

PROJETO DE REEDUCAÇÃO POSTURAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Autor: Giovane Reis

Local: Escolas Municipais de Igrejinha/RS

Igrejinha, junho de 2007

Proposta

A conscientização de uma postura correta deve ser iniciada nas crianças com idade escolar, pois o estilo de vida atual torna as crianças mais sedentárias do que no passado, quando ao experimentar vários tipos de brincadeiras, promoviam um maior equilíbrio tanto estático como dinâmico, evitando grandes retrações musculares e fixações articulares.

As crianças e adolescentes têm uma grande tendência a desenvolver essas retrações e fixações por causa do tempo em que permanecem exercendo apenas um tipo de postura, principalmente na posição sentada (estático), seja em frente do computador, dentro da sala de aula ou até mesmo, em esportes (dinâmico) praticados nas aulas de educação física ou fora delas, visto que uma postura errada causa, desequilíbrio, dor, desconforto, desatenção, dificultando a concentração, o intelecto e, dependendo o caso, a recusa em praticar esportes.

Os esportes mais praticados pelas crianças nem sempre são uma garantia de que não desenvolverão algum problema de coluna. Se o indivíduo praticar apenas um esporte durante um longo período, pode ficar exposto a um desequilíbrio entre as cadeias musculares, como por exemplo, o futebol que apesar de priorizar ambos membros inferiores, coxas e pernas, não deixa de ser unilateral (chute com a perna dominante) além de não ser dada à devida atenção ao receptor podal (pé), que é o principal responsável pelo desequilíbrio sagital, pois é a base do corpo.

É necessário estar atento tanto na maneira que o aluno senta e posiciona os pés (altura da cadeira), quanto na maneira como ele se desloca (desequilíbrio dinâmico), pois os pés são chamados de “tampão central” e fazem a fixação final, além de terem a capacidade de memorizar todo o desequilíbrio do corpo (Bricot, 2007) tentando, de uma forma ou de outra, reequilibrar a postura. Este sistema é, portanto, capaz de funcionar em seu desequilíbrio, mas incapaz de corrigir-se sozinho.

Segundo Kisner e Colby (1992), postura é uma posição ou a atitude do corpo formada pelo arranjo relativo de suas partes para uma atividade específica; ou, ainda, uma maneira característica de alguém sustentar seu corpo, orientada pela força da gravidade.

Sobre o equilíbrio, Sanvito (1981) diz que por meio do controle de equilíbrio é que conseguimos realizar, com um determinado padrão de eficiência, as atividades da vida diária, de acordo com as nossas necessidades, destacando-se a importância da manutenção da postura ereta para ações como a locomoção, manipulação de objetos, entre outras.

O equilíbrio postural pode ser separado em estático e dinâmico. A regulação estática refere-se às posturas estáticas, enquanto que a dinâmica acontece durante a movimentação ou locomoção. Quando, por qualquer motivo, funcional ou anatômico, desregula-se algum dos receptores do sistema tônico postural, surgem informações anormais capazes de alterar o fino equilíbrio do sistema. Desta situação anômala surgem esquemas corporais alternativos, produzindo fenômenos posturais estáticos e dinâmicos indesejáveis.

Os crescentes casos de crianças e adolescentes que apresentam má postura devido ao sedentarismo, aliado às novas brincadeiras tecnológicas, geralmente na posição sentada, justifica esta proposta, que oferece uma intervenção para desenvolver uma atitude postural consciente, que beneficiará futuramente o aluno tanto a nível intelectual, quanto físico.

Objetivo

Considerando esta proposta, o objetivo é conscientizar os alunos da importância da percepção e correção postural, diminuir e prevenir alterações posturais negativas nos alunos, incentivar o gosto pelos esportes e manter o desenvolvimento das curvaturas naturais da coluna, otimizar o rendimento do aluno, além de oportunizar aos professores da escola, técnicas de prevenção e incentivo a uma postura correta e saudável.

Conteúdo

O conteúdo será oferecido conforme o desenvolvido e a necessidade dos alunos, respeitando sempre as diferenças e os limites de cada um. As propostas serão dirigidas primeiramente para as AVDs, depois para avaliações e correções posturais e, por último, para o rendimento nos esportes.

AVDs

- Sentar/levantar;
- Deitar/levantar;
- Baixar pesos;
- Erguer pesos;
- Postura nos serviços domésticos (varrer, aspirar, cortar grama, lavar a louça, etc);
- Postura sentada;
- Postura em pé.

Avaliações e Correções

- Perfil postural;
- Identificação de desvios posturais;
- Medições (antropometria, avaliação postural);
- Testes para captor ocular e podal;
- Exercícios (auto-postura respiratória, báscula pélvica, mobilidade do tronco, alongamentos, propriocepção, arco plantar, etc.).

Rendimento nos Esportes

- Consciência corporal;
- Exercícios de Coordenação motora;
- Estímulo articular;
- Estímulos musculares (ativo, passivo e contra-resistência);
- Iniciação ao esporte ou aprimoramento (conforme o nível).

Metodologia

Vamos partir das necessidades do indivíduo/escola, mas de um modo geral muitas alterações observadas na postura ortostática, provocadas pelo desequilíbrio do sistema tônico postural e seus captores, estarão presentes em diferentes manifestações, dentre elas, a escoliose, a lordose e a cifose, muitas vezes sem o indivíduo se dar conta, porque é natural que esses deslocamentos da coluna vertebral façam uma compensação para que se mantenha os equilíbrios corporais, que é regulado pelo sistema reflexo postural (mecanismo de percepção postural).

Se esse sistema está desregulado, seja por via de captor ocular, captor podal, captor manducatório ou proprioceptivo, o sistema é incapaz de se corrigir sozinho, como dito antes, precisando então, da intervenção de um Profissional de Educação Física com Especialidade em Ginástica Postural para alterar essas manifestações, corrigindo e incentivando a percepção postural do indivíduo (aluno), através de avaliações e exercícios.

Para que os alunos participem e entendam isso, partiremos de um princípio lúdico, através de uma pequena e explicativa palestra sobre captor podal, equilíbrio, consciência corporal nas AVDs, propriocepção e, posteriormente, apresentação de um teatro sobre este mesmo tema, onde os presentes (crianças e professores da escola) poderão interagir na peça.

Essas apresentações poderão ser feitas uma única vez, na própria escola nos turnos em que ela opera, mas o trabalho (exercícios) propriamente dito será feito por turma, ou seja, para cada turma haverá uma avaliação com propostas diferentes conforme a idade média e desequilíbrios apresentados.

A avaliação postural será realizada por meio de observação dos participantes diante de um posturógrafo e do uso da Câmera fotográfica digital, com vistas lateral esquerda, anterior, lateral direita e posterior, com os alunos em traje de banho para facilitar também as medições. Para a avaliação dos pés (descalços), os alunos deverão posicionar o hálux em

um traço desenhado horizontalmente no chão e, perpendicularmente ao traço horizontal são colocados outros dois traços com distância de 10cm entre si, onde eram posicionadas as extremidades distais dos primeiros metatarsos. Em frente à criança há um ponto de fixação para os olhos (conforme a altura da mesma), para evitar flexão ou extensão cervical.

Após estas avaliações introduziremos os exercícios necessários para a correção postural, conforme a necessidade do aluno. Nos casos de maior complexidade, (deformidades congênicas que comprometam o arranjo postural ou as estruturas dos pés, por exemplo), será feita uma turma especial, com um trabalho diferenciado para um maior rendimento dos grupos.

Recursos Materiais:

- Ficha de avaliação postural;
- Posturógrafo;
- Câmera digital;
- Ficha de avaliação da antropometria do pé;
- Fio de prumo;
- Paquímetro;
- Régua;
- Fita métrica.

Recursos humanos:

- Três (3) professores de Ed. Física;
- Três (3) estagiários de Ed. Física.

Cronograma:

A palestra e a apresentação teatral podem ser feitas em duas escolas diferentes pela manhã e à tarde (duas apresentações por turno), se não forem muito distantes uma da outra; as avaliações nos alunos podem ser feitas em uma (1) semana (para cada escola); as aulas de reeducação postural devem ser feitas duas (2) vezes por semana, junto com as aulas de Educação Física ou em turno contrário ao das aulas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Kisner C, Colby, LA .Exercícios Terapêuticos: fundamentos e técnicas. 2a ed. São Paulo: Manole, 1992.

Sanvito, WL.Propedêutica Neurológica Básica. 1ª ed. São Paulo: Atheneu, 1981.

Bricot, Bernard. Posturologia. 2ª ed São Paulo: Ícone, 2001.