

## ANÁLISE DA POSTURA RELACIONADA ÀS VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS DE IDOSAS DOS MUNICÍPIOS DE TANGARÁ E VIDEIRA, SC

Orientadores: MINEIRO, Lindomar

ZAGO, Ederlei Aparecida

Pesquisadora: TORCATTO, Dariane Perazzoli

Curso: Educação Física

Área de conhecimento: Área das Ciências Biológicas e da Saúde

A postura é definida como um estado harmônico das articulações do corpo em um determinado momento, podendo ser alterada por maus hábitos, obesidade, inatividade física, entre outros. Conhecer a postura, principalmente na terceira idade, torna-se imprescindível na obtenção da qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi avaliar a postura e relacionar com as variáveis antropométricas das idosas que frequentam o Clube do Idoso nos municípios de Tangará e Videira, SC. Participaram desta pesquisa 40 voluntárias, do Clube do Idoso, dos municípios de Tangará e Videira, SC, com idade  $68 \pm 6,4$  anos. Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, com delineamento transversal, de análise descritiva de cunho qualitativo e quantitativo. A análise estatística dos dados foi feita com o programa SPSS® versão 20.0. A análise descritiva foi realizada mediante a correlação entre os desníveis posturais, variáveis antropométricas e estilo de vida. O grupo de Tangará apresentou maiores alterações para hiperlordose cervical (40%), hipercifose torácica (70%) e escoliose (81%), e o grupo de Videira apenas a hiperlordose lombar (65%) demonstrou os maiores índices. Os dados perimétricos apresentaram índices superiores aos indicados pelos órgãos de saúde, sendo possíveis causadores de desníveis posturais, entre outras doenças. Em relação ao estilo de vida, ambos os grupos apresentaram valores positivos. Portanto, sobre a percepção do estilo de vida individual, constata-se que as idosas de ambos os grupos tem um perfil satisfatório, propiciando uma melhor qualidade de vida delas. A partir dos resultados obtidos, constatou-se grande incidência de desníveis posturais nas idosas avaliadas. Entretanto, é possível associar as variáveis antropométricas aos desníveis posturais, pois expressaram grande influência em ambos os grupos avaliados.

Palavras-chave: Postura. Idosas. Desníveis posturais. Variáveis antropométricas. Estilo de vida.

ederlei.zago@unoesc.edu.br

darizinha10@hotmail.com