

PROMOÇÃO DE HÁBITOS POSTURAIS SAUDÁVEIS JUNTO AOS ADOLESCENTES NO AMBIENTE ESCOLAR

Danielle Maria da Conceição da Silva Lima¹, Mariana Abrantes de Figueiredo¹, Moema Teixeira Maia Lemos²

O corpo humano durante a infância e adolescência sofre mudanças constantes por causa do crescimento e desenvolvimento físico e em decorrência desses, há sempre uma busca por um equilíbrio corporal adequando-se às novas dimensões corporais, e esses ajustes acabam por influenciar na postura do corpo. Um grande equívoco é que boa parte das pessoas, não sabem que os desvios posturais geralmente começam na infância, devendo ser diagnosticadas e tratadas as deformidades para evitar seu progresso. Dados epidemiológicos apontam para alta prevalência de alterações posturais de coluna entre crianças e adolescentes. No município de João Pessoa, num levantamento em escolas municipais, em 2014, observou-se que 15% dos adolescentes de 10 a 14 anos de idade apresentavam escoliose e 69% tinham dor na coluna, sendo as lombalgias mais frequentes. O objetivo desse estudo foi promover um espaço para o diálogo e reflexão sobre hábitos posturais saudáveis e sua importância como um fator protetor das estruturas corporais em relação a lesões, dores e alterações posturais progressivas. O estudo surge após levantamento de dados sobre a saúde de escolares em João Pessoa, o qual foi realizado em escolas municipais. Trata-se de um estudo de campo, em sua segunda fase, onde serão repassadas, para a comunidade escolar, informações importantes sobre os cuidados com a coluna vertebral no dia a dia. Participaram do estudo, 45 estudantes de 10 a 14 anos de idade matriculados na escola Lions Tambaú do bairro dos Bancários (zona sul do município de João Pessoa). Após contato com a direção da escola foi realizada, no ambiente escolar, uma roda de conversa além da exposição de vídeos e imagens. Este momento aconteceu por aproximadamente 60 minutos com dois grupos de estudantes. No primeiro grupo, participaram 25 estudantes com idade variando entre 10 e 13 anos, sendo a maioria do sexo feminino. No segundo grupo estavam presentes 20 estudantes com idade entre 11 e 14 anos e prevalecendo também o sexo feminino. Nas duas turmas pode-se observar bastante interesse em discutir sobre a anatomia funcional da coluna vertebral, posturas adequadas e cuidados com a coluna vertebral no cotidiano e também, principais problemas posturais encontrados entre os adolescentes. Espera-se que as informações repassadas produzam efeitos duradouros na vida dos escolares e que eles possam ter melhor cuidado no cotidiano com sua coluna vertebral a fim de evitar o aparecimento de dor e alterações posturais.

Palavras chave: coluna vertebral, dor, escolares, escoliose, postura

1. Discente do curso de Fisioterapia, bolsista, dani31lima@gmail.com; Discente do curso de Fisioterapia, colaboradora, marianaafigueiredo@hotmail.com; 2. Docente, orientadora, CCS, mtmaia_fisio@yahoo.com.br.