

ESCOLA POSTURAL PARA ESCOLARES DE 9 A 10 ANOS DA ESCOLA FRANCISCO DE ASSIS (EFA), EM IJUÍ-RS

Cleidy Haffner Martins¹
Edina Matilde Linassi Coelho²
Darlene Costa Bittencourt³

A postura corporal da população remete-nos uma preocupação crescente, principalmente quando considerados os estilos de vida aos quais nos submetemos hoje. Não diferente, a população escolar também merece atenção especial a este respeito. Os escolares são mantidos em salas de aulas, muitas vezes em posições incômodas e inadequadas por longos períodos no transcorrer do dia, semana, mês e ano. Como consequência, estes ficam sujeitos a desenvolver padrões posturais não saudáveis. Nesse sentido, o presente estudo teve objetivo analisar o efeito de um programa de Escola Postural quanto a local e intensidade da dor e organização postural de escolares de 9 a 10 anos de idade do ensino fundamental da Escola Francisco de Assis (EFA) que apresentam alterações posturais associadas a queixas dolorosas. Para isto, realizou-se uma pesquisa de caráter experimental, com um grupo de 20 crianças, sete do sexo masculino e treze do sexo feminino, selecionados intencionalmente. A pesquisa constituiu-se de um questionário de análise e localização da dor, avaliação postural e questionário de análise da Escola Postural, sendo os mesmos realizados pré e pós testes. Os resultados demonstraram que a Escola Postural apresentou efeito positivo na diminuição de dores na coluna, modificações corporais durante a prática das AVDs e conscientização da necessidade de exercitar e proteger a coluna vertebral.

Palavras-chave: Postura corporal. Desvios posturais. Dor e Escola Postural.

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Unijuí.

² Professor Colaborador do Departamento de Ciências da Saúde/Unijuí.

³ Fisioterapeuta. Mestranda em Pneumologia. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Unijuí.