MOSTRA DE FISIOTERAPIA DA UNICATÓLICA
ISSN 2526-4915

AVALIAÇÃO POSTURAL E DE HÁBITOS DE VIDA EM CRIANÇAS E JOVENS

Débora Moreno Araújo[1]; Maria Bruna Madeiro da Silva[1]; Pedro Soares de Meneses[1]; Paulo Roberto Roseno Fernandes[1]; Taciane Maria Freitas[1]; Thiago Brasileiro de Vasconcelos[2].

[1]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.
[2]Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

RESUMO

É indispensável que as alterações posturais na infância e adolescência sejam percebidas o mais cedo possível para que haja um acompanhamento fisioterapêutico que garanta uma diminuição nestes problemas, prevenindo assim, futuros incômodos causados pela adequação do corpo frente às más posturas praticadas. Ainda mais, fazem-se necessárias ações preventivas e educacionais que viabilizem a mudança dos hábitos prejudiciais. Este estudo objetiva realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a postura e os hábitos de vida de crianças e jovens. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, que pode ser entendida como um método de investigação científica que objetiva reunir, analisar os resultados obtidos em estudos publicados nas mais diversas bases de dados. Foi realizada uma pesquisa eletrônica utilizando a base de dados da MEDLINE e PEdro, utilizando como termo de procura as palavras, avaliação postural e hábitos posturais. Os critérios de inclusão foram artigos originais com populações de crianças e jovens, publicados entre janeiro de 2014 e outubro de 2018, publicados em língua inglesa e portuguesa classificados como journal article. Os critérios de exclusão foram artigos publicados antes do ano 2014 ou classificados como reportagem. Para uma melhor análise dos dados achados foi elaborado uma tabela com os tópicos mais relevantes de cada artigo encontrado. Em dois artigos selecionados foi realizado avaliações posturais de escolares com idades similares, mas com uma característica que difere e chama a atenção, em um dos estudos a amostra foi composta por escolares surdos. Foi possível observar que nos escolares portadores de deficiência auditiva, a porcentagem de alterações posturais foi maior (90,62%) do que na amostra do outro artigo estudo (30%). No terceiro e quarto artigos, o objetivo dos mesmos era a observação postural de escolares obesos contrapondo-se com eutróficos, sendo observado que crianças com sobrepeso e obesos detém maior número de alterações posturais. Em relação aos hábitos dos escolares os artigos mostram que o excesso de peso na mochila está associado com desvios posturais no plano sagital, além do hábito de dormir em decúbito dorsal associado a retificação lombar. A permanência da postura sentada durante 3 a 5 horas pode ser prejudicial a postura. Além das alterações posturais a algia muscular está presente em 20% dos escolares. Em relação aos desvios posturais mais prevalentes podemos citar; desnível (protrusão de ombro, escápula alada, aumento do ângulo valgo de joelho, inclinação e anteroversão pélvica, hiperextensão de joelho, rotação de fêmur, protrusão e inclinação cervical, cifose torácica, hiperlordose lombar e escoliose). Observar a postura juntamente com hábitos posturais de crianças e jovens, é uma forma eficiente de prevenção e intervenção para incapacidades na vida adulta, uma vez que determinados desvios posturais estão associados com doenças como hérnia de disco e lombalgia. Além da conscientização dos pais quanto aos hábitos de escolares, como levar mochila com excesso de peso.

Palavras-chave: Escolares. Avaliação. Escoliose. Prevenção Primária.