

# RELAÇÃO ENTRE A POSTURA ESTÁTICA DA COLUNA VERTEBRAL E SUA FLEXIBILIDADE



**Fernanda Medeiros e Cláudia Candotti**

## Introdução

A coluna tem a função de absorver impactos, proteger a medula e garantir a postura corporal. Acredita-se que a flexibilidade da coluna pode ser responsável por essas funções, mas ainda não está clara a sua relação.

## Análise Estatística

- Shapiro-Wilk: normalidade;
- Análise descritiva: média e DP;
- Pearson: correlações;
- $\alpha = 0,05$ .

## Objetivo

Verificar qual a relação existente entre a postura corporal estática da coluna vertebral com a sua flexibilidade em crianças e adolescentes.

## Metodologia

A Figura 1 apresenta o desenho metodológico do estudo.

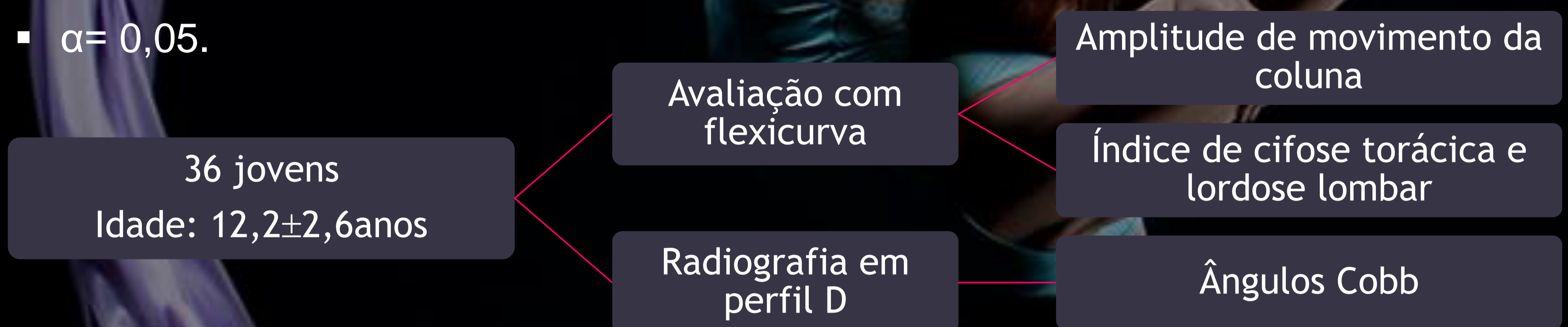


Figura 1 - Desenho metodológico do estudo.

## Resultados

### Coluna Lombar:

- ADM de flexão:  $61,1 \pm 14,4^\circ$ ;
- ADM de extensão:  $11,9 \pm 10,3^\circ$ ;
- ADM total:  $73 \pm 12,3^\circ$ ;
- Ângulo Cobb :  $43,1 \pm 11,2^\circ$ ;
- Índice de lordose (IL):  $9,3 \pm 3,4\text{cm}$ ;
- Correlação entre ADM de flexão da coluna lombar e o índice de lordose ( $r=0,424$ ;  $p=0,01$ ).

### Coluna Torácica:

- ADM de flexão:  $13,1 \pm 8,9^\circ$ ;
- ADM de extensão:  $23,7 \pm 27,3^\circ$ ;
- ADM total:  $26,0 \pm 13,7^\circ$ ;
- Ângulo Cobb :  $49,7 \pm 11,6^\circ$ ;
- Índice de cifose :  $10,3 \pm 2,4\text{cm}$ ;
- Não existe correlação entre flexibilidade e postura.

## Considerações Finais

A fraca correlação entre a ADM de flexão lombar e o Índice de lordose sugere que quanto maior a flexibilidade, maior é a lordose lombar. Para as demais variáveis não é possível afirmar que a postura estática da coluna vertebral esteja relacionada à flexibilidade.