

Fisioterapia preventiva na saúde dos alunos

Vitória Wundervald¹
Scárlat Santos¹
Gabriela Ramos¹
Tatiana Cegagno Galvan²
Lisandra de Oliveira Carrilho²

As noções ergonômicas abordam uma melhor adaptação aos espaços, ao mobiliário, as ferramentas e organizações, com o objetivo de que o aluno, adequado e inserido neste ambiente ergonômico, possa fazer suas atividades com mais qualidade e com um baixo índice de desenvolver alterações osteomusculares devido a condições ergonômicas e posturais inadequadas. O objetivo deste artigo é realizar uma pesquisa com embasamento teórico sobre fisioterapia preventiva, informando este assunto aos alunos de uma escola pública, e posteriormente analisar a importância e a utilidade desta palestra pela percepção dos alunos. A metodologia usada para o artigo foi dividida em três etapas: Na primeira realizou-se um levantamento bibliográfico, na segunda utilizou-se o material encontrado neste estudo para elaborar palestras informativas para o público alvo (alunos). Na terceira etapa houve a análise dos dados obtidos. Após a palestra os alunos receberam um questionário havendo duas perguntas, um total de 52 alunos respondeu ao mesmo, porém, um deles foi desconsiderado por ter mais de uma resposta marcada. A estrutura óssea é formada por 208 ossos, com variações de tamanhos, peso, formato, que variam para cada ser humano. Na infância a remodelação óssea é abundante, com dois períodos de desenvolvimento do crescimento: nos dois primeiros anos de vida e durante a adolescência (entre 11 e 14 anos em meninas e entre 13 e 17 anos em meninos). A postura normal é marcada pela preservação das curvaturas anatômicas equilibradas e dos ossos dos membros inferiores alinhados para um sustento correto do peso do corpo. Os estudantes ficam sentados cerca de oito anos, de quatro a cinco horas por dia durante as suas

¹ Graduandas do curso de Bacharelado em Fisioterapia – UNICNEC.

² Professoras orientadoras – UNICNEC.

Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas

aulas, e de um modo errôneo para sua postura, elevando o risco de patologias para o seu bem-estar. Dores ou alterações no sistema musculoesquelético podem causar modificações nas posições da realização de tarefas diárias, formando assim, um ciclo vicioso entre dor e postura incorreta. Destes 51 questionários válidos, na primeira pergunta foi constatado que 94,12% consideraram a palestra muito útil para seu dia-a-dia enquanto o restante considerou razoavelmente útil ou pouco útil. Na segunda pergunta, 92,16% relatou que o assunto apresentado é muito importante e os demais responderam que o mesmo é razoável ou não importante. Ficou evidente que a incidência de alterações posturais em idade escolar é elevada e que, em breve, essas modificações influenciarão no dia-a-dia destes alunos, podendo comprometer a vida pessoal, acadêmica e profissional. Destaca-se então a importância de um programa de prevenção dentro das escolas como a fisioterapia preventiva, que visa guiar e influenciar a postura adequada destes alunos e, assim, portanto, diminuir o número dos mesmos com desvios posturais.

Palavras-chave: Fisioterapia Preventiva, Escolar, Ergonomia.