

0821 - ANÁLISE DO EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO SOBRE AS MEDIDAS DA CIFOSE E LORDOSE

- Elisete Meneghini (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Felipe Amaro Mantovani (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Thaliny Kanevieskir (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Edilene Regina dos Santos Squizzato (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Gládio Kiyoshi Oshiro (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Daniele Cristina de Assis Gomes (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Dalva Minonroze Albuquerque Ferreira (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Célia Aparecida Stellutti Pachioni (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - eli_meneghini@yahoo.com.br.

Introdução: A escoliose é uma deformidade complexa da coluna vertebral associada muitas vezes a maus hábitos que afetam os três planos anatômicos, sendo o desvio lateral no plano frontal, a rotação vertebral no plano axial e a lordose ou cifose no plano sagital. É também uma deformidade musculoesquelética, em que há descarga assimétrica dos corpos vertebrais, causando um desequilíbrio entre as partes côncavas e convexas da curva, que leva a progressão da deformidade. Esses desequilíbrios podem causar dores, estresse e em casos mais avançados problemas respiratórios associados. Através de atividades físicas em grupo e domiciliares é possível alterar essas deformidades, trabalhando exercícios globais junto à consciência corporal enfatizando os alongamentos, força muscular com trabalho de estabilização central associado com trabalho respiratório, relaxamento, propriocepção e equilíbrio. **Objetivos:** Este estudo avaliou a influência de um programa de exercícios na reabilitação de desvios posturais por meio da análise das medidas da cifose e lordose da coluna vertebral. **Métodos:** Foram avaliados nove pacientes com escoliose idiopática de ambos os sexos, com média de idade 17,04 anos, peso de 58,49 kg, altura de 1,64 m e IMC com valores de 21,56 kg/m². Os participantes realizaram em média 20,08 sessões com duração de 1 hora cada. Foram realizadas avaliações no mês de fevereiro e no mês de julho, para análise das cifoses e das lordoses da coluna vertebral no plano sagital por meio de régua adaptada a um nível d'água mensurando as concavidades em quatro pontos: I - Lordose cervical cefálica; II - Lordose lombar cefálica; III - Lordose cervical caudal e IV - Lordose lombar caudal. **Resultados:** A partir dos dados coletados foi possível fazer a análise das alterações posturais na lordose cervical, cifose torácica e lordose lombar. Analisando o comportamento das medidas I com a III constatamos as alterações em centímetros na lordose cervical; III com II na cifose torácica e II e IV alterações da lordose lombar ao longo do período proposto. Observou-se melhora da lordose cervical e da cifose torácica, sendo que em ambas houve um decréscimo médio da curvatura de 0,54 e 0,36cm respectivamente; porém na lordose lombar ocorreu um aumento de 0,81 cm comparados à avaliação inicial. O aumento da lordose lombar pode estar relacionado com uma compensação postural do sistema musculoesquelético da coluna vertebral, podendo ter sido desencadeada pela dificuldade de correção da lordose lombar durante a execução dos exercícios em grupo. A imagem corporal dos participantes de uma forma geral desenvolveu uma postura correta na coluna vertebral superior e uma postura incorreta na coluna lombar, a qual possui grau de dificuldade maior para ser corrigida.