a way that preserves the health and maintenance of the corporal well-being , and in this case, the role of a physical educator committed to quality of life is essential for performing such exercises correctly.

Keywords: Postural Analysis. Injuries. Academy

INTRODUÇÃO

A coluna vertebral é a que dá sustentação para o nosso corpo, por isso é essencial manter uma boa postura e ter cuidados com alguns movimentos bruscos, exercícios exagerados e feitos de forma incorreta, pois deste modo pode ocorrer riscos de lesões que atinge diretamente a coluna.

Atualmente é comum muitos alunos de academia se preocuparem mais com a estética do que com métodos saudáveis, mas falar em métodos saudáveis não se refere apenas a doenças como obesidade, diabetes e sedentarismo, englobam series de coisas que muitas vezes tornamos- as insignificantes.

Devido aos padrões culturais de uma nova era fitness onde se sentir bem é ter um corpo perfeito, acabam impondo atividades especializadas trazendo estresses a estruturas básicas do corpo humano. Em caso de alunos de academia, o defeito postural se relaciona em atividades de sobrecarga ou de padrão repetitivo.

A importância de se manter uma boa postura é essencial para cada movimento que o corpo realiza no dia a dia.

“A boa postura é um bom habito que contribui para o bem-estar do indivíduo. A estrutura e a função do corpo provêm o potencial para se atingir e se manter uma boa postura. Por outro lado, a má postura é um mau hábito e infelizmente, é muito comum. Defeitos ou alterações posturais tem sua origem no uso incorreto das capacidades providas pelo corpo, não na estrutura e função do corpo normal.” (KENDAL, 2007: 51)

A má postura é causada por vários fatores por exemplo, estresses de rotina que atacam aquelas leves dores nas costas e principalmente região do ombro, nas posições de relaxamento do corpo sentado e até mesmo em pé. Mas o que muito se nota e pouco fazem questão, são alguns exercícios físicos que afetam diretamente a coluna causando algumas alterações posturais como cifose, lordose e escoliose.

“A boa postura, que significa um bom alinhamento, é importante porque diminui a carga sobre ossos, ligamentos, músculos e tendões. O bom alinhamento

também melhora a função e energia muscular necessária para manter a postura ereta do corpo. ” (LIPPERT, 2013: 293)

O objetivo não é só demonstrar boas forma de atividades físicas, mas sim os meios de evitar e diminuir riscos de lesões e alterações posturais e adotar a importância de uma boa postura em todos os momentos.

1. O QUE É POSTURA?

A postura tem como função ajudar na realização de atividades física e do dia a dia, tendo menor gasto de energia possível. A postura e o movimento se relacionam intimamente, pois o movimento pode começar de uma maneira e terminar em outra, tendo como exemplo uma pessoa iniciar o movimento sentada e terminar em pé. “Em geral, postura é a posição das partes do corpo em relação umas às outras em determinado momento. ” (LIPPERT, 2013: 292)

Algumas relações posturais dos membros ocorrem de maneira voluntária, podendo ser controladas e modificadas, porém exige muita concentração.

Ao falar sobre postura correta, significa respeito a uma posição física de uma determinada situação, por exemplo, existe a postura correta ao caminhar, ao sentar, ao estar a frente do computador, para dormir, para realizar exercícios de atividades físicas, etc. “Postura é um termo geral que é definido como uma posição ou atitude do corpo. ” (MIDDLEDITCH & OLIVER, 2008: 461)

Dentre as posições posturais encontra-se a postura estática ou constante, postura em pé ou perpendicular, postura assimétrica, postura simétrica e oscilação postural.

Na postura estática o corpo assume múltiplas posturas, que por um longo tempo são confortáveis e quando ocorre o desconforto sendo tanto pela contração do músculo, compressão articular, ou tensão ligamentar, uma nova postura é adotada. Na postura em pé exige força consciente, dispêndio em aumento de energia, aumento da contração dos músculos, que causa uma postura não natural.

Na postura em pé assimétrica, se por um determinado período de tempo a postura tiver que ser mantida em pé, normalmente terá variedades de opções para a pessoa, citando como exemplo de um indivíduo que ao ficar em pé e sobrecarregar o peso numa perna logo depois ele irá mudar para a outra perna.

Já a posição simétrica, é conhecida como posição em pé confortável, embora não seja confortável durante muito tempo. O desconforto ao mudar de posição sabe-se que é causado por fadiga muscular, porém é muito mais causado por ligamento tensos e insuficiência vascular.

Por fim, afirma-se também que a oscilação postural, é a maneira que o corpo fica em equilíbrio instável, devido a uma base de suporte ao centro da gravidade. “O constante desvio e correção da posição do centro da gravidade dentro da base de apoio é chamado de oscilação postural.” (MIDDLEDITCH & OLIVER, 2008: 466)

Exceto o grau de oscilação postural, a posição postural mais fácil de se descrever é a estática, porque o corpo não se move. A postura para Jean Oliver e Alison Middleditch (2008), independente que seja mantida durante uma inatividade muscular ou que seja por meio da ação do músculo, de fato é a posição assumida pelo corpo.

E baseando-se em alguns dados, o responsável por grandes partes das lesões, são as cargas excessivas, principalmente em jovens que não tem um bom preparo e nem um bom treino. E compreender a ação da força durante o levantamento de cargas que atuam sobre a coluna, é de extrema importância para evitar danos. “Atividades tais como levantar cargas pesadas ou o ato de cavar sujeitam a coluna a sobrecarga compressiva fatigante.” (MIDDLEDITCH & OLIVER, 2008: 309)

2. COLUNA VERTEBRAL: TIPOS DE ALTERAÇÕES POSTURAIS

2.1 Cifose

É uma deformidade conhecida como corcunda, que se trata de uma curvatura anormal na região do tórax, que pode ser uma causa traumática, infecciosa, metabólica, inflamatória e algumas doenças.

A cifose postural ocorre devido aos vícios em variedades de circunstâncias, e trata-se também de cifose congênita e adquirida, no qual a congênita ocorre no nascimento que produz má formação durante o desenvolvimento. E a cifose adquirida ao longo do desenvolvimento ocorre alterações na curvatura da coluna.

“Toda cifose que aparece no período de crescimento, incluídos os vícios posturais permanentes, acaba estruturando-se e resulta mais ou menos irreduzível. Isto deve-se fundamentalmente a deformidade em cunha dos corpos vertebral. ” (PERICEF, 1989: 70)

Na atividade física como tratamento, é recomendável exercícios de costas (dorsal) que permite também a extensão da cabeça com retro pulsão simultânea dos ombros. De certa forma, pode ser indicado todos os tipos de exercícios para correção da deformidade cifótica.

2.2 Escoliose

A escoliose não só envolve a rotação de uma vértebra sobre a outra, mas também a curvatura, a escoliose mais comum não se sabe ao certo o porquê elas se manifestam, e não se sabe muito delas. Segundo R. F. Pericef (1989: 99): “A raque sofre uma deformidade complexa de dois componentes:1, uma curva lateral e 2 uma rotação vertebral. ” A escoliose postural tem curvas leves e desaparecem completamente com a flexão da coluna vertebral. Para Richard Drake (2010: 77) “A escoliose é uma curvatura lateral anormal da coluna vertebral. ”

2.3 Lordose

A lordose produz uma deformidade, devido a uma curvatura anormal da coluna vertebral na região lombar. A incapacidade dos flexores do quadril de estiramento e alongamento é causada pela lordose lombar. Segundo René Caillet (1998: 21) “Quando as pernas se estendem, o músculo iliopsoas alonga-se lentamente, mas de maneira incompleta. ”

3. PILATES

O Pilates é um sistema de exercícios, que busca fortalecer o corpo como um todo, é um exercício completo, que ajuda a melhorar a capacidade respiratória, a criar consciência corporal, evita que as articulações sofram impacto e sobrecarga e ajuda a restaurar a boa postura. A postura incorreta diminui a autoconfiança, obstrui a respiração e pode afetar as articulações da coluna, propensas a artrite, artrose e dor generalizada.

4. MUSCULAÇÃO

A musculação é um esporte muito exigente, que solicita os músculos e as articulações intensamente, e muitos praticantes nem sempre têm conhecimentos a respeito dos exercícios, o que se torna perigoso, pois os exercícios podem ser tanto a solução como o problema e são campeões tanto em resultados assim também em erros aos realiza-los.

Então pode-se dizer que a atividade física ela é um problema para o físico? Não. Realizar o exercício de forma errada é o problema. E qual exercício é o mais certo para se fazer? Não existe exercício certo ou errado, mas sim, exercícios mal aplicados e mal colocados, e na tentativa de em pouco tempo obter resultado, acabam indo além do seu limite.

O exercício de Pilates e a Yoga, são atividades benéficas para a coluna, que através de alguns movimentos e posições pode piorar ou adquirir alguma alteração. Muitas pessoas se machucam e é importante tomar cuidado, mesmo que o objetivo dessa atividade é a melhoria e correção postural, nem sempre pode ser realizada por todos.

Os alunos cometem muitos erros comuns ao utilizarem os aparelhos da academia, por exemplo, números de repetições de séries acima do recomendado pelo profissional, no exercício de levantamento de peso, excesso de cargas, o inevitável aparelho celular que acaba tirando atenção e foco do exercício e, principalmente, a postura incorreta.

Uma rotina de exercícios físicos intensos típicos de cada desporto, produz um resultado estético independente da nacionalidade e do hábito de vida a que está submetido, ou

seja, resulta em alterações posturais que estão associadas à eficiência do gesto que pode limitar o indivíduo para prática de atividades físicas.

Grande parte dos problemas posturais são atribuídas das rotinas de exercícios em que há a tendência em concentração de sobrecarga. E tão importante quanto o desenvolvimento para um bom desempenho é se preocupar com a postura e o equilíbrio muscular, pois uma boa postura influencia no rendimento do aluno e minimiza incidência de lesões.

5. METODOLOGIA

Foi realizada umas pesquisas com 10 alunos da academia, de forma amostral, em uma academia da cidade de Jaciara-MT, por meios de observação e questionário. A observação se deu de forma que os alunos não percebessem que estavam sendo observados, evitando que se sentissem desconfortáveis ou não agissem de forma natural, O período de observação foi de 30 dias, vendo como eles realizavam os exercícios em relação à quantidade de cargas e posição postural.

Notou-se que os homens utilizam de cargas máximas nos membros superiores, e forçam a coluna, tomando uma postura encurvada para terminar de realizar o movimento do exercício. Nos membros inferiores também utilizaram de carga máxima, porém não completavam todo movimento do exercício, forçando tanto a coluna e os joelhos.

As mulheres não utilizam de cargas elevadas nos membros superiores, porém a dificuldade maior está na postura ao realizar o movimento, sempre cometem uma curvatura da coluna ou uma hiperextensão. Nos membros inferiores, utilizam de cargas elevadas, não cargas máximas, e conseguem corrigir a postura durante o exercício.

Estes alunos que foram observados responderam algumas perguntas básicas sobre quantidade de carga máxima que utilizam no treinamento, se já sofreram alguma lesão ou sentem dor e desconforto, e se tem consciência do limite corporal e futuras consequências.

Em relação as 10 pessoas que participaram da pesquisa 5 pessoas estão a menos de 1 ano na academia, e as outras 5 pessoas com frequência a mais de 1 ano. Os homens que

responderam o questionário têm mais força no membro superior, e é a parte do corpo mais treinada, e os 5 que participaram da pesquisa afirmaram utilizar mais cargas nos membros superiores. As mulheres treinam com mais ênfase a região das pernas e glúteos, e as 5 que também participaram da pesquisa afirmaram utilizar mais cargas nos membros inferiores.

Os homens disseram que não sentem nenhum tipo de dor ou desconforto durante ou após a atividade física, nada anormal a não ser em relação a dor muscular. Das 5 mulheres que responderam as questões 3 delas disseram que sentem desconforto na lombar ao realizar alguns exercícios principalmente o agachamento, as outras 2 não sentem nenhum tipo de dor.

Dos 5 dos homens que participaram da pesquisa, 2 tiveram lesões por carga excessiva.

Das 5 mulheres que participaram da pesquisa 1 sofreu lesão por realizar um movimento errado.

E todos disseram que sim que tem consciência corporal, do excesso de cargas que seu corpo atinge e suas consequências, e também respeitam seus limites.

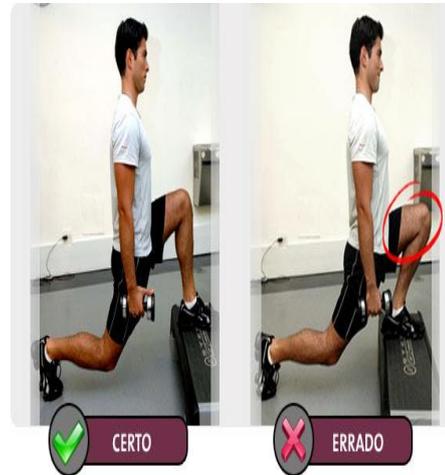
6. ANEXOS

Fotografia 1.



Fonte: Fisiculturismo

Fotografia 2.



Fonte: Fisiculturismo

Fotografia 3.



Fonte: Fisiculturismo

Fotografia 4



Fonte: Fisiculturismo

6.CONCLUSÃO

Diante dos fatos observados, pode-se compreender que muitas são as causas dos problemas posturais durante e depois da realização das atividades físicas, entretanto, todas as formas são reversíveis, independentemente do grau de intimidade com os aparelhos. Mais que exercitar-se é necessário fazê-lo de forma a conservar a saúde e manutenção do bem-estar corporal e, neste caso, o papel de um educador físico comprometido com a qualidade de vida é essencial para a realização de tais exercícios de forma correta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAILLIET, René. **Lombalgias-Síndromes dolorosas**. 3ed. SP. Ed. Manole, 1988.

DRAKE, Richard L.; VOGL, A. Wayne; MITCHELL, Adam. **Gray's Anatomia Para Estudantes**. 2.ed. Rio de Janeiro, Elsevier, 2010.

JÚNIOR, Jayme Neto; PASTRE, Carlos Marcelo; MONTEIRO, Henrique Luiz. **Alterações posturais em atletas brasileiros do sexo masculino que participaram de provas de potência muscular em competições internacionais**. Disponível em: < http://www.geocities.ws/gagaufera2003/ModuloII/Artigos/AvaliacaoPosturalAplicada/ARTIGO_01.pdf. > Acesso em 21/10/2016.

KENDALL HO, KENDALL FP, WADSMORTH GE. **Músculos: provas e funções**. São Paulo: Manole, 1995.

LIPPERT, Lynn.S. **Cinesiologia Clínica e Anatomia**. 5ª ed. Guanabara Koogan, 2013.

MIDDLEDITCH Alison, OLIVER Jean. **Anatomia Funcional da Coluna Vertebral, Cinesiologia Clínica de Brunnstron**. Rio de Janeiro, Editora Revinter, 2008.

PERICEF, R.V. et al. **Coluna vertebral, Órtese e Prótese do Aparelho Locomotor**. Ed. Santos, 1989.

SENDON Marcelo. **Movimentos incorretos dos exercícios: causa de lesões e falta de resultados**. Disponível em: < <https://dicasdemusculacao.org/movimentos-incorretos-exercicios-causa-lesoes-falta-resultado>