

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E CUIDADOS POSTURAIS EM ESCOLARES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alana Larissa Rodrigues¹

Nandiny Paula Cavalli²

Simone Aparecida da Rocha Vieira³

¹ Acadêmica do curso de fisioterapia. Unidade Central de Educação FAI Faculdades – Itapiranga/SC. E-mail: alanalarissarodrigues15@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-5964-8762>.

² Docente do curso de Fisioterapia. Unidade Central de Educação FAI Faculdades – Itapiranga/SC. E-mail: nandiny@uceff.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8859-7996>.

³ Docente do curso de Fisioterapia. Unidade Central de Educação FAI Faculdades – Itapiranga/SC. E-mail: simone.vieirarocha@uceff.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1919-4274>.

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: Normalmente crianças e adolescentes passam muitas horas do dia na escola, em posição sentada (Baranda *et al.*, 2020). A maior parte do tempo em que permanecem sentados ocorre em mobílias ergonomicamente inadequadas, em posições inapropriadas. Além da prevalência de alterações posturais, pesquisadores tem investigado os fatores associados às alterações posturais em escolares, dentre eles tempo elevado em posição sentada, peso excessivo da mochila, obesidade (Oliveira *et al.*, 2018), transporte da mochila de modo assimétrico, prática de exercícios físicos em poucos dias na semana e postura sentada inadequada (Sedrez *et al.*, 2015). **Objetivo:** Relatar a experiência de um estágio realizado na área de saúde da comunidade, por meio de uma prática de intervenção fisioterapêutica voltada à prevenção e reabilitação de distúrbios posturais em escolares. **Metodologia:** Trata-se de um relato de prática desenvolvido por estagiários do 8º período do curso de Fisioterapia da UCEFF – Unidade Central de Educação FAI Faculdades, nos meses de outubro e novembro de 2024, em uma escola municipal de ensino fundamental localizada no município de Itapiranga-SC, envolvendo turmas do 1º ao 5º ano. As atividades foram realizadas em grupo, organizadas por série, com duração aproximada de 30 minutos para cada turma. As atividades consistiram em orientações posturais sobre como sentar na sala de aula, como carregar a mochila, utilização do celular e demais atividades em sala de aula. **Resultados e discussão:** A intervenção iniciou-se com uma apresentação lúdica sobre a coluna vertebral, utilizando linguagem acessível e recursos visuais, para que os escolares compreendessem sua estrutura e função na manutenção da postura. Esse primeiro momento foi fundamental para despertar o interesse dos alunos e aproximar o

conteúdo da sua realidade cotidiana, uma vez que muitas vezes o tema “postura” é tratado de forma abstrata e distante no ambiente escolar. Através de explicações simplificadas e da utilização de materiais visuais, como apresentações ilustrativas e modelos anatômicos, as crianças puderam compreender de maneira prática a importância da coluna e de sua preservação ao longo da vida. Em seguida, foram realizadas dinâmicas e brincadeiras interativas, abordando a postura correta ao escrever, sentar, utilizar o celular e carregar mochilas. Essas atividades estimularam a participação ativa e facilitaram a assimilação do conteúdo, uma vez que o lúdico permite que o aprendizado ocorra de forma prazerosa e significativa. Observou-se que muitos alunos identificaram posturas inadequadas que já adotavam no seu dia a dia, como o hábito de inclinar-se para frente sem apoiar as costas durante a escrita, manter-se curvado ao utilizar o celular ou carregar a mochila em apenas um ombro. A identificação desses comportamentos durante a intervenção permitiu reflexões e mudanças de atitude, mostrando que a conscientização pode trazer benefícios instantâneos. Além disso, em algumas turmas as mochilas foram pesadas individualmente e comparadas ao peso corporal de cada aluno, de modo a verificar se estavam dentro do limite recomendado (até 10% do peso da criança). Essa prática chamou bastante a atenção das crianças, que se surpreenderam ao perceber que, em alguns casos, suas mochilas estavam significativamente mais pesadas do que o indicado. Essa atividade despertou também o interesse dos professores e da equipe escolar, promovendo uma reflexão mais ampla sobre a organização do material escolar, a forma de transporte e a responsabilidade compartilhada entre escola e família nesse cuidado. Como forma de extensão da atividade para além do ambiente escolar, foi elaborado um cartão informativo personalizado, entregue aos alunos para levarem aos pais, contendo o resultado do peso da mochila em relação ao peso corporal. Esse recurso permitiu envolver a família no processo, uma vez que os pais tiveram acesso direto a informações objetivas sobre a situação de seus filhos e receberam orientações práticas para a adequação do peso da mochila. Além do mais, foram distribuídos panfletos educativos com orientações práticas sobre cuidados posturais, reforçando os conteúdos trabalhados em sala e ampliando o alcance da intervenção. Sendo assim, de acordo com Sampaio, Oliveira e Pinto (2016), a fisioterapia é extremamente importante na fase infantil, pois ela favorece a correção postural e estrutural dessa criança, evitando assim problemas futuros. No meio escolar, a fisioterapia também é muito importante, pois ela faz com que os alunos desenvolvam bons hábitos, modificando as alterações posturais que, ao longo do tempo, poderiam trazer limitações funcionais. A atuação do fisioterapeuta nesse contexto não se restringe apenas a intervenções pontuais, mas se configura como estratégia preventiva e de promoção da saúde, uma vez que prepara a criança para a vida adulta com

menores riscos de dores e disfunções musculoesqueléticas. Logo, as escolas são lugares perfeitos para que sejam realizadas ações que favorecem o desenvolvimento motor e físico das crianças e adolescentes, considerando ainda que o ambiente escolar é um espaço de socialização e aprendizado contínuo. **Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** O presente trabalho alinha-se ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 sendo Saúde e Bem-estar. Ao abordar a conscientização postural em escolares, a intervenção contribui para a prevenção de doenças e para a promoção de hábitos saudáveis desde a infância, etapa crucial para a formação de comportamentos que tendem a ser mantidos na vida adulta. **Considerações finais:** A intervenção demonstrou ser eficaz na conscientização de crianças sobre a importância da postura correta e do cuidado com o peso da mochila. Atividades lúdicas e educativas favorecem a compreensão e a prática de hábitos posturais saudáveis, mostrando-se ferramentas poderosas no processo de ensino-aprendizagem. A participação ativa dos alunos e a extensão das orientações para o ambiente familiar reforçam a prevenção de problemas futuros, além de possibilitar maior adesão às mudanças de comportamento. Assim, a escola se mostra um espaço estratégico para a promoção da saúde e bem-estar infantil, pois reúne diariamente crianças e adolescentes em fase de formação, tornando-se ambiente propício para ações de prevenção, educação em saúde e incentivo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Intervenções como esta reforçam a importância de projetos interdisciplinares e da presença da fisioterapia em ambientes escolares, fortalecendo a noção de que a saúde deve ser trabalhada de forma integrada e contínua, desde os primeiros anos de vida.

Descritores: Criança; Serviços de Saúde Escolar; Fisioterapia; Educação em Saúde; Postura.

REFERÊNCIAS

BARANDA, Pilar Sainz De *et al.* Sitting Posture, Sagittal Spinal Curvatures and Back Pain in 8 to 12-Year-Old Children from the Region of Murcia (Spain): ISQUIOS Programme. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 7, p. 2578, 2020.

OLIVEIRA, Vinícius da Silva Lessa de *et al.* Fatores predisponentes para alterações posturais em escolares-uma revisão da literatura. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 3, n. 2, p. 54-65, 2018.

SAMPAIO, M. H. L. M.; OLIVEIRA, L. C. D.; PINTO, F. J. M. Alterações posturais e dor no desempenho acadêmico de estudantes do ensino fundamental. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 29, n. 2, p. 295-303, 2016.

SEDREZ, Juliana Adami *et al.* Fatores de risco associados a alterações posturais estruturais da coluna vertebral em crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 1, p. 72-81, 2015.

Eixo: Formação e práticas de cuidados em saúde.

Financiamento: Não se aplica.

Agradecimentos: Não se aplica.