

UNIVERSIDADE GAMA FILHO
PÓS - GRADUAÇÃO LATO SENSU
REESTRUTURAÇÃO CORPORAL GLOBAL (RCG)

**PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA DESVIOS POSTURAIIS NA INFÂNCIA
E ADOLESCÊNCIA**

KARINE CAPILHEIRA DA ROSA

INTRODUÇÃO

No Brasil, estima-se que 70% dos jovens entre cinco e catorze anos possuem ou vão adquirir alguma alteração postural. Vários são os fatores que podem causar desvios posturais em crianças e adolescentes. Entre os mais comuns, destacam-se: permanecer muito tempo sentado (televisão, computador, sala de aula), transportar mochilas escolares pesadas e sedentarismo.

As patologias ortopédicas de ordem postural surgem, em sua maioria, entre sete e catorze anos de idade, principalmente por ser neste período que a criança está mais susceptível a alterações no sistema ósseo e articular, favorecendo o surgimento de deformidades. Também é devido à enorme plasticidade das estruturas relacionadas à postura que a implementação de programas de prevenção e correção postural durante o período de crescimento encontra maiores chances de êxito. Justifica-se diante disso a importância da prevenção e do diagnóstico de desvios posturais nas idades mais tenras. Se a má postura não for corrigida, o indivíduo poderá apresentar uma série de doenças na fase adulta: artrose, artrite, bursite, hérnia de disco, entre outras.

OBJETIVOS

Pretende-se atingir com essa proposta promover a consciência corporal dos indivíduos durante as atividades de vida diária, no lazer, na escola, no lar; promover a conscientização da população para a mudança do enfoque do tratamento químico para o tratamento através de recursos físicos, visando a diminuição dos custos de medicamentos e a redução de danos a usuários causados pelo excesso dos mesmos; capacitar crianças e adolescentes com dores na coluna vertebral e alterações posturais, para o auto cuidado por meio das orientações posturais, exercícios terapêuticos, que visa à prevenção da dor; minimizar e/ ou inibir o agravamento dos desvios posturais; identificar precocemente as patologias da coluna vertebral em crianças e adolescentes.

CONTEÚDO

Para atingir nosso objetivo, vamos promover essa conscientização dentro da própria escola junto aos professores de Educação Física, e colaboradores como Fisioterapeutas e outros.

Serão ministradas aulas educativas duas vezes por semana, por dois meses e serão abordados temas como: mecanismos da dor, anatomia e fisiologia do movimento, a importância da atividade física como prevenção para o problema da coluna, desvios posturais, obesidade e estresse como possíveis fatores causais das dores nas costas, educação postural, alterações ergonômicas nas casas, na escola, no lazer, onde serão ensinados exercícios de alongamento para que sejam feitos em casa diariamente; além de Avaliação Física que visa acompanhar, minuciosamente, o desenvolvimento da criança e adolescente.

METODOLOGIA

O trabalho de conscientização da importância de prevenir desvios posturais na escola tem início com aulas teóricas e práticas, desenvolvidas com professores de Educação Física e especialista: psicólogos, assistentes sociais, fisiatras - tratam deficiências físicas -, fisioterapeutas e até mesmo nutricionistas. Tudo para ensinar a forma correta de exercer suas atividades cotidianas sem prejudicar a coluna.

- Avaliação individual antropométricas, psicomotoras e posturais específicas para serem aplicadas em crianças e adolescentes;
- Questionário inicial e no final do período de pesquisa;
- Verificação da pressão arterial e frequências cardíacas;
- Exercício de alongamento, relaxamento, flexibilidade;
- Reeducação respiratória e técnicas de reeducação postural global;
- Orientação quanto a melhor postura a ser utilizada nas atividades diárias, com intuito de minimizar as agressões à coluna vertebral.

MATERIAL UTILIZADO

- Sala apropriada para apresentações e palestras;
- Questionários – Anamneses;
- Aparelhos adequados para a prática de avaliação física;
- Colchonetes;
- E outros materiais para aulas de alongamento como bastões, rádio, e etc.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

“O alongamento não pode ser visto como um tratamento, mas como um hábito de vida”.

É importante estar atento à postura até na hora de lazer, como a escolha do esporte compatível com a faixa etária e a postura diante das atividades diárias.

“O ideal é fazer avaliações posturais periódicas a partir dos três anos de idade”.

BIBLIOGRAFIA

- www.cdof.com.br
- www.usp.br/eef
- www.rob.org.br
- www.construirnoticias.com.br
- www.brazilpednews.org.br
- www.pediatriasaopaulo.usp.br
- www.correiodabahia.com.br
- LAPIERRE, André. A reeducação física. v.1. São Paulo: Manole, 1982.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.