

Atuação da fisioterapia preventiva no contexto escolar**Performance of preventive physiotherapy in the school context**

DOI:10.34117/bjdv6n8-676

Recebimento dos originais:08/07/2020

Aceitação para publicação:31/08/2020

Priscila Mendes Graña Oliveira

Bióloga, Especialista em Análises Clínicas/Universidade Gama Filho e em Docência do Ensino Superior / UNIASELVI, Docente de Fisioterapia e Enfermagem da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Instituição: Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Endereço: BR 110, Km7 – Pombalzinho –Ribeira do Pombal / Bahia

E-mail: priscilagranha@yahoo.com.br

Suellen Raquel Marinho dos Reis

Fisioterapeuta, Especialista em Fisioterapia Uroginecologia/Faculdade Adventista da Bahia, Coordenadora do Curso de Fisioterapia da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Instituição: Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Endereço: BR 110, Km7 – Pombalzinho –Ribeira do Pombal / Bahia

E-mail: fisioterapia@faculadedomluiz.edu.br

Simone Teixeira da Luz Costa

Enfermeira, Mestra em Ensino das Ciências da Saúde/ Universidade Federal de São Paulo, Coordenadora do Curso de Enfermagem da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Instituição: Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Endereço: BR 110, Km7 – Pombalzinho –Ribeira do Pombal / Bahia

E-mail: enfermagem@faculadedomluiz.edu.br

Luisa Carla Santos Barbosa

Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica, e Fisioterapia/ Faculdade Inspirar-PR. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Instituição: Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Endereço: BR 110, Km7 – Pombalzinho –Ribeira do Pombal / Bahia

E-mail: luisabarbosanutricionista@outlook.com

Gielson Almeida do Sacramento

Biólogo, Mestre em Ciências/Fiocruz-Bahia, Docente do Curso de Fisioterapia e Enfermagem da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança.

Instituição: Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança

Endereço: BR 110, Km7 – Pombalzinho –Ribeira do Pombal / Bahia.

E-mail: gielson.sacramento.domluiz@gmail.com

Fernanda de Andrade Carvalho

Enfermeira, Especialista em Gestão Pública de Saúde/ Universidade Federal da Bahia e em Doenças Crônicas e Transmissíveis/Universidade de Santa Catarina. Docente do curso de Enfermagem da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança
Instituição: Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança
Endereço: BR 110, Km7 – Pombalzinho –Ribeira do Pombal / Bahia
E-mail: enfanandaandrade@gmail.com

Andreia Ribeiro Varjão

Discente de Fisioterapia da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança
Instituição: Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança
Endereço: BR 110, Km7 – Pombalzinho –Ribeira do Pombal / Bahia
E-mail: andreiavarjao@outlook.com

Camila Sousa da Silva

Discente de Fisioterapia da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança
Instituição: Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança
Endereço: BR 110, Km7 – Pombalzinho –Ribeira do Pombal / Bahia
E-mail: csleones@outlook.com

RESUMO

As alterações posturais são encontradas constantemente na infância. E nessa fase a postura sofre uns ajustes e adaptações, devido às mudanças que ocorrem. Ocorrendo transformações na busca do equilíbrio que combine com sua nova condição. Desta forma o objetivo do presente trabalho vem mostrar os benefícios da fisioterapia preventiva no contexto escolar, revisando a literatura e estabelecendo a fundamentação teórica sobre os principais fatores que interferem na postura corporal da criança e do adolescente, e fornecer orientações sobre educação postural no contexto escolar. A metodologia deste trabalho consistiu-se de duas etapas: primeiramente, revisão da literatura, onde investigou a temática das patologias associadas as más posturas no ambiente escolar. Para levantamento bibliográfico utilizou-se livros, monografias, artigos de periódicos e internet. Foram utilizados artigos encontrados nas plataformas de dados da SciELO, LILACS onde engloba o período de 2009 a 2019 em português. A coleta de dados ocorreu entre os meses de março e abril de 2019. Além da revisão de literatura, serão realizadas palestras, em escolas de município de Tucano-Ba, com objetivo de demonstrar a importância da fisioterapia preventiva no contexto escolar. Serão desenvolvidas palestras, como os seguintes temas: Educação postural, educação e saúde e posturologia. Portanto concluímos essa revisão bibliográfica que deixa evidente necessário de promover práticas educacionais voltadas para uma educação postural, com orientação, oficinas de saúde e palestras, pois a prevenção realizada no ambiente escolar faz com que diminua o número de crianças e adolescentes com complicações sendo assim, ajudara na prevenção de traumas futuros.

Palavras chaves: Idade escolar, Educação postural, Problemas posturais, Avaliação postural e Estudantes.

ABSTRACT

Posture changes are found constantly in childhood. And in this phase the posture undergoes some adjustments and adaptations, due to the changes that occur. Transformations occur in the search for balance that combines with your new condition. Thus, the objective of the present work shows the

benefits of preventive physiotherapy in the school context, reviewing the literature and establishing the theoretical basis on the main factors that interfere in the body posture of children and adolescents, and provide guidance on postural education in the school context. The methodology of this work consisted of two stages: first, review of the literature, where it investigated the subject of pathologies associated with poor posture in the school environment. Books, monographs, journal articles and internet were used for the bibliographic survey. Articles found in SciELO, LILACS data platforms were used, covering the period from 2009 to 2019 in Portuguese. The data collection took place between March and April 2019. In addition to the literature review, lectures will be held in schools in the municipality of Tucano-Ba, in order to demonstrate the importance of preventive physiotherapy in the school context. Lectures will be developed, such as the following themes: postural education, education and health and posturology. Therefore, we have concluded this bibliographic review that makes it evident that it is necessary to promote educational practices aimed at postural education, with guidance, health workshops and lectures, because the prevention carried out in the school environment reduces the number of children and adolescents with complications, thus helping to prevent future trauma.

Keywords: School age, postural education, postural problems, postural evaluation and students.

1 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 para a sociedade, pois revela a importância do fisioterapeuta como orientador de professores e profissionais envolvidos enfatizando a importância da educação postural dentro da escola.

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.

Fatores externos e características individuais influenciam de maneira significativa na postura corporal, a idade, atividades de vida diária, gênero, ambiente e até mesmo a saúde mental.

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

Manter uma boa postura é manter constantemente um equilíbrio musculoesquelético que é 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)

Uma postura correta durante a infância proporciona uma postura correta nas frases seguintes, é durante essas fases que ocorre as mudanças hormonais no desenvolvimento musculoesqueléticos. (BASSO, 2009)

Por muitos adultos sofrerem de doenças na coluna vertebral têm sido observadas as possíveis causas que acarreta essas queixas na infância e adolescência.

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)

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)

Grande parte do nosso tempo passamos na escola 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.

2 METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho consistiu-se de duas etapas: primeiramente, revisão da literatura, onde investigou a temática das patologias associadas as posturas no ambiente escolar. Para levantamento bibliográfico utilizou-se livros, monografias, artigos de periódicos. Foram utilizados artigos encontrados nas plataformas de dados da SciELO, LILACS publicados no período de 2009 a 2019 em português, com a utilização das palavras chaves: idade escolar, educação postural, problemas posturais, avaliação postural e estudantes.

Além da revisão de literatura, serão realizadas palestras, em escolas de município de Tucano-Ba, com objetivo de demonstrar a importância da fisioterapia preventiva no contexto escolar. Serão desenvolvidas palestras, como os seguintes temas: Educação postural, educação e saúde e Posturologia.

As atividades ocorrerão e três escolas da rede pública do município, com acadêmicos de fisioterapia da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança.

3 PATOLOGIAS RELACIONADAS A IDADE ESCOLAR

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 está 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)

É preciso que os professores se atualizem se sobre este tema a fim de proporcionar o adequamento postural dos alunos desde iniciação escolar evitando problemas futuros relacionados ao seu alinhamento. (MOREIRA, 2013)

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)

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)

A escoliose afeta a forma tridimensional da coluna vertebral sendo uma deformidade surge durante o crescimento vertebral por isso os alvos mais comuns a essas patologias são as crianças e adolescentes. (MENOTTI, 2018)

4 AVALIAÇÃO POSTURAL

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 álgicas 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)

5 INTERVENÇÃO FISIOTERAPEUTICA

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 deparasse com essa problemática pois a sua atuação no meio da saúde escolar ainda não é muito conhecida estando voltada para o a prevenção orientação durante as atividades escolares na qual envolve os cuidados posturais e orientação de professores. (COSTA, 2018)

Vemos ambiente escolar como local de atuação fisioterapêutica, onde pode ser desenvolvidos e aplicados recursos fisioterapêuticos disponíveis, como prevenção, diagnóstico precoce, informação para combater o aparecimento e evolução das alterações posturais. (BACK; LIMA, 2009)

A fisioterapia é de suma importância no meio escolar, pois proporcionam a prevenção de maus hábitos que altera a postura que a longo prazo gera restrições funcionais apesar da atuação não muito explorada o fisioterapeuta está mais voltado aspectos preventivos no ambiente escolar. (BENINI; KAROLCZA, 2010)

O fisioterapeuta também pode orientar o docente sobre a posição e manuseio da criança com deficiência física, podendo instruir a escola a utilizar equipamentos, móveis e dispositivos de apoio, para adaptar e facilitar as posturas da criança na sala de aula e nas atividades extraclasse como brincadeiras e passeios. Adaptando os móveis e os materiais e promover uma reeducação postural na criança deficiente. (RIBEIRO, 2017)

Uma orientação apropriada desenvolve um papel primordial no tratamento precoce de crianças e adolescentes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto concluímos essa revisão bibliográfica que deixa evidente necessário a promoção de práticas educacional voltada para uma educação postural, com orientação, oficinas de saúde e palestras pois a prevenção realizada no ambiente escolar faz com que diminua o número de crianças e adolescentes com complicações sendo assim, ajudara na prevenção de traumas futuros.

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.
- 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
Disponível em: <https://descobrindocrianças.com.br/2017/01/30/fisioterapia-no-ambiente-escolar-crianças-com-deficiencia/>. acessado em: 11 de maio de 2019