

## A JUVENTUDE E OS PROBLEMAS NA COLUNA

Aline Garcia<sup>1</sup>  
Kamille Barreto<sup>2</sup>  
Pablo Barbosa<sup>3</sup>

29

Lesões e dores nas costas afetam a qualidade de vida e podem prejudicar atividades cotidianas em adolescentes. Má postura, sedentarismo, prática excessiva de esportes, mal uso de aparelhos eletrônicos e o peso do material escolar são exemplos de causadores de problemas na coluna no qual é o principal motivo de consulta médica. Usamos informações baseadas em um estudo de Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (Saes e Soares, 2017) e outros testes, e seus resultados foram que adolescentes em uma taxa de 45,2% confirmaram ter algum tipo de dor na coluna. A escoliose é um exemplo de doença que curva a coluna para um dos lados do tronco, determinada pela rotação das vértebras, pode ser congênita (causada pela má formação de cartilagens de crescimento das vértebras ou pela fusão das costelas durante a gestação ou em recém-nascidos), neuromuscular (causada por problemas neurológicos, controle precário dos músculos ou paralisia decorrente de doenças musculares), e, a idiopática não possui causa conhecida. Dentre as porcentagens da doença, 45,2% são jovens. A Hérnia de Disco, outro exemplo de doença, é uma lesão na região lombar onde sua localização mais comum é o disco entre a quinta e quarta vértebra, se forma a partir de movimentos que afetam a biomecânica da coluna, o equilíbrio, a musculatura paravertebral e o corpo vertebral com movimentos. Ela atinge 15% da população mundial e 70% dos brasileiros. Ela é causada pela fissura e desgaste do anel fibroso. O tratamento da escoliose é dado por cirurgias e uso de coletes, e o da Hérnia de Disco quando o disco necessário é por tratamentos de medicamentos, fisioterapia e em casos graves cirurgia. A má postura é outro causador de vários problemas como lesões, ombros curvados, a barriga saliente, joelhos flexionados durante a passada, cabeça pra frente do pescoço, dores no corpo e fadiga muscular. Conscientizar as pessoas sobre esse problema grave é nosso objetivo, nossa metodologia foi a partir de pesquisas, estatísticas, livros, sites e revistas. Concluímos que as práticas de fisioterapia aliada aos métodos de pilates, yoga, e musculação ajudam na melhora de patologias e dores de coluna, devido ao fortalecimento, alongamento e mobilidade articular que oferece. O tratamento as vezes é negado por pessoas no seu início de problema, o que acaba agravando essa situação. A juventude vem se descuidando de problemas simples, que podem ser revertidos ainda jovens. O momento de se cuidar é agora.

**Palavras-chave:** Coluna; Desvios Posturais; Jovens.

<sup>1</sup>Aluna Ensino Médio da Escola, Colégio da Urcamp Dom Pedrito. E-mail: adsgaline@gmail.com

<sup>2</sup>Aluna Ensino Médio da Escola, Colégio da Urcamp Dom Pedrito. E-mail: adsgaline@gmail.com

<sup>3</sup>Professor, orientador da Escola, Colégio da Urcamp Dom Pedrito. E-mail: pablobarbosa@urcamp.edu.br