

# EFEITOS DA EDUCAÇÃO POSTURAL NAS MUDANÇAS DE HÁBITOS EM ESCOLARES DAS 2ª e 3ª SÉRIES DO ENSINO FUNDAMENTAL

1 Marília Christina Tenorio Rebelho, 2 Raquel Aparecida Casarotto.

<sup>1</sup>Fisioterapeuta formada pela FRASCE, mestranda pelo Programa de Fisiopatologia Experimental da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. e-mail: [mseven@globo.com](mailto:mseven@globo.com) / site: [www.posturinha.com](http://www.posturinha.com)

<sup>2</sup> Professora do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. e-mail: [racasaro@usp.br](mailto:racasaro@usp.br)

## INTRODUÇÃO

A prevalência de dores na coluna entre escolares da faixa etária de escolar pode chegar a 38,6% [1]. Desta forma, a perspectiva dos fisioterapeutas que desenvolvem programas de educação postural com crianças bem jovens é que essas medidas de prevenção possam reduzir, a longo prazo, a prevalência de dores na coluna [2].

**Objetivo:** Este estudo experimental verificou os efeitos de 3 sessões de orientação postural, comparando duas estratégias educativas, utilizando-se da pedagogia de uma história em quadrinhos (HQ) e de um circuito demonstrativo (CD).

## MATERIAL E MÉTODO

**Sujeitos:** Foram formados dois grupos experimentais, com 40 crianças cada, 20 de cada sexo, totalizando 80 estudantes das 2ª e 3ª séries de uma Escola Municipal de Ensino Fundamental da cidade de São Paulo. A idade variou de 7 a 11 anos.

**Materiais:** O programa educativo utilizou questionários, gravuras do corpo humano, cartazes, uma história em quadrinhos, colchonete, uma mochila escolar e um mobiliário escolar: mesa e cadeira.

**Procedimento:** Todos os escolares preencheram a um questionário inicial de avaliação, após cada sessão educativa e após 6 meses do término dos programas educativas. As sessões educativas tiveram a duração de uma hora e serviram para transmitir informações sobre : anatomia, biomecânica e fisiopatologia das dores na coluna e hábitos posturais corretos na postura sentada, em pé, deitada, no transporte de mochilas, nas situações de levantamento de peso e transferência de objetos. Na estratégia HQ, utilizou-se uma história em quadrinhos para transmitir as informações sobre hábitos posturais. Na estratégia CD, os hábitos posturais foram vivenciados através de um circuito demonstrativo

**Análises dos dados:** Para avaliar a homogeneidade entre os grupos estudados, foi utilizado o teste exato de Fisher. Realizou-se também uma análise de dados pareados para verificar se houve mudança na proporção de respostas antes e depois da aplicação das estratégias educativas. O nível de significância estabelecido foi de 5%.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do estudo indicaram que para todas as variáveis estudadas não foram detectadas diferenças no aprendizado e memorização dos hábitos posturais corretos em ambos os sexos que se submeteram às duas metodologias de ensino, exceto no jeito de dormir, onde o índice de respostas corretas foi de 23% para o CD, enquanto o HQ apresentou apenas 7% (Tabela 1). Nossos dados corroboram com os de Negrete [3], que encontrou que a longo prazo, a memorização de informações científicas, ministradas por um texto convencional e através de histórias em quadrinhos são

iguais. A causa provável da diferença de percentual no jeito de dormir, deve estar associada à demonstração prática, que pode ter contribuído para uma melhor memorização. Um dado interessante deste estudo é que as crianças possuíam um conhecimento superior à 80% na postura correta da cabeça e coluna na postura em pé, na forma de mudar um objeto de posição. As informações mais desconhecidas pelas crianças foram as posturas corretas das costas e pés na posição sentada e dos pés na posição em pé, além da forma de abaixar para pegar objetos no chão.

**Tabela 1:** Porcentagem de respostas corretas antes e após 6 meses do término da aplicação das estratégias educativas

Estratégias	HQ		CD	
	Antes	Depois	Antes	Depois
<b>1. Sentada</b>				
a. costas	47%	97%	49%	97%
b. bumbum	71%	100%	68%	97%
c. pés	55%	89%	38%	90%
<b>2. Em Pé</b>				
a. cabeça	89%	100%	92%	95%
b. costas	84%	100%	87%	100%
c. pés	41%	65%	33%	64%
<b>3. Transporte Mochila</b>	76%	100%	72%	97%
<b>4. Abaixar</b>	37%	92%	41%	90%
<b>5. Mudar objetos</b>	84%	97%	82%	97%
<b>6. Jeito de Dormir</b>	84%	82%	77%	95%

## CONCLUSÃO

Na comparação das estratégias educativas HQ versus CD, as duas técnicas pedagógicas se mostraram efetivas na memorização dos hábitos de posturas corretas podendo ser utilizadas em programas de educação postural em crianças .

## REFERÊNCIAS

1. Roth-Isigkeit A, Thyen U, Raspe HH, Stoven H, Schmucker P. Reports of pain among German children and adolescents: an epidemiological study. *Acta Paediatr* 2004;93 (2):258-263.
2. Cardon G, Clerq DD, Bourdeaudhuij DI. Back education efficacy in elementary schoolchildren: a 1 year-follow-up study. *Spine* 2002;27(3): 299-305.
3. Negrete A, Lartigue C. Learning form education to communicate science as a good story. *Endeavour* 2004; 28(3):120-124.