

CENTRO DE GRAVIDADE E SUA RELAÇÃO ENTRE EQUILÍBRIO E POSTURA CORPORAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Érika Veiga Araújo¹
Jéssica Godinho Rabelo¹
Jordana de Oliveira Cardoso¹
Luiz Henrique Araújo¹
Maria Alice Alves Ferreira¹
Monielly Bárbara de Paula¹
Rúbia Mariano da Silva²
Rodrigo Franco de Oliveira²

Resumo:

Introdução: O centro de gravidade (CG) com o equilíbrio e a postura estão diretamente ligados. Estes dependem uns dos outros para manter a estabilidade do corpo e quando o CG é afetado, pode-se ter o desequilíbrio corporal devido à alteração da postura e assim podendo ocasionar quedas ou lesões articulares devido à sobrecarga mecânica. **Objetivo:** Portanto, a partir dessas informações, o objetivo deste estudo foi verificar as relações entre o CG, equilíbrio e postura através de revisão bibliográfica. **Metodologia:** Para isso foi realizado levantamento de dados nas bases Lilacs, Google Acadêmico e Scielo apenas na língua portuguesa utilizando os descritores: centro de gravidade, equilíbrio corporal e postura corporal, e entre os 18 artigos encontrados, oito foram excluídos por não tratarem exatamente do tema proposto restando dez onde foram selecionados. Foram priorizados estudos publicados nos últimos oito anos, porém alguns de grande relevância com mais tempo de publicação foram selecionados. **Resultados:** Os resultados deste estudo mostraram que muitos fatores influenciam na posição do centro de gravidade trazendo consequências na postura e no equilíbrio corporal. Dois artigos falam sobre a utilização de sapatos de salto alto onde faz com que o CG sofra uma anteriorização devido à alterações do alinhamento dos tornozelos e assim causando um desequilíbrio postural; outros dois artigos trazem outro fator que é a idade, em que os idosos acima de 60 anos apresentam tendência à anteriorização e laterização do CG, sugerindo maior desequilíbrio e, consequentemente, maior risco de quedas; o sexo também é um fator tratado em outros dois artigos, onde falam que as mulheres apresentam um equilíbrio melhor do que os homens pelo fato de terem o CG mais baixo e à distribuição de massas do corpo; e o peso corporal onde retrata que indivíduos obesos sofrem maior desequilíbrio do que um indivíduo magro é apresentado também em dois artigos. **Conclusão:** Após isso foi possível concluir que o CG, o equilíbrio e a postura estão de fato relacionados, pois a alteração de um desses interfere em ambos, e essas alterações podem ocorrer devido à uma infinidade de fatores.

Palavras chave: Centro de Gravidade. Equilíbrio Corporal. Postura Corporal.

¹ Graduando (a), Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Brasil

² Docente, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Brasil