



CONEXÃO UNIFAMETRO 2022

XVIII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

CONSCIENTIZAÇÃO POSTURAL DE CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS EM ESCOLA DA REDE PÚBLICA COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Beatriz Soares de Souza Franco

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
beatriz.franco@aluno.unifametro.edu.br

Letícia Maria Ferreira Nunes

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
leticia.nunes@aluno.unifametro.edu.br

Natalia Aguiar Moraes Vitoriano

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
natalia.vitoriano@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: Postura é um termo definido como uma posição ou atitude do corpo, relacionada a uma distribuição nas estruturas corporais para realização de uma ação específica ou uma maneira característica de sustentar o próprio corpo. A infância é um período determinante para o desenvolvimento musculoesquelético do indivíduo, com maior probabilidade de prevenção e de tratamento das modificações posturais. Desse modo, as posturas estáticas e dinâmicas são observadas como um problema de saúde pública, pois estas podem vir a ocasionar disfunções na coluna vertebral, tornando-se um fator predisponente às condições degenerativas da coluna na fase adulta. Assim, iniciando a caracterização postural como forma preventiva nos primeiros anos escolares, as crianças podem aprender a estabelecer posturas adequadas de movimento, evitando padrões incorretos e hábitos inadequados. Ademais, essas estratégias possibilitam a promoção de ações em saúde no decorrer da vida escolar, de modo que um grande percentual da população infantil seja conscientizada. A fase da infância corresponde aquela em que as crianças frequentam o ambiente escolar e permanecem por longos períodos sentados e, na maioria das vezes, em mobiliários inadequados. Associado a esses fatores ainda podemos incluir

os aspectos relacionados a um estilo de vida mais sedentário, facilitando assim, o surgimento de disfunções posturais. Baseado no exposto, acredita-se que esse problema ganha importância à medida em que às evidências apontam a incidência de alterações influenciadas por fatores comumente associados à rotina escolar, peso das mochilas, estado emocional, capacidade física, meios de transportes e também a hereditariedade e excesso de peso corporal. Diante desses fatores há necessidade de serem tomadas medidas preventivas no que diz respeito à avaliação precoce das possíveis alterações posturais e à educação das crianças sobre as posturas corretas ao estudar, ao transportar objetos escolares e ao realizar exercícios físicos, de modo a evitar comprometimento do sistema musculoesquelético. **Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicas, durante estágio fisioterapêutico na atenção primária, quanto a abordagem educativa em saúde nas posturas de crianças de 07 a 11 anos em uma escola da rede pública de ensino. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, classificado como relato de experiência, baseado nas vivências de alunas sobre uma ação de promoção à saúde em crianças de uma escola da rede pública de ensino, localizada em Fortaleza-CE, durante período de estágio acadêmico no ano de 2021. Foram realizadas palestras de orientação à saúde nas salas de aula, sendo utilizado como material educativo a confecção de panfletos, cartazes e jogos lúdicos. Os materiais englobaram uma visão geral sobre a temática, incluindo orientações posturais, prevenção e curiosidades, sendo dada a oportunidade das crianças interagirem sobre a temática proposta, por meio de jogos. A dinâmica foi exposta nas salas de aula que tivessem crianças com as idades entre 7 à 11 anos. Todo o conteúdo desenvolvido foi baseado em evidências científicas atualizadas quanto a temática proposta. **Resultados e Discussão:** O público participante da ação foi composto por crianças entre 07 a 11 anos de idade, do 1º ao 5º ano do ensino fundamental. Durante a aplicação da atividade educativa foi relatado pelos participantes diversas dúvidas sobre o tema em relação de como transportar corretamente as mochilas com rodas. Conhecimentos e experiências foram trocados entre uma dinâmica e outra, gerando interação do profissional com as crianças através de jogos lúdicos relacionados à temática. A experiência gerada pela ação de promoção à saúde, permitiu as alunas uma maior compreensão sobre o conteúdo apresentado, um melhor desempenho ao falar em público, uma postura mais adequada e uma maior experiência na conscientização dentro do ambiente escolar. Essa

vivência permitiu uma ampla percepção quanto à necessidade de orientar e informar sobre os benefícios da postura adequada na prevenção de dores musculares e suas consequências nas atividades de vida diária e na idade futura. A partir do olhar das estagiárias, acredita-se que essa ação possa vir a auxiliar em uma melhora na qualidade de vida, redução de possíveis agravos em saúde e uma maior disseminação de informações corretas sobre a postura apropriada dentro da sala de aula. Contudo, a mesma, ainda é pouco explorada pelos profissionais e estagiários. Diante do evidenciado, seria relevante um maior número de ações voltadas para as escolas de rede pública com o intuito de reforçar a importância significativa da conscientização postural de crianças na fase do desenvolvimento. **Considerações finais:** A vivência relatada contribuiu positivamente para formação acadêmica e profissional das estagiárias, proporcionando uma melhor comunicação com o público, desenvoltura, experiência e um maior conhecimento sobre o conteúdo abordado. Percebeu-se uma grande carência de informações a respeito de cuidados individuais e coletivos à postura infantil, evidenciando assim uma importância na disseminação de informações verídicas e com uso de recursos mais lúdicos.

Palavras-chave: Postura; Crianças; Fisioterapia; Promoção à Saúde; Ambiente Escolar.

Referências: MILBRADT, Simone Neiva; PRANKE, Gabriel Ivan. Aspectos da coluna vertebral relacionados à postura em crianças e adolescentes em idade escolar. **Fisioterapia Brasil**, v. 12, n. 2, p. 127-132, 2011.

PAGNUSSAT, Aline de Souza; PAGANOTTO, Karine Monik. Caracterização da curvatura lombar em escolares na fase do desenvolvimento estrutural. **Fisioterapia em Movimento**, p. 39-46, 2008.

SANTOS, Natália Brites dos et al. Efeitos imediatos e após cinco meses de um programa de educação postural para escolares do ensino fundamental. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, p. 199-206, 2017.

SEDREZ, Juliana Adami et al. Fatores de risco associados a alterações posturais estruturais da coluna vertebral em crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 1, p. 72-81, 2015.