

A FISIOTERAPIA PREVENTIVA NO CONTEXTO ESCOLAR

Camila Sousa da Silva ¹
Andreia Ribeiro Varjão ²
Fernanda de Andrade Carvalho ³
Priscila Mendes Graña Oliveira ⁴
Suellen Marinho ⁵

INTRODUÇÃO

Para tentar minimizar a alta incidência de afecções posturais no adulto, se faz necessário um trabalho de base abrangente, atuando, principalmente, no plano preventivo e educacional, possibilitando a mudança de hábitos inadequados. Para qualquer programa preventivo ter sucesso é necessário realizar um trabalho educacional que enfatize a postura corporal de crianças e adolescentes, considerando a biomecânica da coluna vertebral e as influências que o meio ambiente exerce nas atitudes e hábitos desenvolvidos e adotados pelos indivíduos. Este artigo tem relevância, pois, revela a importância do fisioterapeuta como orientador de professores e profissionais educacionais, compreendendo a importância da educação postural dentro da escola.

A postura é definida como a posição do corpo no espaço sendo uma boa postura o ideal para saúde corporal. Segundo Pereira (2018), a posição corporal, seja no período de intervalo muscular, ou no período de atuação muscular é influenciada por diversos fatores.

Existe uma postura correta para cada indivíduo, à postura correta é composta por um bom alinhamento corporal e que tenha o mínimo de estresse aplicado a articulação e pouca atividade muscular para manutenção. (COSTA, 2018)

¹ Docente de Fisioterapia da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança.. (csleones.fisio@outlook.com);

² Docente de Fisioterapia da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança. (andreiavarjao1@outlook.com);

³ Enfermeira, Docente do curso de enfermagem da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança. Especialista em Gestão Pública de Saúde pela UFBA e Especialista em Doenças Crônicas e Transmissíveis pela Universidade de Santa Catarina. (enfanandaandrade@gmail.com);

⁴ Bióloga, Docente do curso de enfermagem e nutrição da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança e especialista em Docência do Ensino Superior pela UNIASELVI. (priscilagranha@yahoo.com.br);

⁵ Fisioterapeuta, Coordenadora do curso de Fisioterapia da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança. Especialista em Fisioterapia Uroginecológica. (fisioterapia@faculdadedomluiz.edu.br).

Manter uma boa postura é manter constantemente um equilíbrio musculoesquelético capaz de proteger as estruturas de suporte do corpo para evitar deformidades ou lesões em qualquer posição. A falta de constância no equilíbrio acarreta em desvio postural. (PEREIRA, 2018)

Os problemas posturais começam na infância na fase escolar e na adolescência e quando adulto tendesse a se agravar. O desenvolvimento infantil está acelerado chegando mais rápido na adolescência e na fase adulta e diante deste contexto as escolas deveriam estar preparadas e atualizadas para necessidade dos alunos. (COSTA, 2018)

Já que a postura correta durante a infância proporciona uma postura correta nas fases seguintes, é durante essas fases que ocorre às mudanças hormonais no desenvolvimento musculoesquelético. (BASSO, 2009)

E uma postura errada diariamente o fará o sistema locomotor se adapta a essa nova condição mecânica, acarretando no maior gasto de energia para a manutenção do equilíbrio do corpo. Acarretando em fadiga precoce o que pode levar um quadro de dores e repercutir na qualidade de vida. (GRAUP; SANTOS; MORO, 2010)

Como grande parte do nosso tempo passamos nas escolas praticando hábitos que prejudicam a postura. Diante disto fica claro porque é importante que a educação postural seja ensinada aos estudantes desde a infância, portanto o nosso objetivo é revisar a literatura e estabelecer a fundamentação teórica sobre os principais fatores que interferem na postura corporal da criança e adolescente e fornecer orientação sobre a educação postural no neste contexto.

METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho consistiu-se de duas etapas: primeiramente, revisão da literatura, onde investigou a temática das patologias associadas às más posturas no ambiente escolar. Para levantamento bibliográfico utilizou-se livros, monografias, artigos de periódicos.

Foram utilizados artigos encontrados nas plataformas de dados da SciELO, e LILACS onde engloba o período de 2009 a 2019 em português, com a utilização das palavras chaves: idade escolar, educação postural, problemas posturais, avaliação postural e estudantes.

DESENVOLVIMENTO

É na fase escolar que a criança está predisposta a desenvolver algum desvio postural basicamente por maus hábitos praticados e por estar na fase de formação do sistema musculoesquelético. Carregar a mochila em um ombro só com sobrepeso ou com a alça regulada errada ficar sentada por muito tempo em carteiras escolares inadequadas e com desalinhamento postural. (COSTA, 2018)

São várias as causas que a acarretam em problemas posturais entre elas estão a utilização de mochilas pesadas assentos desproporcionais exercícios mal executados ou inadequados para criança sentar-se em postura inadequada entre outras causas. (MENOTTI, 2018)

A causa das dores nas costas é multifatorial consequência dos maus hábitos posturais durante as atividades diárias podendo ocasionar em lombalgia e problemas posturais. (COSTA, 2018)

A escoliose tem sido bastante comum em crianças muitos desses casos poderiam ter sido evitados precocemente, os desvios que geralmente acomete a coluna são capazes de prejudicar a postura, são eles: hiperlordose lombar, escoliose e hipercifose dorsal. (COSTA, 2018)

É importante que os profissionais da área de saúde estejam capazes de realizar avaliações da postura e que essas avaliações sejam introduzidas no cronograma escolar. Na avaliação postural realiza-se uma anamnese ao paciente questionando sobre os hábitos de vida ouvindo as queixas algícas após colocam-se os marcadores anatômicos pontos específicos depois adquirisse fotos em diversos planos para analisar posteriormente as alterações na postura. (MENOTTI, 2018)

Desalinhamento é consequência de alguns fatores como a má postura obesidade sedentarismo inadequação da mobília a falta de conhecimento sobre o tema e ausência de um trabalho preventivo postural no ambiente escolar e familiar. (SILVA, 2017)

Assim, a avaliação passa a ser de enorme importância não apenas para o tratamento, mas também como fator de prevenção de intercorrências e feedback. (BARAÚNA; ADORNO, 2001 apud PERFEITO, 2012)

Importante ter uma rotina saudável ter bons hábitos e ter um conhecimento sobre a postura e saber como funciona a coluna vertebral durante a prática de exercício realizado diariamente tanto na escola quanto em casa. (CANDOTTI, 2010)

Avaliação postural mostra-se um segmento corporal ou articular desvia-se do alinhamento normal essa avaliação é para informar a importância da posição adequada e as consequências da má postura. (MENOTTI, 2018) Sendo assim, o ambiente escolar apresenta-se como local ideal para orientação e prevenção com relação aos desequilíbrios posturais, conscientizando e informando sobre a importância da prevenção e correção.

A fisioterapia é de suma importância no meio escolar, pois proporciona à prevenção de maus hábitos que altera a postura que em longo prazo gera restrições funcionais apesar da atuação não muito explorada o fisioterapeuta está mais voltado aspectos preventivos no ambiente escolar. (BENINI; KAROLCZA, 2010) Uma orientação apropriada desenvolve um papel primordial na prevenção e no tratamento precoce de crianças e adolescentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Fisioterapia tem a escola como um dos campos de sua atuação, envolvendo a promoção, a prevenção e a assistência de saúde das crianças e dos adolescentes. Já que é na fase escolar que o corpo da Criança e do Adolescente define se para a vida adulta, nessa faixa etária a postura se adapta às atividades que está sendo desenvolvidas facilitando tanto a má formação óssea quanto a correção postural, podendo então desenvolver vícios posturais que prejudicam o desenvolvimento físico e escolar da criança. Essas posturas incorretas são suscetíveis a certas deformações já que a estrutura musculoesquelética está em desenvolvimento. (MENOTTE, 2018)

Por meio de ações direcionadas para a saúde corporal dos escolares, focados no desenvolvimento e no crescimento físico-motor, associados aos cuidados para com a postura corporal o fisioterapeuta pode atuar e orientar os educadores que são fundamentais para o sucesso das ações. Moreira, (2013) já destacava que é preciso que os professores se atualizem sobre este tema a fim de proporcionar a adequação postural dos alunos desde iniciação escolar evitando problemas futuros relacionados o seu alinhamento.

Vale ressaltar a importância da boa comunicação entre a escola, alunos, familiares e demais envolvidos, para definição de objetivos e orientação sobre os trabalhos desenvolvidos, considerando que o aprendizado passado aos alunos na escola também deve ser seguido fora dela. Kavalco, (2003) descreve a importância do contato agradável entre os pais da criança, fisioterapeuta e professores, para se obter uma melhor resposta ao trabalho.

Por meio do trabalho corporal desenvolvido no ambiente escolar, pode-se constatar ganho de flexibilidade, mobilidade articular e diminuição da tensão muscular, melhora a postura e ainda prevenir problemas posturais mais graves e ainda a socialização das crianças

trabalhadas nas atividades lúdicas, porem Costa, (2018) relata uma cenário real onde a fisioterapia depara com a problemática na sua atuação no meio da saúde escolar onde não é muito reconhecida na prevenção e orientação durante as atividades escolares na qual envolve os cuidados posturais e orientação de professores.

Desse modo, a fisioterapia tem muito a contribuir no ambiente escolar em prol da saúde. Vemos ambiente escolar como local de atuação fisioterapêutica, onde pode ser desenvolvidos e aplicado recursos fisioterapêuticos disponíveis, como prevenção, diagnóstico precoce, informação para combater o aparecimento e evolução das alterações posturais. (BACK; LIMA, 2009)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto concluímos que fica evidenciada a importância da promoção de trabalhos desenvolvidos pela fisioterapia, contribuem significativamente para a promoção e educação para a saúde dos escolares. E que a aproximação da fisioterapia com os familiares e os educadores, propicia maior conscientização para a importância da prevenção das alterações musculoesqueléticas, que possam futuramente acometer as crianças.

Palavras-chave: Idade escolar. Educação postural. Problemas posturais. Avaliação postural.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, MFP.; MALFATTI, CRM. **Saúde no espaço escolar: avaliando a relação da avaliação postural com a sobrecarga das mochilas escolares.** Curitiba (PR): SEED, 2010.
- BADARO, AFV.; NICHELE, LFI.; TURRA, P. **Investigação da postura corporal de escolares em estudos brasileiros.** Revisão da Literatura. Fisioterapia e Pesquisa. 2015.
- BENINI, J.; KAROLCZAK, APB. **Benefícios de um programa de educação postural para alunos de uma escola municipal de Garibaldi.** Revista Pesquisa Fisioterapia: Rio Grande do Sul, 2010.
- CANDOTTI, CT.et al. **Escola de postura: uma metodologia adaptada aos pubescentes.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2010.
- COSTA, R.et al. **Patologias relacionadas à má postura em ambiente escolar- revisão de literatura.** R. Perspect. Ci. e Saúde 2018.
- KAVALCO, T. F. **A eficácia de orientações de posicionamentos sentados e funcionais aplicadas no domicílio para família de uma criança portadora de paralisia cerebral: um estudo de caso 2003.** (Graduação). Curso de fisioterapia Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel.
- SILVA, Gabriel Cavalcante. **ERGONOMIA: as possibilidades da avaliação postural no âmbito escolar.** ASCES UNITA, Caruaru - PE 2017
- GRAUP, S.; SANTOS, SG.; MORO, ARP. **Estudo descritivo de alterações posturais sagitais da coluna lombar em escolares da rede federal de ensino de Florianópolis.** Rev. Bras. Ortop. São Paulo, 2010.
- MANSUR, KMK.; ROVEDA, PO. **Presença da fisioterapia preventiva no contexto escolar: educação e prevenção em saúde.** Cinergis, 2016.

MENOTTI, J. et al. A importância da educação postural evitando situações que possam afetar a saúde de crianças e adolescentes em idade escolar. R. Perspect. Ci. e Saúde 2018.

ORIGINAL, BARAÚNA, M; ADORNO, M. Avaliação cinesiológica das curvaturas lombar e torácica das gestantes do cifolordômetro e da fotogrametria computadorizada e sua correlação com a dor lombar. Revista Fisioterapia Brasil, 2001 apud CITANTE,

PERFEITO, Rodrigo Silva. Avaliação postural em alunos do ensino fundamental das escolas públicas municipais da cidade de exu (PE)nova Fisio, Revista Digital. Rio de Janeiro, Brasil, 2012.

PEREIRA, TM.et al. Orientação Postural na Escola: uma Proposta de Material Educativo para Estudantes do Ensino Fundamental. Rev. Saúde em Foco, Teresina, v. 5, n. 1, jan/ jun, 2018.

RIBEIRO, D. et al. Perfil comportamental dos estudantes do ensino básico relacionado com a mochila escolar. Saúde & Tecnologia, 2018.

VIEIRA, A. Et al. Efeitos de um Programa de Educação Postural para escolares do terceiro ano do Ensino Fundamental de uma escola estadual de Porto Alegre (RS). 2015