

INTERFERÊNCIA DA EDUCAÇÃO POSTURAL SOBRE ALGIA NA COLUNA VERTEBRAL E A POSTURA CORPORAL COM ALUNOS DA 4ª SÉRIE DA REDE PÚBLICA DE ENSINO FUNDAMENTAL

Autores

Luciana Aparecida Guerra Maria Aparecida Tedeschi Erica Rezende Pereira Vanessa Chapiarini Martin Lucas Nogueira Carvalho

Afiliação

UNIFRAN e FAMP

O presente estudo interferiu na educação postural com crianças da 4ª série do ensino fundamental, para averiguar se o método isostretching associado à orientação pode prevenir desvios posturais. As ações desenvolvidas visavam diminuir a incidência, a frequência e a intensidade de dor, aumentar a flexibilidade da coluna vertebral e dos membros inferiores, certificar se os alunos tiveram informações sobre as maneiras corretas de sentar, dormir e carregar o material escolar, e corrigir os hábitos posturais incorretos alunos. Participaram do estudo 32 alunos, de ambos os sexos. Como instrumento de coleta de dados foi elaborado um questionário com questões fechadas, uma ficha de avaliação para verificar a flexibilidade da coluna vertebral e dos membros inferiores. No primeiro teste foram coletados dados do questionário e da avaliação da flexibilidade para verificar o conhecimento dos alunos e seus encurtamentos musculares antes de dar início ao programa, no 2º teste os alunos já haviam participado de 2 palestras e 10 aulas práticas do método Isostretching. E no 3º teste, os mesmos participou de 1 palestra e 10 aulas práticas do método Isostretching. Ao término da aplicação do programa, foi realizada uma entrevista com a professora dos alunos para verificar se houve mudança de postura em sala de aula. pode-se constatar uma diminuição da incidência, da frequência e da intensidade da dor na coluna. Com o uso do método Isostretching, foi observado um ganho de flexibilidade da musculatura do tronco e dos membros inferiores e 100% dos alunos responderam ter informações sobre as maneiras corretas de se posicionar, foram capaz de reduzir o peso do material escolar transportado e a melhor forma de carregá-los e adquiriram uma postura sentada regular em sala de aula, demonstrando a necessidade da duração do programa em longo prazo para que adquira uma postura satisfatória. Conclui-se que o programa de educação postural foi capaz de minimizar a incidência de algia na coluna, melhorar as adaptações estruturais do tecido muscular e esquelético em função da postura inadequada e aumentar o conhecimento dos hábitos posturais corretos.