

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

Patrícia Steigleder/RCG/POA

### **Proposta**

Será que realmente sabemos que grande parte dos casos de desvios posturais nos adultos tem origem na infância, e no fato de que seus pais, professores e responsáveis não dão a devida importância ao modo como elas se sentam, caminham, e, mesmo, à sua posição enquanto dormem?

Quando crianças, adotamos posturas erradas e formamos vícios posturais que, com o desenvolvimento físico e ao longo da vida, transformam-se em problemas bem mais graves, como lordoses e cifoses, por exemplo, hoje tão comuns em grande parte da população brasileira.

É na infância, quando o corpo se desenvolve rapidamente, que costumam surgir os primeiros problemas relacionados à postura.

As causas mais comuns para a má postura adotada pela criança têm relação direta com suas características físicas. Durante a fase de crescimento, por exemplo, é comum vermos jovens que tendem a curvar-se sobre o próprio corpo em busca de um equilíbrio melhor; de garotas que (envergonhadas) passam a andar encolhidas para esconder os seios em desenvolvimento; de jovens obesos que, esforçando-se para sustentar o peso de seus corpos, desenvolvem diversos tipos de desvios posturais etc.

Por outro lado, na maior parte de nossas comunidades é comum constatar a inadequação do mobiliário escolar às necessidades das crianças, o que provoca o surgimento de diversos vícios posturais e agrava os problemas de postura porventura já existentes. Como exemplos dessa inadequação, podemos citar as carteiras que não permitem a aproximação da cadeira, o que obriga a criança a inclinar-se para a frente, curvando a coluna. Outro ponto bastante comum, apesar de hoje haver maior conscientização a respeito, é o excesso de peso que as crianças são obrigadas a levar para a escola em suas mochilas.

### **Objetivo**

Pretende-se com esta proposta identificar, o maior número possível, de alunos das classes iniciais, entre a faixa etária dos 6 aos 10 anos de idade, de uma determinada escola que estejam apresentando desvios posturais e, a partir daí, conseguir amenizar os mesmos, com orientações e a realizações de trabalhos compensatórios a estas crianças, de forma que, venham a adquirir uma consciência postural mais saudável.

### **Conteúdo**

Para atingir os objetivos levaremos as crianças à vivenciarem na teoria e na prática experiências sobre os desvios posturais e, a partir daí, conseguir junto a elas, os melhores resultados nestes desvios peculiares à cada indivíduo.

Sabe-se que o peso de uma mochila escolar não deve ultrapassar os 10 % do peso corporal de uma criança e, para se obter tais informações serão feitas avaliações sobre esses dois aspectos. Nas primeiras semanas, no início de cada semestre, os alunos serão submetidos a uma avaliação, na aula de educação física, através de uma ficha de avaliação e uma balança digital, na qual poderemos identificar o peso corporal e o peso do material(mochila), que estes carregam à escola.

Todos os alunos receberão duas folhas de papel pardo com 2 metros de comprimento e, tinta guache, que utilizarão para pintar as solas dos pés. Após, deverão pisar e caminhar no papel, deixando assim, marcas das plantas dos pés, sobre o mesmo. Será anexado o papel pardo junto à ficha de avaliação.

Com um simetrógrafo flexível e uma máquina fotográfica digital, serão realizadas fotos dos alunos, no plano sagital e frontal, para compor à ficha individual.

Novamente, envolvendo uma vivência prática os alunos executarão exercícios posturais compensatórios durante 15 minutos, nas aulas de educação física, junto com o professor da disciplina, que ocorrerá, no mínimo, uma vez por semana.

Quanto a vivência teórica, caberá a escola, juntamente com o grupo de profissionais envolvidos no projeto, realizar um encontro com os familiares desses alunos para debater sobre os desvios posturais infantis(causas, tipos,conseqüências, prevenções, tratamentos,...) que deverá ocorrer a cada dois meses, na escola.

## Metodologia

### CRONOGRAMA

	Mar	Abr	Mai	Jun	Jun	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Simetrógrafo	X			X		X			X	
Fotos	X			X		X			X	
Peso corporal	X					X				
Peso material didático	X					X				
Ficha de avaliação	X			X		X			X	
Exercícios compensatórios	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Palestra		X		X			X			X
Folhetos	X					X				
Teste do pé	X					X				

Identificação do perfil dos alunos quanto à postura; peso corporal e peso do material didático. Elaboração do perfil postural de cada aluno com os dados obtidos na ficha de avaliação, no primeiro mês do ano letivo.

Intervenção, semanal, na aula de educação física nos últimos 15 minutos com exercícios compensatórios posturais.

Realização de palestras, junto às famílias dos escolares, no auditório da escola, com demonstração de imagens e distribuição de boletins informativos, sobre a importância de se ter uma boa postura, a cada dois meses.

Reavaliação dos alunos no simetrógrafo e fotos digitais para análise comparativa, no último mês do semestre letivo.

## Recursos humanos

Professores de Educação física da escola;  
Professores titulares das salas de aula;

Alunos de 06 à 10 anos de idade.

### **Recursos materiais**

Balança digital;  
Papel pardo;  
Tinta guache;  
Pincel;  
Ficha de avaliação pessoal do aluno;  
Máquina fotográfica digital;  
Simetrógrafo;  
Auditório;  
Retroprojeter;  
Folhetos informativos.

### **Bibliografia**

Miranda, Edalton. Coluna Vertebral: anatomia, biomecânica, patologias, posturologia, testes neuromusculares, avaliação, exercícios complementares, Rio de Janeiro: Sprint, 2007.  
<http://www.facid.com.br/novo/v2/txt.php?id=353>, consultada em 15/06/2007, às 21 horas.