

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO POSTURAL NO AMBIENTE ESCOLAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Ácsa Camilly Magalhães Silva¹, Ana Clara Penaforte Bizarrio Monteiro²,
Laís Rebouças Furtado³.

Resumo: Os programas de promoção de saúde são de suma importância para manter a saúde da população, por meio da mudança de hábitos deletérios realizados pelos cidadãos. A educação postural é um exemplo desse tipo de programa, visto que, a partir dos ensinamentos, as crianças e os adolescentes podem corrigir os seus hábitos, promovendo saúde e prevenindo as consequências negativas causadas na fase adulta pela postura incorreta. Dessa forma, surgiu a seguinte pergunta: A Educação Postural vem sendo aplicada de forma efetiva no ambiente escolar? Tem como objetivo identificar as principais ações de promoção da saúde na Educação Postural nas escolas, disponíveis na literatura científica. Trata-se de uma pesquisa de revisão narrativa, cuja abordagem é qualitativa. A amostra final desta revisão foi constituída por cinco artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Destes, três foram encontrados na base de dados SciElo e dois no Google Acadêmico. Dessa forma, fica evidente que é necessário o implemento de programas de educação postural nas escolas brasileiras, objetivando promover a saúde dos escolares.

Palavras-chave: Educação Postural. Promoção de Saúde. Ambiente Escolar.

1. Introdução

A carta de Ottawa, decorrente da Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, descreve promoção da saúde como "o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde". Programas instrutivos, como a Educação Postural, agem sobre os hábitos de risco, que podem ser alterados, já que em parte estão sob o controle dos indivíduos. Nessa perspectiva, a educação postural vem sendo observada com atenção entre a sociedade científica, em razão de notáveis alterações posturais em crianças e adolescentes (CANDOTTI et al., 2011).

Nesse contexto, um dos aspectos mais evidenciados em relatos científicos é a importância do hábito correto de postura desde à infância e a atuação escolar para essa prática ser efetivada, porque o hábito postural incorreto pode ser irreversível ao se tratar de alterações da

1 Centro Universitário Estácio do Ceará – Campus Iguatu

2 Centro Universitário Estácio do Ceará – Campus Iguatu

3 Centro Universitário Estácio do Ceará – Campus Iguatu

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



coluna. Ou seja, as crianças e adolescentes precisam ser instigados a ter essa prática, por meio da educação postural, visto que, sem conhecimento prévio, os escolares geralmente negligenciam essa pauta.

Promoção da saúde é o conjunto de atividades, processos e recursos, de ordem institucional, governamental ou da cidadania, orientados a propiciar a melhoria das condições de bem-estar e acesso a bens e serviços sociais, que favoreçam o desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e comportamentos favoráveis ao cuidado da saúde e o desenvolvimento de estratégias que permitam à população maior controle sobre sua saúde e suas condições de vida, a níveis individual e coletivo (1994, apud Gutierrez, M. et al., 1997).

Convém ressaltar que, a educação postural está inclusa na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL,2018), devendo ser realizada por profissionais com conhecimentos pertinentes ao tema, sobretudo, os professores de educação física. Entretanto, essa orientação, muitas vezes, não é efetivada com eficiência, devido à carência de materiais adequados para a dinâmica e profissionais que priorizem o conteúdo transversal em que a educação postural está inclusa (RAMOS. , RODRIGUES, 2013).

A educação escolar é, de forma errônea, conteudista, uma vez que, frequentemente, as escolas priorizam, sobretudo, a deposição de conteúdos tradicionais, a título de matemática, física e química, excluindo temas transversais, como a Educação Postural, que é tão relevante na promoção de saúde na contemporaneidade, visto que os estudantes atuais, muitas vezes, possuem uma postura não adequada, devido, na maioria dos casos, ao grande peso das mochilas e aos exorbitantes tempos de exposição a telas.

Nessa perspectiva, é notada na literatura a escassez de pesquisas que têm como objetivo indagar a relevância da Educação Postural no âmbito escolar para promoção de saúde, que refletirá na fase adulta. Desse modo, surge um questionamento: a Educação Postural vem sendo aplicada de forma efetiva no ambiente escolar?

Essa temática foi escolhida devido ao desenvolvimento de doenças posturais por parte das autoras durante o período escolar, devido à falta de educação postural nas instituições de ensino brasileiras.

A relevância dessa pesquisa é intersetorial, devido sua importância afetar diversos setores, como a sociedade civil, os profissionais da área da saúde e os acadêmicos de medicina. Nesse cenário, para a sociedade esse trabalho torna-se relevante ao possibilitar uma ampliação da promoção de saúde para os escolares que reivindiquem que as suas escolas incluam a Educação Postural na grade curricular. Já para os profissionais da saúde, essa pesquisa é essencial porque ela pode nortear novos trabalhos que abordem esse tema e proporcionar um maior destaque para ele. Por outro lado, a relevância para os acadêmicos é a possibilidade de conhecer sobre novas linhas de pesquisa,

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



desencadeando uma disseminação de conhecimento indispensável para a formação acadêmica.

2. Objetivo

Identificar as principais ações de promoção da saúde na Educação Postural em escolas públicas e privadas, disponíveis na literatura científica.

3. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de revisão narrativa, cujo conceito é a realização de uma revisão ampla da literatura, em que o pesquisador passará a conhecer a respeito de quem escreveu, o que já foi publicado, quais aspectos foram abordados e as dúvidas sobre o tema ou sobre a questão da pesquisa (FONTELLES et al., 2009).

A abordagem que foi utilizada é a qualitativa, que é usada quando se busca o entendimento de fenômenos complexos específicos, em profundidade, de natureza social e cultural, mediante descrições, interpretações e comparações, sem considerar os seus aspectos numéricos em termos de regras matemáticas e estatísticas (FONTELLES et al., 2009). Nessa perspectiva, a pergunta que norteou a estratégia de busca foi: "Qual a importância da educação postural na promoção da saúde desde à vida escolar?".

Para tanto, foram utilizados artigos encontrados nas plataformas de dados do Google Acadêmico, SciELO e BVS, em que englobam o período de 2017 até 2022, em português, utilizando os descritores DeCS: equilíbrio postural, ambiente escolar e promoção de saúde.

Foram classificados elegíveis estudos primários e originais publicados em português e inglês em qualquer uma das fontes de dados citadas, com restrição de tempo de 2017 a 2022, para que sejam abordados questionamentos e problemas atuais. Os critérios de exclusão que foram utilizados são: artigos de opinião, resenhas e anais de congressos.

4. Resultados

A amostra final desta revisão foi constituída por cinco artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Destes, três foram encontrados na base de dados SciELO e dois no Google Acadêmico. O quadro 1 representa as especificações de cada um dos artigos.

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



Título	Autores	Objetivo	Resultados	Procedência
A Importância da educação postural evitando situações que possam afetar a saúde de crianças e adolescentes em idade escolar	Menotti et al.	O presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura para assim, identificar aspectos relacionados à saúde da coluna vertebral em crianças e adolescentes durante o período escolar.	Na idade escolar a estrutura física está em total construção e, condutas repetitivas podem desviar a estrutura de sustentação. As alterações posturais na infância são um dos fatores que predispõe as condições degenerativas da coluna do adulto, sendo assim necessário estabelecer mecanismos de prevenção precoce.	R.Perspect. Ci. e Saúde 2018;3(2):12-23
A educação postural na escola	Marcí Aparecida de Almeida	O presente trabalho objetivou trabalhar na perspectiva da construção da saúde com turmas de 7a e 8a séries, por meio de subsídios que auxiliem a determinar a importância e possibilidade de implementar um programa preventivo	Os problemas de coluna são problemas que envolvem e influenciam todos os setores produtivos do país. Em especial, os problemas posturais que podem surgir da atividade escolar parecem requerer estratégias públicas que possam modificar o	Google Acadêmico

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



		sobre postura no ambiente escolar, denominado escola postural.	quadro encontrado.	
A educação postural na escola, uma análise de conteúdos desenvolvidos por professores de educação física no ensino fundamental	Franco et al.	O presente trabalho tem como objetivo analisar os conteúdos voltados para a Educação Postural desenvolvidos na educação física escolar dos anos finais do ensino fundamental.	Nessa perspectiva, entende-se que o professor de Educação Física trabalha em suas aulas a conscientização dos alunos quanto a boa postura para o bom condicionamento do equilíbrio corporal e qualidade de vida.	SciElo
Benefícios de um programa de educação postural para alunos de uma escola municipal de Garibaldi RS,	Benini, Barcellos.	O componente prático teve como objetivo o treino dos hábitos posturais corretos, por meio de uma dinâmica em sala de aula simulando as posturas corretas ao realizar as tarefas,	Os maus hábitos posturais constituem problema de saúde coletiva, atingindo estudantes de ambos os sexos em diferentes idades, acabando por instigar fisioterapeutas e demais profissionais da saúde a propor programas educativos para a busca de hábitos posturais	SciElo

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



		além da construção, em conjunto, de um cartaz com figuras das posturas adequadas e inadequadas, que posteriormente foi fixado em local escolhido pelos estudantes.	saudáveis, bem como prevenir futuras complicações.	
--	--	--	--	--

Segundo Menotti *et al* (2018), as principais alterações posturais estão ligadas aos hábitos nas atividades escolares, visando a promoção da saúde e melhora na qualidade de vida da comunidade escolar. Esse artigo foi escolhido já que discorre sobre o fato de as alterações posturais na infância serem um dos fatores que predispõem condições degenerativas da coluna no adulto, manifestada geralmente por um quadro álgico, tornando-se necessário estabelecer mecanismos de intervenção. Em meio a isso, abordagem de programas preventivos e educativos sobre a educação postural é de suma importância para a promoção da saúde com constante envolvimento dos alunos, pais e professores. A importância desse texto é retratar e evidenciar que, para evitar o aparecimento de patologias na coluna vertebral, é relevante que os alunos tenham uma boa postura enquanto sentados e façam o uso correto das mochilas de acordo com a massa corporal de cada indivíduo.

Franco *et al* 2020 discorre sobre a necessidade de trabalhar o tema postura corporal nas escolas, o mesmo traz conclusões sobre uma intervenção aplicada em um colégio em Pinhais no Paraná, com objetivo de descobrir o nível de conhecimento dos facilitadores de conteúdo daquela escola. Esse artigo é importante porque além de ser um estudo recente, mostra que melhorar hábitos e costumes de uma coletividade (no caso dos alunos do colégio) pode ser muito benéfico, evitando condições degenerativas na coluna. O mesmo influenciou positivamente na construção deste trabalho mostrando uma visão dos discentes e docentes em meio a problemática.

Outro texto escolhido foi "A educação postural na escola, uma análise de conteúdos desenvolvidos por professores de educação física no ensino fundamental", o texto retrata a forma que a Educação Postural é abordada pelos

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



profissionais de educação física nas escolas brasileiras, já que os problemas posturais têm se tornado cada vez mais frequentes, podendo gerar impacto pessoal, social e econômico. Segundo o artigo, o desenvolvimento do conteúdo Educação Postural deve ser realizado por profissionais com conhecimentos pertinentes ao tema. Na escola, especialmente o professor de Educação Física deve trabalhar esse assunto, por se tratar de um profissional com formação também na área da saúde, conseqüentemente, fortalecendo o vínculo existente entre saúde e educação. Esse artigo é indispensável devido a relevância do tema tratado, visto que poucos trabalhos acadêmicos discorrem sobre essa temática, visto que esse assunto muitas vezes não é valorizado pelos escolares. Ao comparar esse texto com os demais escolhidos, ele é especial devido a sua aplicação no dia a dia das escolas, observando s profissionais de educação física diretamente e a sua função.

Mais um artigo escolhido para revisão foi: Benefícios de um programa de educação postural para alunos de uma escola municipal de Garibaldi, RS. O objetivo desse artigo foi analisar os benefícios de um programa de educação postural e os resultados a longo e curto prazo objetivados por esse programa. Concluiu-se que a realização de uma sessão de educação postural para alunos promoveu o conhecimento de hábitos posturais saudáveis e modificação de algumas posturas, mas não se pode afirmar que provocou mudanças nos hábitos posturais. Ao comparado com os demais artigos, esse possui um diferencial de incluir realmente na prática a atuação e implantação nas escolas da educação postural como eixo de promoção da saúde e de melhor desempenho e qualidade de vida dos alunos, exibindo a importância da pauta para efetividade e resolução do impasse acerca dos malefícios incluídos na prática errônea da postura, a conscientização da prática correta deve acontecer para que ela comece a ser aplicada, afirma o artigo.

Apesar de todos os artigos aqui analisados seguirem abordagens diferentes, todos eles demonstram nos seus resultados apresentarem benefícios para as crianças. Os benefícios descritos nos estudos analisados envolvem a melhoria do conhecimento teórico sobre questões anatômicas da coluna vertebral e hábitos posturais, melhoria do conhecimento sobre cuidados a ter e sobre comportamento favorável, melhoria dos parâmetros posturais, melhoria da postura dinâmica, redução do peso das mochilas, redução do nível de dor musculoesquelética e redução do desalinhamento do ombro.

A educação postural está contemplada no Programa Nacional De Saúde Escolar (PNSE) 2015, com o objetivo de promover a saúde em meio escolar, apresentando-se como um objetivo das políticas nacionais de saúde. A saúde escolar é direcionada a crianças e jovens cuja faixa etária é recomendado o investimento na promoção da saúde. Para tal, as equipas de saúde escolar têm um papel relevante, onde o enfermeiro de reabilitação contribui de forma importante ao integrar programas de saúde escolar. Com abordagem centrada na família e no ciclo de vida, os profissionais de educação física e reabilitação procuram obter ganhos em saúde da população.

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



Considerando que a postura corporal sofre influências dos hábitos posturais, dos hábitos comportamentais e dos hábitos socioeconômicos, a educação postural é essencial para promover saúde postural através dos programas de educação em saúde escolar e desta forma, prevenir a adoção de posturas incorretas e conseqüentemente prevenir lesões futuras.

5. Conclusão

A importância de praticar a Educação Postural é educar os alunos a sentarem corretamente e a carregarem de maneira certa suas mochilas, evitando maus hábitos e, por consequência, evitando doenças futuras, como escoliose, entre outras. Nesse cenário, na revisão da literatura, a promoção de saúde realizada nas escolas, por meio das aulas de educação postural, ajuda para que crianças em fase de desenvolvimento e adolescentes não tenham complicações futuramente apresentadas por uma má postura durante o período escolar.

A integração do conteúdo transversal sobre educação postural reflete na vida dos estudantes até a fase adulta, por conseguinte a revisão de literatura exhibe, também, a escassez de artigos e pesquisar relacionados ao tema, já que essa temática não é valorizada como deveria, o que dificulta ainda mais a inserção desse tema no meio estudantil, visto que muitos jovens negligenciam esse tema e a falta de divulgação somente agrava essa problemática.

Portanto, é de suma importância que a Educação Postural seja, efetivamente e eficazmente, implementada nas escolas brasileiras, com o fito de melhorar as condições de vida dos alunos e promover saúde, uma vez que a saúde é um direito de todos e um dever do Estado segundo a Constituição Federal de 1988.

6. Referências

Brites NS, Sedrez JÁ, Candotti CT, Vieira A. Efeitos Imediatos e após cinco meses de um Programa de Educação para Escolares do Ensino Fundamental. Rev. Paul Pediatr. 2017; 35(2): 199-206.

Ries LG, Martinello M, Medeiros M, Cardoso M, Santos GM. Os efeitos de diferentes pesos de mochila no alinhamento postural de crianças em idade escolar. Motricidade. 2012; 8(4): 87-95.

Rebolho MCT. Efeitos da educação postural nas mudanças de hábitos em escolares das 1ª a 4ª séries do ensino fundamental [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2005.

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular - BNCC. versão final. DF: MEC, 2018. Disponível em:

<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 28 outubro 2019.

Brasil. Ministério da Saúde. Promoção da saúde: Carta de Ottawa; Declaração de Adelaide, Declaração de Sundsvall e Declaração de Bogotá. Rio de Janeiro: Fiocruz; 1986. p.11-8.

Santos CIS, Cunha ABN, Braga VP, Saad IAB, Ribeiro MAGO, Conti PBM, et al. Ocorrência de desvios posturais em escolares do ensino público fundamental de Jaguariúna, São Paulo. Rev Paul Pediatr. 2009;(1)74-80.

MENOTTI, Jaíne, JUSTIN Edilaine, BANDEIRA, Amanda, MENOTTI, Larissa Viana, THOMAZI, Carolina, CORRÊA, Philipe Souza, GALVAN, Tatiana Cecagno. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO POSTURAL EVITANDO SITUAÇÕES QUE POSSAM AFETAR A SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR. R. Perspect. Ci. e Saúde/ Revista Perspectiva: Ciência e Saúde 2018;3(2):12-23. VOLUME 3 EDIÇÃO 2

<http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/300/223>