

**ISSN 2238-9113****ÁREA TEMÁTICA:** (marque uma das opções)

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

## **ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NAS ALTERAÇÕES POSTURAIS EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL**

**Rosenilda Luz De Souza (rosebutterfly@hotmail.com)****Joice Daniele Galvão Festa (jdfesta@hotmail.com)****Rodolfo Alexandre Cenovicz (rodolfocenovicz@hotmail.com)****Amanda Guarnieri Moreira (guarnieri.amanda@hotmail.com)****Vanessa Rodrigues Gomes Meier (vanessa.meier@ig.com.br)**

RESUMO – As alterações posturais em crianças e adolescentes são frequentes, devido aos altos períodos de permanência na postura sentada e de maneira muitas vezes inadequada, o que já representa um fator de risco para sua saúde e favorece às mesmas a absorção de hábitos posturais errados. Considerando a infância o momento mais propício para se tentar reverter ou diminuir o surgimento dessas alterações o objetivo principal do projeto foi à conscientização corporal das crianças, incentivando à adoção de uma boa postura e destacando seus benefícios. O projeto está sendo realizado por acadêmicos do curso de Fisioterapia com 73 crianças do ensino fundamental com idades entre 7 e 8 anos. As atividades realizadas contaram com técnicas de reeducação postural, baseadas na cinesioterapia convencional, princípios dos métodos de RPG, Isostretching e Pilates. Com a evolução do projeto verificou-se a execução de exercícios cada vez mais complexos e realizando a sustentação de posturas por um tempo maior, pode-se então concluir que as crianças absorveram a proposta do programa, a conscientização e reeducação postural.

**PALAVRAS-CHAVE** – Fisioterapia. Reabilitação. Postura. Prevenção.

### **Introdução**

Muitos problemas posturais, em especial aqueles relacionados com a coluna vertebral, têm sua origem no período de crescimento e desenvolvimento corporais, ou seja, na infância e na adolescência. Segundo Malina (2002) a estrutura óssea tem seu crescimento e desenvolvimento completo em torno da segunda década de vida. Pacientes com mais de 20 anos de idade e que apresentam escoliose estruturada não terão condições de tratar a curva, apenas a sintomatologia ou possíveis complicações.

A boa postura na infância ou a correção precoce possibilitam padrões posturais corretos na fase adulta, já que esse é o período de maior importância para o desenvolvimento músculo-esquelético, tendo maior probabilidade de prevenção e tratamento de alterações. Na maturidade, essas alterações podem tornar-se irreversíveis e sem tratamento específico e a fisioterapia é efetuada apenas para redução do quadro algico e reorganização postural (DETSCH et al., 2007; KENDALL, 1995).

Como estudar na escola é o modelo mais empregado no mundo, dentre os vários estilos de desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem e, os estudantes, em especial as crianças ao completar o ensino fundamental utiliza da postura sentada por, no mínimo, oito anos, cerca de quatro a cinco horas por dia, e de maneira muitas vezes inadequada. O que já representa um fator de risco para sua saúde e favorece às mesmas a absorção de hábitos posturais errados, pois é desaconselhável manter esta posição por mais de 45 a 50 minutos sem interrupções (ZAPATER et al, 2004; BARBOSA, 2006).

Sob o ponto de vista ortopédico, as avaliações posturais em escolares são benéficas, pois proporcionam uma oportunidade individual de diagnóstico precoce e através de testes não invasivos. Muitas vezes, essa é a única oportunidade que a criança ou o adolescente tem de obter um diagnóstico da sua postura e informações sobre a saúde de sua coluna vertebral (BUNNELL, 2005; MORAES, MATEUS, 2005).

A postura é, em alto grau, um hábito; e a repetição de uma ação imperfeita podendo resultar em uma função cinética ruim, assim, padrões posturais imperfeitos e repetidos podem tornar-se uma alteração estruturada. Desta forma, o treinamento postural na infância tem uma profunda influência no estabelecimento da base da postura adulta definitiva (FIORELLI et al., 2014).

Baseando-se nestes dados torna-se de grande necessidade a implantação de um projeto direcionado a avaliação, prevenção, orientação e reeducação postural, suprimindo uma carência de prática acadêmica e de assistência á população infantil.

## **Objetivos**

Os objetivos principais deste projeto de extensão foram avaliar as alterações posturais em escolares de primeira a quarta serie do ensino fundamental e identificar quais as principais alterações, informar quanto às consequências das alterações posturais para a saúde, incentivar os alunos à prática de atividades físicas diárias destacando seus benefícios em

relação à adoção de uma boa postura, e proporcionar aos acadêmicos do curso de Fisioterapia do CESCAGE a vivência em uma das importantes áreas da fisioterapia que são as alterações posturais, compreendendo a avaliação, o atendimento e discussão dos casos clínicos.

### **Referencial teórico-metodológico**

O presente projeto está sendo desenvolvido em uma escola de Ponta Grossa em cinco etapas principais. Na primeira etapa do projeto os alunos participantes, todos do curso de Fisioterapia, receberam aulas teóricas e práticas com discussões de artigos referentes aos recursos e técnicas de avaliação e reeducação postural, que foram utilizados para o desenvolvimento do projeto. Na segunda etapa foi realizada a avaliação postural das crianças com o objetivo de identificar as principais alterações de postura nesta faixa etária. Na terceira etapa foi realizado palestras de orientação postural para as crianças, professores e familiares, oportunizando aos professores e alunos, técnicas de prevenção e incentivo a uma postura correta e saudável.

A quarta etapa, ainda em desenvolvimento, está sendo à aplicação prática do plano de tratamento nas crianças triadas, as mesmas estão receberam atendimentos em grupo uma vez por semana com duração de 30 minutos durante os meses de março a novembro. Estão sendo utilizadas técnicas de reeducação postural, baseadas na cinesioterapia convencional, princípios dos métodos de RPG, Isostretching e Pilates. Por fim, a quinta etapa será a reavaliação das crianças que participaram do projeto.

### **Resultados**

Foram avaliadas um total de 260 crianças de 1 a 4 séries (de 5 a 9 anos). Cada turma recebeu uma palestra sobre o tema com dinâmicas e orientações de como cuidar e manter uma boa postura e evitar problemas futuros, também foi fixado cartazes sobre o tema nas salas de aula. O trabalho com correção postural e conscientização corporal está sendo realizado com 73 crianças com idades entre 7 e 8 anos onde foram divididas em 4 grupos para facilitar os trabalhos. As crianças atendidas fazem parte das turmas que apresentaram maiores alterações posturais durante a triagem.

No presente projeto estão sendo trabalhados exercícios aliando os método Isostretching e RPG, realizado em posturas estáticas visando o equilíbrio estrutural. O método

Isostretching provoca alongamento das cadeias musculares combinando a consciência corporal, flexibilidade e contração muscular.

Os exercícios de autocrescimento aliado ao trabalho respiratório foram bem aceito pelas crianças.

O plano de exercícios também contou com atividades recreativas, como por exemplo, alongamentos da cadeia posterior. Foi proposto à formação de um túnel onde as crianças eram posicionadas lado a lado na posição de quatro apoios, ao tirar os joelhos do chão e permanecendo apenas como apoio as palmas das mãos e as plantas dos pés as crianças assumem uma posição de alongamento da cadeia posterior.

O processo de reavaliação está em andamento, porém, com a evolução do projeto verificou-se a execução de exercícios cada vez mais complexos das posturas de Isostretching e realizando a sustentação das mesmas por um tempo maior, sendo observado que as crianças absorveram a proposta do programa, a conscientização e reeducação postural.

### **Considerações Finais**

Recomenda-se que sejam realizados programas como esse, especialmente com escolares da educação fundamental. Ações de educação em saúde com foco na prevenção utilizando instrumentos de baixo custo e facilmente aplicáveis, contribuindo para a prevenção, a não evolução de outros desvios e para o reequilíbrio postural de cada criança.

### **Referências**

- BARBOSA, L. G.; VIDAL, M. C. R.; TAMBELLINI, A. T. A. Postura sentada e a motricidade humana no contexto da criança escolar: a mochila não é a única responsável pelos problemas posturais. **Fisioterapia Brasil**. v. 7, p. 244-249, 2006.
- BUNNELL, W. P. Selective screening for scoliosis. **Clin Orthop Relat Res**. p. 40-45, 2005.
- DETSCH, C.; LUZ, A.M.H.; CANDOTTI CT, SCOTTO, D. O.; LAZARON F, GUIMARÃES, L. K.; SCHIMANOSK, P. Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil. **Rev Panam Salud Publica** v .21, p. 231-238, 2007.
- FIGLIOLI, A. ; ARCA, E. A. ; FIGLIOLI, C. M. ; VITTA, A. ; WECKWERTH, P. H. ; STRANDMAN, M. T. M. ; SCATAMBULO, V. A. ; CARVALHO, R.L.P. . Redução da escoliose idiopática juvenil pós-intervenção cinesioterapêutica: relato de caso. **Revista Salusvita**, v. 33, p. 355-363, 2014.

KENDALL, F.P. **Músculos Provas e Funções**. 4ª ed. São Paulo, Ed. Manole Ltda, 1995.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C. **Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação**. São Paulo: Roca; 2002.

MORAES, S. M. S.; MATEUS, E. C. L. O método isostretching no tratamento da hipercifose torácica. **Fisioterapia Brasil**, v. 6, p. 311-313, 2005.

ZAPATER, A. R.; SILVEIRA, D. M.; VITTA, A. de; PADOVANI, C. R.; SILVA, J. C. P. Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. **Ciênc. saúde coletiva**. v. 9, p. 191-199, 2004.