

U. PORTO

PRESS BOOK

Atualização - Estudo do Fábio Araújo

Revista de Imprensa

1. Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta, Notícias ao Minuto Online, 03-07-2017	1
2. Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta, SIC Notícias Online, 03-07-2017	3
3. Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta, TVI 24 Online, 03-07-2017	5
4. Estudo em crianças, Correio da Manhã, 04-07-2017	7
5. Crianças baixas têm coluna mais reta, Jornal de Notícias, 04-07-2017	8
6. Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta, Atlas da Saúde Online, 03-07-2017	9
7. Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta, Açoriano Oriental Online, 03-07-2017	11
8. Nacional - Estudo mostra que crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta, Diário de Notícias Online, 03-07-2017	13
9. Crianças mais baixas e com menos peso têm a coluna mais reta, Sapo Online - Sapo Lifestyle Online, 03-07-2017	15
10. Crianças mais baixas e leves possuem coluna mais reta, ALERT® Online, 05-07-2017	17
11. Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta, Diário As Beiras, 05-07-2017	18
12. Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta, Incentivo, 05-07-2017	19
13. Estudo mostra que crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais recta, Diário de Leiria, 21-07-2017	20
14. Crianças mais baixas e leves possuem coluna mais reta, Douro Hoje, 19-07-2017	21
15. Crianças mais baixas e leves possuem coluna mais reta, Jornal da Beira, 13-07-2017	22

Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 03-07-2017

Melo: Notícias ao Minuto Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=637d2d93>

Mon, 03 Jul 2017 14:19:00 +0200

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, segundo indicou à Lusa, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que pode-se recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Segundo Fábio Araújo, nos casos de perfil postural de curvaturas aumentadas, existe uma relação "particularmente forte" entre a postura e as propriedades físicas do osso, verificando-se uma potenciação destas duas vertentes através de mecanismos de sustentação da posição de pé.

Como as crianças com este perfil têm mais peso, "necessitam de fazer mais força para o suportar contra a gravidade, o que faz com que as vértebras sejam comprimidas" e esse "stress mecânico" promova a formação de mais tecido ósseo, "traduzindo-se em alterações da orientação vertebral" e formando "uma postura com curvaturas aumentadas", explicou.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a

problemas musculoesqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

"Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

Esta investigação, coordenada pela investigadora do ISPUP Raquel Lucas e da qual fazem ainda parte Ana Martins, Nuno Alegrete e Laura Howe, deu origem a um artigo que foi publicado recentemente no versão 'online' da revista The Spine Journal.

Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural retificado (coluna reta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas.

Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 03-07-2017

Melo: SIC Notícias Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=37c4923f>

País

Amir Cohen / Reuters

03.07.2017 13h33

Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural retificado (coluna reta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas.

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, segundo indicou à Lusa, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece sem mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que pode-se recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Segundo Fábio Araújo, nos casos de perfil postural de curvaturas aumentadas, existe uma relação

"particularmente forte" entre a postura e as propriedades físicas do osso, verificando-se uma potenciação destas duas vertentes através de mecanismos de sustentação da posição de pé.

Como as crianças com este perfil têm mais peso, "necessitam de fazer mais força para o suportar contra a gravidade, o que faz com que as vértebras sejam comprimidas" e esse "stress mecânico" promova a formação de mais tecido ósseo, "traduzindo-se em alterações da orientação vertebral" e formando "uma postura com curvaturas aumentadas", explicou.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas musculoesqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

"Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

Esta investigação, coordenada pela investigadora do ISPUP Raquel Lucas e da qual fazem ainda parte Ana Martins, Nuno Alegrete e Laura Howe, deu origem a um artigo que foi publicado recentemente no versão online da revista The Spine Journal.

Lusa

03.07.2017 13h33

Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 03-07-2017

Melo: TVI 24 Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=481763d3>

Estudo desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura

2017-07-03 12:58/ EC

Crianças [Foto: Reuters]

2017-07-03 12:58/ EC

Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural retificado (coluna reta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas.

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, segundo indicou à Lusa, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que pode-se recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser

adaptado a cada criança.

Segundo Fábio Araújo, nos casos de perfil postural de curvaturas aumentadas, existe uma relação "particularmente forte" entre a postura e as propriedades físicas do osso, verificando-se uma potenciação destas duas vertentes através de mecanismos de sustentação da posição de pé.

Como as crianças com este perfil têm mais peso, "necessitam de fazer mais força para o suportar contra a gravidade, o que faz com que as vértebras sejam comprimidas" e esse "stress mecânico" promova a formação de mais tecido ósseo, "traduzindo-se em alterações da orientação vertebral" e formando "uma postura com curvaturas aumentadas", explicou.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas musculoesqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

Esta investigação, coordenada pela investigadora do ISPUP Raquel Lucas e da qual fazem ainda parte Ana Martins, Nuno Alegrete e Laura Howe, deu origem a um artigo que foi publicado recentemente no versão 'online' da revista "The Spine Journal".

2017-07-03 12:58 2017-07-03 12:58

SAÚDE**ESTUDO EM CRIANÇAS**

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto revelou que crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem coluna reta. O projeto acompanhou o crescimento de 8 mil crianças.



Estudo Crianças baixas têm coluna mais reta

● As crianças mais baixas e com menos gordura e músculo têm uma coluna mais reta, mas também um esqueleto menos resistente, revela um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP). Desde 2005, foram analisadas 1138 raparigas e 1260 rapazes, com sete anos, pertencentes à Geração XXI.

Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 03-07-2017

Melo: Atlas da Saúde Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=e93041bd>

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que pode-se recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Segundo Fábio Araújo, nos casos de perfil postural de curvaturas aumentadas, existe uma relação "particularmente forte" entre a postura e as propriedades físicas do osso, verificando-se uma potenciação destas duas vertentes através de mecanismos de sustentação da posição de pé.

Como as crianças com este perfil têm mais peso, "necessitam de fazer mais força para o suportar contra a gravidade, o que faz com que as vértebras sejam comprimidas" e esse "stresse mecânico" promova a formação de mais tecido ósseo, "traduzindo-se em alterações da orientação vertebral" e formando "uma postura com curvaturas aumentadas", explicou.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas musculoesqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o

investigador.

"Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

Esta investigação, coordenada pela investigadora do ISPUP Raquel Lucas e da qual fazem ainda parte Ana Martins, Nuno Alegrete e Laura Howe, deu origem a um artigo que foi publicado recentemente no versão 'online' da revista "The Spine Journal".

2017-07-03 15:19:36+01:00

Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 03-07-2017

Melo: Açoriano Oriental Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=f90dfcbf>

Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural retificado (coluna reta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, segundo indicou à Lusa, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que pode-se recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Segundo Fábio Araújo, nos casos de perfil postural de curvaturas aumentadas, existe uma relação "particularmente forte" entre a postura e as propriedades físicas do osso, verificando-se uma potenciação destas duas vertentes através de mecanismos de sustentação da posição de pé.

Como as crianças com este perfil têm mais peso, "necessitam de fazer mais força para o suportar contra a gravidade, o que faz com que as vértebras sejam comprimidas" e esse "stresse mecânico" promova a formação de mais tecido ósseo, "traduzindo-se em alterações da orientação vertebral" e

formando "uma postura com curvaturas aumentadas", explicou.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas musculoesqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

"Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

Esta investigação, coordenada pela investigadora do ISPUP Raquel Lucas e da qual fazem ainda parte Ana Martins, Nuno Alegrete e Laura Howe, deu origem a um artigo que foi publicado recentemente no versão 'online' da revista "The Spine Journal".

Hoje, 11:45

Nacional - Estudo mostra que crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 03-07-2017

Meio: Diário de Notícias Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=8f7c0d4e>

Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural retificado (coluna reta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas.

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

O melhor do Diário de Notícias no seu email [Fechar](#)

Agora pode subscrever gratuitamente as nossas newsletters e receber o melhor da atualidade com a qualidade Diário de Notícias.

[Subscrever](#)

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, segundo indicou à Lusa, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que pode-se recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Segundo Fábio Araújo, nos casos de perfil postural de curvaturas aumentadas, existe uma relação "particularmente forte" entre a postura e as propriedades físicas do osso, verificando-se uma

potenciação destas duas vertentes através de mecanismos de sustentação da posição de pé.

Como as crianças com este perfil têm mais peso, "necessitam de fazer mais força para o suportar contra a gravidade, o que faz com que as vértebras sejam comprimidas" e esse "stresse mecânico" promova a formação de mais tecido ósseo, "traduzindo-se em alterações da orientação vertebral" e formando "uma postura com curvaturas aumentadas", explicou.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas musculoesqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

"Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

Esta investigação, coordenada pela investigadora do ISPUP Raquel Lucas e da qual fazem ainda parte Ana Martins, Nuno Alegrete e Laura Howe, deu origem a um artigo que foi publicado recentemente no versão 'online' da revista "The Spine Journal".

2017-07-03T12:32:48Z

Crianças mais baixas e com menos peso têm a coluna mais reta

Tipo Melo: Internet Data Publicação: 03-07-2017

Melo: Sapo Online - Sapo Lifestyle Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=b4ad7bf7>

3 Jul 2017 12:47 // Nuno Noronha // Notícias // Com Lusa

Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural retificado (coluna reta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas.

créditos: Pixabay

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

Leia também: Como escolher a melhor mochila para a escola?

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos. No entanto, segundo indicou à Lusa, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que pode-se recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Veja ainda: Estes 6 erros comuns estão a dar-lhe cabo das costas

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Segundo Fábio Araújo, nos casos de perfil postural de curvaturas aumentadas, existe uma relação "particularmente forte" entre a postura e as propriedades físicas do osso, verificando-se uma potenciação destas duas vertentes através de mecanismos de sustentação da posição de pé.

Como as crianças com este perfil têm mais peso, "necessitam de fazer mais força para o suportar contra a gravidade, o que faz com que as vértebras sejam comprimidas" e esse "stresse mecânico" promova a formação de mais tecido ósseo, "traduzindo-se em alterações da orientação vertebral" e formando "uma postura com curvaturas aumentadas", explicou.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas musculoesqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

"Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

Esta investigação, coordenada pela investigadora do ISPUP Raquel Lucas e da qual fazem ainda parte Ana Martins, Nuno Alegrete e Laura Howe, deu origem a um artigo que foi publicado recentemente no versão 'online' da revista "The Spine Journal".

3 jul 2017 12:47

Crianças mais baixas e leves possuem coluna mais reta

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 05-07-2017

Melo: ALERT® Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=2919c259>

Segundo apurou a agência Lusa, os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas músculo-esqueléticos.

No entanto, afirmou que tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que se pode recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas músculo-esqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

"Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

ALERT Life Sciences Computing, S.A.



Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta

●●● Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural retificado (coluna reta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas.

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente – menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação. Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI – projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é “absolutamente claro” qual desses padrões é o “mais favorável”, do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, segundo indicou à Lusa, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece sem mais favorável e a mais indicada.



Crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais reta

Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural retificado (coluna reta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas.

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o

padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como

o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI.

De acordo com o investigador Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde

muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece sem mais favorável e a mais indicada. ■



Estudo mostra que crianças mais baixas e com menos peso têm coluna mais recta

Investigação pretendia demonstrar a ligação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de vários tipos de postura, concluindo que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem uma coluna mais recta

Um estudo desenvolvido no Porto mostra que as crianças mais baixas e com menos gordura e músculo desenvolvem um padrão postural rectificado (coluna recta) enquanto as mais altas e pesadas, apresentam uma coluna com curvaturas aumentadas.

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural rectificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas

que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objectivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projecto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças

nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é "absolutamente claro" qual desses padrões é o "mais favorável", do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas musculoesqueléticos.

No entanto, segundo indicou à Lusa, tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura rectificada

ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que pode-se recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efectivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Segundo Fábio Araújo, nos casos de perfil postural de curvaturas aumentadas, existe uma relação "particularmente forte" entre a postura e as propriedades físicas do osso, veri-

ficando-se uma potenciação destas duas vertentes através de mecanismos de sustentação da posição de pé.

Como as crianças com este perfil têm mais peso, "necessitam de fazer mais força para o suportar contra a gravidade, o que faz com que as vértebras sejam comprimidas" e esse "stress mecânico" promovia a formação de mais tecido ósseo, "traduzindo-se em alterações da orientação vertebral" e formando "uma postura com curvaturas aumentadas", explicou.

Sabe-se, agora, que se o osso for afectado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas musculoesqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

"Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desen-

volve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose", concluiu.

Esta investigação, coordenada pela investigadora do ISPUP Raquel Lucas e da qual fazem ainda parte Ana Martins, Nuno Alegrete e Laura Howe, deu origem a um artigo que foi publicado recentemente no versão 'online' da revista 'The Spine Journal'. ◀

Não é "absolutamente claro" qual dos padrões é o "mais favorável" em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais



Crianças mais baixas e leves possuem coluna mais reta

Segundo apurou a agência Lusa, os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam ainda que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente – menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea – do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas.

Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI – projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é “absolutamente claro” qual desses padrões é o “mais favorável”, do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas músculo-esqueléticos.

No entanto, afirmou que tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser necessário, Fábio Araújo indica que se pode recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresente ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos que terá de ser adaptado a cada criança.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas músculo-esqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

“Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose”, concluiu.



Crianças mais baixas e leves possuem coluna mais reta

Os resultados do estudo, desenvolvido pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), indicam que as crianças com o padrão postural retificado apresentam um esqueleto menos resistente - menor conteúdo mineral e menor densidade mineral óssea - do que aquelas que têm um padrão postural de curvaturas aumentadas. Esta investigação tinha como objetivo demonstrar a existência de uma associação entre as propriedades físicas do osso e o desenvolvimento de diferentes tipos de postura, bem como o papel das quantidades de gordura e de músculo corporais nessa relação.

Para obtenção dos dados, foram analisadas 1.138 raparigas e 1.260 rapazes, com sete anos de idade, pertencentes à Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de

oito mil crianças nascidas em hospitais públicos da Área Metropolitana do Porto.

De acordo com o investigador do ISPUP Fábio Araújo, não é “absolutamente claro” qual desses padrões é o “mais favorável”, do ponto de vista clínico, principalmente em crianças onde muito pouco se sabe sobre o papel destas tipologias posturais relativamente aos sintomas músculo-esqueléticos. No entanto, afirmou que tendo em conta unicamente as conclusões deste estudo, é possível defender que, relativamente à promoção das propriedades físicas do osso desde a infância, a postura de curvaturas aumentadas parece ser mais favorável e a mais indicada.

Para prevenir o aparecimento de uma postura retificada ou, então, promover ligeiramente o aumento das curvaturas da coluna, nos casos em que possa ser

necessário, Fábio Araújo indica que se pode recomendar um aumento de peso, mas apenas nas crianças que apresentem, efetivamente, peso baixo.

Nestes casos, a criança pode também ser avaliada por especialistas de reeducação postural, como fisioterapeutas, para alongar a musculatura que se apresenta ligeiramente encurtada e, assim, potenciar um aumento das curvaturas da coluna, dentro dos limites fisiológicos.

Sabe-se, agora, que se o osso for afetado, o mesmo acontece com a postura, o que pode levar a problemas músculo-esqueléticos, como o desenvolvimento de dores nas costas, esclareceu o investigador.

“Se alterarmos a postura, poderemos conseguir influenciar a forma como o osso se desenvolve, o que pode ser importante para tratar problemas como a osteoporose”, concluiu.