

Programa de Educação Postural para escolares

Jornal da Universidade / 25 de agosto de 2022 / Artigo



Artigo | Cláudia Tarragô Candotti e Adriane Vieira, docentes de Fisioterapia, descrevem atividade realizada junto a estudantes do 2.º ano do ensino fundamental com o objetivo de aprimorar hábitos posturais ao carregar a mochila e sentar-se para escrever

*Foto: Flávia Duarte/USJ

Os problemas posturais na infância tendem a **aumentar conforme a idade aumenta**. Posturas inadequadas durante o “sentar para escrever”, por exemplo, são **superiores a 70% aos 10 anos e 87% aos 14 anos**.

Como os **hábitos posturais adotados na vida escolar estão relacionados com a postura na vida adulta**, todas as formas de intervenção precoce são bem-vindas. **Programas de Educação Postural (PEP)** nas escolas podem **atenuar ou evitar o aparecimento dos problemas posturais**. O curso de Fisioterapia da UFRGS, desde 2012, desenvolve um PEP em uma escola estadual de ensino fundamental do município de Porto Alegre. Este artigo objetiva contar um pouco da metodologia do PEP e apresentar seus resultados.

Participaram do PEP todas as crianças regularmente matriculadas entre os anos de 2015 e 2019 no 2.º ano do ensino fundamental. Por se tratar de um projeto contínuo junto à escola, a cada novo ano letivo o projeto recebeu novos escolares.

O **PEP teve como base a metodologia da Escola Postural** e foi estruturado em dez aulas: uma para avaliação inicial, oito para o desenvolvimento dos conteúdos teórico-práticos e uma para a avaliação final. Cada aula teve duração de 90 minutos e ocorreu uma vez por semana durante o turno escolar com a seguinte dinâmica: (1) iniciava com uma conversa sobre as tarefas dadas para casa; (2) seguia com uma breve revisão do conteúdo da aula anterior; (3) apresentava o novo conteúdo; (4) propunha atividades práticas sobre o novo conteúdo; e (5) apresentava a nova tarefa para casa.

Os conteúdos desenvolvidos nas aulas envolveram o estudo das estruturas, curvaturas e funções da coluna vertebral, bem como o estudo das atividades diárias, como permanecer em pé e caminhar, carregar a mochila e sentar para escrever. As aulas foram sempre lúdicas, sendo utilizados materiais recicláveis, como caixas de ovos e de leite.

Para ensinar sobre a coluna vertebral, cada criança construiu uma coluna, em que as vértebras eram feitas de caixas de ovos recortadas e os discos intervertebrais eram feitos de espuma. Na aula de sentar para escrever, as crianças construíram apoios para os pés com caixas de leite e, na aula sobre mochila, aprenderam as quatro regras básicas: carregar com as duas alças, não levar muito peso, ajustar as alças e puxar o “fio de prumo”. O “fio de prumo” é imaginário e ajuda a criança a compreender o conceito de autocrescimento do corpo.



Coluna vertebral construída com caixas de ovos (Arquivo pessoal)

Nas duas aulas destinadas à avaliação, inicial e final, foi analisada a postura corporal dinâmica das crianças por meio de filmagem, com o instrumento **LADy (Lay-out for assessing the dynamic posture)**. Durante a filmagem, as crianças transportavam a mochila escolar e se sentavam na cadeira da classe escolar para escrever. Para cada atividade analisada, existe uma quantidade diferente de itens a serem avaliados; assim, a pontuação máxima para cada uma é diferente. Considerando as duas atividades avaliadas, cada criança poderia atingir um escore máximo de 10 pontos (quanto maior o escore, mais adequada era a postura durante a realização da atividade).

Participaram do PEP, durante os cinco anos analisados, 102 escolares do 2.º ano do ensino fundamental. Houve uma importante redução de posturas inadequadas ao final do PEP.

Esse resultado está de acordo com **outros estudos** também realizados com escolares no Brasil. Isso mostra que a **participação em um PEP** está relacionada com **mudanças positivas na postura corporal dinâmica e no nível de conhecimento teórico dos escolares sobre a coluna vertebral**.

Na atividade de transporte da mochila, a postura adequada passou de 9,8% para 81% e na atividade sentada para escrever, de 3% para 36%. O transporte de material escolar é algo cotidiano para os escolares e por isso deve ser abordado no PEP. Além disso, crianças e adolescentes permanecem na escola de quatro a seis horas por dia, adotando na maior parte do tempo a postura sentada. **O mobiliário inadequado, geralmente muito grande para as crianças, é um dos fatores que contribui para a adoção dos maus hábitos posturais**.

O PEP desenvolvido pela UFRGS procurou minimizar os malefícios ocasionados pela manutenção da postura sentada, oportunizando informações sobre o posicionamento adequado do corpo e oferecendo recursos para adaptar o mobiliário existente, como a confecção da caixa de apoio para os pés, utilizando material reciclável.

Após a participação nas aulas do PEP houve melhora na postura dinâmica para “sentar para escrever” e “carregar mochila”, ambas atividades cotidianamente realizadas pelos escolares.



Caixa de leite como apoio para os pés (Fotos: Arquivo Pessoal)

Cláudia Tarragô Candotti é professora no curso de Fisioterapia e no Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH).

Adriane Vieira é professora no curso de Fisioterapia e no PPGCMH.

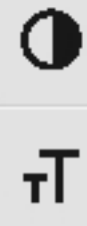
As manifestações expressas neste veículo não representam obrigatoriamente o posicionamento da UFRGS como um todo.

:: Posts relacionados

- Compartilhamento de imagens de menores de idade na internet pode apresentar riscos
- Uma hora a mais no ENEM realmente ajuda?
- Avaliação postural em evidência
- Cotas indígenas na UFRGS: é preciso continuar falando sobre isso

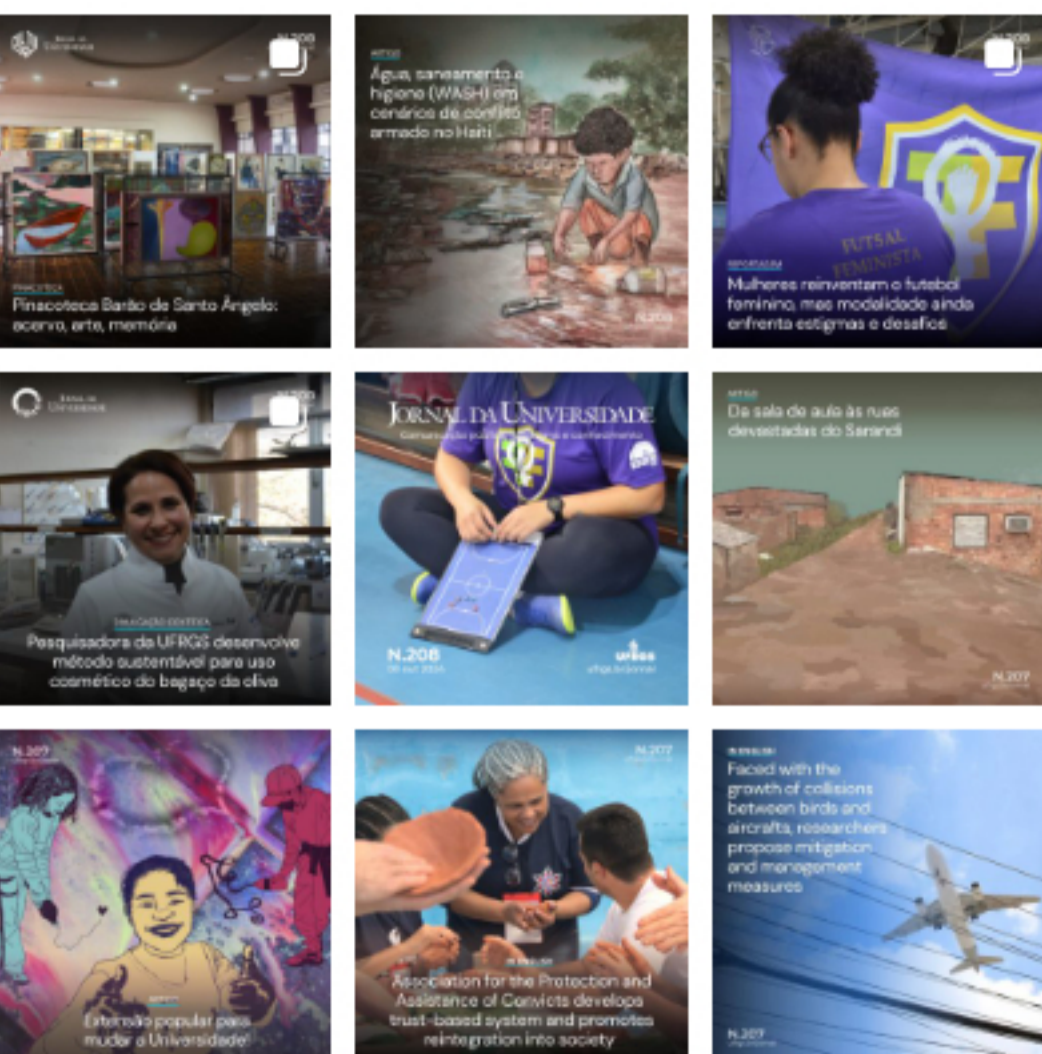
:: ÚLTIMAS

- Carta aos leitores | 10.10.24
- Mídias digitais marcam nova era das campanhas eleitorais
- Vigilância e violência: quando o uniforme se torna protagonista
- As queimadas são um problema mais que humano
- Arte indígena brasileira para crianças
- Carta aos leitores | 03.10.24
- Mulheres reinventam o futebol feminino, mas modalidade ainda enfrenta estigmas e desafios
- Silvia Scierri e os 50 anos de UFRGS
- Impacto da enchente no ambiente alimentar
- Água, saneamento e higiene (WASH) em cenários de conflito armado no Haiti



INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs



View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE



CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8 andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

☎ (51) 3308.3368

✉ jornal@ufrgs.br

