

Reeducação Postural na Escola Francisco de Assis

Cátia Kitzmann¹, Márcio Adriano Birck¹,
Márcio Franco I. Casalin, Adriane S. Pasqualoto²,
Darlene Costa de Bittencourt²

INTRODUÇÃO: A inadequação de posturas adotadas principalmente em casa e na escola leva a um desequilíbrio da musculatura global do corpo, causando alterações posturais, como uma hiperlordose, hipercifose e/ou uma escoliose. Essas alterações podem ocorrer por diferença no comprimento de membros inferiores, postura deficiente no ortostatismo e por postura deficiente ao sentar. A dor nas costas atinge pessoas de todas as idades e todas as classes sociais, sendo uma das causas mais frequentes de falta ao trabalho e de mudança de profissão, representando assim um custo elevadíssimo para a coletividade. Segundo a literatura cerca de 70 a 80% das pessoas no decorrer da vida podem apresentar dor nas costas, 20% das queixas surgem por volta dos 20 anos de idade, podendo atingir de cada 5 pessoas 4 com dor nas costas na faixa etária de 50 anos. Conforme Rosa Neto (1991), a postura da criança sofre grande transformação entre os 7 aos 12 anos de idade. Nesta fase existe uma busca de equilíbrio compatível

¹ Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

² Professora do curso de fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

com as novas proporções do seu corpo. A postura tende se adaptar a atividade que esta desenvolvendo. A postura sentada durante um número crescente de horas, fator que caracteriza o período escolar, é a mais desfavorável e perigosa, de todas as posturas de descanso. Por este motivo à fisioterapia desenvolveu avaliações posturais na Escola Francisco de Assis (EFA) para identificar as principais alterações que acometem os alunos. Através de uma intervenção em grupo objetivamos prevenir os desvios posturais e tratar as alterações detectadas através da reeducação postura. **METODOLOGIA:** Para o desenvolvimento deste projeto, entramos em contato primeiramente com a direção da EFA para esclarecer os objetivos propostos do trabalho. Após o consentimento, iniciamos as avaliações posturais e análise de desconforto das partes do corpo. Para isso, utilizamos como parâmetros uma ficha de avaliação postural e um protocolo de desconforto das partes do corpo (DPC). **RESULTADOS:** Nas avaliações realizadas com o 1º grau (4ª a 8ª série), verificamos que dos 117 alunos avaliados, 45% apresentaram alterações posturais (hiperlordose lombar, retificação da lordose cervical, hipercifose dorsal, retificação da lordose, costa plana e hipercifose cervical) e 41% com atitude escoliótica. As avaliações com os 29 alunos do 2º graus, constatam que 76% apresentaram alterações posturais (48% assumem uma postura escoliótica e 28% uma postura cifótica). **CONCLUSÃO:** Percebemos uma alta incidência de desvios posturais na população pesquisada, provavelmente causados por maus hábitos posturais dos escolares associados à fase de crescimento em que estão, visto que o crescimento acelerado do sistema esquelético muitas vezes não é acompanhado pelo sistema muscular. Diante disto concluímos que programas de reeducação postural para alongamento e fortalecimento da musculatura geral do corpo são fundamentais para que os alunos tenham condições físicas para a manutenção de uma boa postura, prevenindo prováveis desconfortos na idade adulta.