



## ANÁLISE DE ALTERAÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS RELACIONADAS À POSTURA SENTADA

Rodrigo Peixoto dos Santos<sup>1</sup>  
Daniel Hermes da Silva Barrozo<sup>2</sup>  
Max Swell José Pereira<sup>3</sup>

### Resumo

Os maus hábitos posturais são muito comuns entre crianças e adolescentes na fase escolar. Suas atividades da vida diária geralmente tendem a sustentar esses vícios posturais mantendo-os por horas sentados e muitos deles queixam-se de dores e incômodos por conta do longo período em que devem estar sentados. O presente estudo tem por objetivo identificar a contribuição dos maus hábitos posturais para as alterações musculoesqueléticas relacionadas a postura sentada, na intenção de ajudar a entender essa epidemia de problemas posturais ocorrentes nos últimos anos. Para esta investigação participaram da pesquisa um grupo de 37 alunos de dois colégios estaduais, foram usados dois protocolos de avaliação física muscular que conferem a capacidade de flexibilidade e força do sistema músculo esquelético por meio do teste sentar e alcançar e o teste extensão de tronco, também foi utilizado um questionário de análise de hábitos posturais. Os resultados apresentaram uma elevada repetição da posição sentada para as atividades do dia-a-dia, um significativo índice de presença de dor em alguma região da coluna vertebral, relatando também aproximadamente 84% da amostra com encurtamento dos músculos posteriores da coxa, flexores de quadril. Com essa análise chegamos a conclusão que as alterações musculoesqueléticas, dores e incômodos sentido por esses indivíduos estejam relacionados aos maus hábitos posturais da posição sentada.

**Palavras-chave:** Postura Sentada. Maus hábitos Posturais. Encurtamento muscular.

---

<sup>1</sup> Mestrando em Engenharia Mecânica (UFF) e Docente do UGB.

<sup>2 e 3</sup> Graduandos em Educação Física (UGB).