

CONHECIMENTO DE HÁBITOS POSTURAIIS VERIFICADOS EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Ana Fátima Viero Badaró (orientador)

Solano Dickel Dias (apresentador)

Andressa Hardt de Jesus (co-autora)

Cássia Fabiana de Castro Abella (co-autora)

Gabriela dos Santos Biasi (co-autora)

Luana Kasper Machado (co-autora)

Marina Teixeira Trevisan (co-autora)

Rafael Andrade Estivalet (co-autor)

Objetivo: Avaliar o conhecimento de crianças em idade escolar, acerca dos hábitos posturais adotados nas atividades diárias.

Referencial Teórico:

A postura ideal é aquela em que o equilíbrio dos segmentos corporais está na posição de menor esforço e máxima sustentação, na qual os ligamentos, cápsulas e tônus muscular suportam o corpo ereto, o que possibilita sua permanência na mesma posição por períodos prolongados, com baixo consumo energético, mínimo estresse aplicado nas articulações e sem apresentar desconforto (ANDREATTA et al, 2013). Muitos dos problemas posturais que acometem a população em geral, especialmente aqueles relacionados com a coluna vertebral, têm sua origem no período de crescimento e desenvolvimento, o qual coincide com a fase em que as crianças estão frequentando a escola. Dentre estes problemas, citam-se as algias na região das costas, as alterações de morfologia da coluna vertebral e a utilização inadequada da mecânica corporal nas atividades de vida diária (NOLL et al, 2012). Asher (1976) descreve o comportamento postural da criança durante os primeiros anos escolares como o fator responsável pelos vícios posturais, considerando a coluna vertebral, as condições anatômicas e as relações estabelecidas no meio social como aspectos interferentes no processo de crescimento. Os problemas gerados por má postura podem ser funcionais ou patológicos. É importante que essas alterações posturais sejam detectadas precocemente para que não se intensifiquem na vida adulta. As crianças estão em constante crescimento e para que ocorra o desenvolvimento físico adequado é preciso observar o meio em que vivem. Em crianças, as variações posturais são comumente encontradas no período do crescimento e do desenvolvimento, as quais são decorrentes de adaptações e de mudanças corporais e psicossociais que marcam essa fase (PENHA et al, 2005). **Metodologia:** Este estudo foi desenvolvido pelos acadêmicos do curso de Fisioterapia - UFSM, em atividades de ensino da disciplina Fisioterapia na Saúde do Escolar, no segundo semestre de 2013 e no primeiro semestre de 2014. Após informações aos pais ou responsáveis, sobre os procedimentos que seriam adotados e a autorização deles, com assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), foi aplicado aos escolares o questionário modificado de Rebolho (2005). Este instrumento é composto por 17 questões acerca do conhecimento sobre dor e hábitos posturais corretos, nas variadas situações do seu dia-a-dia, as quais podem ser adotadas na postura em pé, sentada, deitada, no transporte da mochila, no modo de pegar um objeto que esta no chão e mudá-lo de lugar. O instrumento contém questões de múltipla escolha, em que

poderiam ser assinaladas mais de uma resposta. Inicialmente, instruiu-se ao escolar preencher o instrumento e a assinalar as alternativas que julgava serem corretas. Também, se investigou as referências de queixas dolorosas e o local da dor foi marcado em um mapa do corpo humano. Um avaliador ficou à disposição para auxiliar na leitura do instrumento. **Resultados:** No ano de 2013 foram entrevistadas 14 crianças e em 2014 outras 31, totalizando 45 participantes. A idade das crianças variou entre 8 e 10 anos, em que a maioria são do sexo feminino (60%). Na análise sobre a incidência de dor, as crianças apontaram as seguintes regiões do corpo: costas (42,2%), nuca (15,6%), ombro esquerdo (6,7%) e direito (4,4%), braço esquerdo (6,7%) e direito (11,1%), joelhos (13,3%) e pernas (15,6%). Das 20 crianças que referiram algum tipo de dor, relacionaram-a com as atividades de vida diária nas seguintes posições ou situações: deitado (25%), andando (15%), em pé (5%), sentado (50%), aulas de educação física (35%), transportando a mochila (30%) e em atividades esportivas (25%). Quanto a posição adotada para assistir televisão, predominou a sentada reta (48,9%) e deitada na cama (37,8%); e, quanto ao tempo que assistem televisão por dia variou entre 2 a 3 horas (33,3%) e de até 1 hora (31,1%). O conhecimento geral dos escolares sobre a percepção de hábitos posturais, foi indicado como: - na posição sentada, as costas devem estar retas e encostadas na cadeira (71,1%), as nádegas devem estar perto da cadeira sem escorregar para frente (84,4%) e os pés devem alcançar o chão, ficando retos e apoiados (40%); - na posição em pé, as costas devem estar retas (91,1%), os pés juntos (48,9%) e afastados (44,4%), e a cabeça deve estar olhando para a frente (84,4%). Quanto ao transporte da mochila, consideraram que: deve ser nas costas com as duas alças no mesmo ombro (20%) e deve ser nas costas com uma alça em cada ombro (75%). Para o jeito certo de: - se abaixar, pegar e levantar um objeto do chão, indicaram: flexionar as costas (35,5%) e flexionar os joelhos (64,4%); - para mudar um objeto de lugar predominou: deve ser de frente para o objeto, segurando-o com as duas mãos e girando com o objeto próximo ao corpo (86,7%); - para dormir: deve ser com a barriga para cima (35,5%) e de lado (53,3%). **Conclusão:** A partir desses resultados, pode-se dizer que essas crianças já tem conhecimento sobre o cuidado com a postura corporal, porém, isso não garante que elas assumam as posturas corretas no seu dia-a-dia. Isso demonstra que mais investigações e orientações devam ser realizadas sobre a adoção de postura corretas.

Referências:

ANDREATTA, L. B.; TRELHA, C. S.; FUJISAWA, D. S.; KATAYAMA, A. H.; FUGINAMI, C. N.; SIQUEIRA, C. P. C. M. Conhecimento dos professores da pré-escola sobre hábitos posturais: *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 6, n. 2, p. 197-203, maio/ago. 2013 - ISSN 1983-1870.

ASHER C. Variações da postura na criança; São Paulo: Manole; 1976.

NOLL, M.; CANDOTTI, C. T.; VIEIRA, A. Escola Postural: revisão sistemática dos programas desenvolvidos para escolares no Brasil: Movimento, Porto Alegre, v. 18, n. 04, p. 265-291, out/dez de 2012.

PENHA, P. J.; JOÃO, S. M. A.; CASAROTTO, R. A.; AMINO, C. J.; PENTEADO, D. C.; **Postural assessment of girls between 7 and 10 years of age.** Clinics 2005;60:9-16.

REBOLHO, M. C. T.; Efeitos da Educação postural nas mudanças de hábitos posturais em escolares das 1ª a 4ª séries do ensino fundamental. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Medicina na Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, 2005.

