



INFLUÊNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS

BEATRIZ MOURA E SILVA; JENNIFER LARRISA SANTOS DE SOUZA; ERIKA DA SILVA ROCHA; ANA KARÊNINA DIAS DE ALMEIDA SABELA; HELIARD RODRIGUES DOS SANTOS CAETANO

Introdução: A atividade física é essencial para uma boa qualidade de vida, prevenindo doenças crônicas e reduzindo dores musculares e articulares. Problemas posturais e lesões musculoesqueléticas podem variar de acordo com a saúde e o desempenho diário. Portanto, é importante identificar perfis suscetíveis a alterações posturais e adotar medidas preventivas para evitar lesões e deformidades.

Objetivo: Avaliar comparativamente a influência da musculação na postura corporal em indivíduos ativos e sedentários. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo observacional transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) mediante a resolução 466/12 da CONEP (CAAE: 67949323.0.0000.5515). Foram avaliados 40 estudantes matriculados na Universidade Oeste Paulista - Unoeste, divididos em grupo controle (GC), composto por 20 indivíduos sedentários, e grupo experimental (GE), composto por 20 indivíduos praticantes de musculação. **Resultados:** Foram analisados alguns dos seguintes pontos - vista anterior: alinhamento horizontal da cabeça $0,42 \pm 1,74$ (GE) $0,22 \pm 2,33$ (GC); alinhamento horizontal dos acrômios $-0,7 \pm 1,63$ (GE) $-0,61 \pm 2,59$ (GC); alinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores $0,85 \pm 1,55$ (GE) $0,75 \pm 1,64$ (GC); ângulo frontal do MID $-4,16 \pm 3,73$ (GE) $-5,65 \pm 3,77$ (GC); Ângulo frontal do MIE $-2,89 \pm 3,82$ (GE) $-7,12 \pm 4,49$ (GC); diferença no comprimento dos MMII $-0,88 \pm 4,05$ (GE) $-1,51 \pm 4,21$ (GC); Vista posterior: assimetria horizontal da escápula em relação a T3 $1,49 \pm 10,6$ (GE) $8,48 \pm 15,7$ (GC); ângulo perna/retropé direito $6,65 \pm 5,98$ (GE) $5,34 \pm 6,74$ (GC) $4,18 \pm 5,10$; vista lateral esquerda: ângulo perna/retropé esquerdo $3,04 \pm 6,72$ (GE) $51,46 \pm 8,47$ (GC); alinhamento vertical da cabeça- acrômio $3,65 \pm 7,55$ (GE) e $0,97 \pm 3,80$ (GC) ; alinhamento vertical do tronco $1,66 \pm 1,39$ (GE) $-1,22 \pm 5,67$ (GC); ângulo do quadril $-0,8 \pm 4,76$ (GE) $-0,8 \pm 4,76$ (GC); alinhamento horizontal das pélvis $-7,34 \pm 3,98$ (GE) $-6,83 \pm 4,92$ (GC); ângulo do joelho $1,73 \pm 4,30$ (GE) $-0,54 \pm 4,65$ (GC); ângulo do tornozelo $85,8 \pm 2,49$ (GE) $88,3 \pm 3,37$ (GC). **Conclusão:** As alterações posturais são maiores no grupo sedentários quando comparados ao grupo praticante de musculação.

Palavras-chave: Postura, Exercícios físicos, Treinamento de resistência, Adultos, Sedentários.