

# Como está a postura das crianças?

**E**statísticas europeias e norte-americanas mostram que cerca de 20% das crianças com idades entre 7 e 16 anos sofrem de lombalgia, mais conhecida como dor nas costas. A observação da grande incidência dessa queixa no atendimento clínico em seu consultório chamou a atenção das fisioterapeutas especialistas em reeducação da postura global Marília Tenório Rebolho e Vânia Albuquerque Cardinali, que desenvolveram um trabalho inédito de orientação postural, conhecido como Programa de Prevenção de Problemas Posturais na Infância. Voltado para o público das quatro primeiras séries do ensino fundamental, o programa de prevenção objetiva espe-

cialmente o caráter preventivo que o problema suscita. E, para chamar a atenção dessa garotada, o veículo escolhido foi o gibi. O personagem Posturinha é o herói das histórias em quadrinhos que ensinam e dão dicas sobre a postura correta, em aventuras divertidas que conquistam o interesse da meninada.

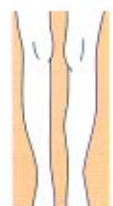
Normalmente, explica Marília, as crianças chegam ao consultório com indicação médica e queixam-se de desconforto na região das costas e pescoço. O caminho mais comum é avaliar a criança, sua postura e eventuais assimetrias nos grupos musculares. Depois, a fisioterapeuta orienta a própria criança e os pais ao longo de 10 sessões de

Aprender a "olhar" pode ser uma boa forma de prevenir problemas posturais na infância.  
Vamos colocar em prática o "olhar".

## Os joelhos



Olham para dentro



Estão muito afastados

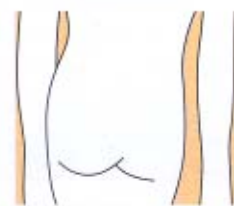


Estão muito juntos



Estão jogados para trás

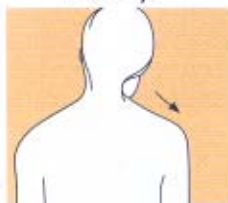
## Cintura



A curva da cintura é mais cavada de um lado do que do outro

Este conjunto de sinais pode caracterizar um desvio postural lateral da coluna vertebral

## Cabeça



Está mais inclinada para um dos lados

## Ombro

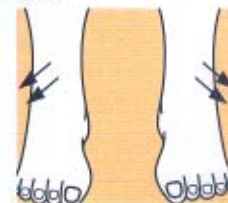


Um ombro é mais alto do que o outro

## Pés apoiam



Mais para fora



Mais para dentro

fisioterapia, nas quais o trabalho é realizado com ferramentas lúdicas, como bola e bastão.

As crianças que apresentam alterações posturais recebem acompanhamento anual até o final do crescimento, por volta dos 18 anos de idade.

### Aprender a olhar

A fisioterapeuta Marília esclarece que o olhar é um poderoso aliado dos pais para ajudar a detectar problemas, especialmente na primeira infância, antes das crianças sofrerem o estirão (de crescimento), fase em que crescem mais rapidamente. O comportamento postural da criança pode ser observado, ensina, através do alinhamento da cabeça, ombros, cintura, bacia, joelhos e pés. No dia-a-dia, a postura da criança nas posições sentada e em pé também pode revelar inadequações.

Quando sentada, a criança deve se sentar sobre os ísquios (bacia), com as costas retas, bumbum próximo ao escosto da cadeira e ter os pés apoiados no chão. Nem sempre, observa Marília, o mobiliário da escola – onde a criança passa muitas horas – é adequado à sua idade e tamanho.

Ao ficar em pé, a criança deve ter os pés bem apoiados no chão e afastados na largura dos ombros; a cabeça deve estar reta e os ombros soltos. O bumbum não deve estar empinado para trás, nem a barriga deslocada para frente.

A dica, na hora de dormir, é deitar de lado com os joelhos dobrados. "É uma posição relaxante", diz. Deve-se também prestar atenção ao movimento de abaixar, quando o correto é dobrar os joelhos e não as costas.

Mas, por que o problema manifesta-se de forma mais acentuada apenas na idade escolar? A especialista explica que, até os quatro anos de idade, a criança tem o que pode se chamar de postura alerta. "Normalmente, é uma criança retinha, que tem movimentos cuidadosos e seu gestual é perfeito. Nessa idade, o corpo tem uma linguagem toda especial." As dificuldades surgem, afirma, a partir do início da utilização dos bancos escolares, quando a criança permanece, na maioria das vezes, mais tempo sentada. "Muitos hábitos inadequados começam a surgir aí", informa.



### O gibi do Posturinha

Em sua primeira edição, lançada em 2001, o gibi educativo com as aventuras do Posturinha foi apresentado a mais de 1300 crianças do ensino fundamental de algumas escolas da rede pública da cidade de São Paulo. Os alunos participaram de uma vivência corporal e receberam o gibi.

O trabalho contou com a participação dos professores, que foram orientados sobre o tema através de palestra, vivência corporal e apostilas. "Os professores são os grandes multiplicadores da proposta de prevenção e educação para a saúde", assinala Marília.

"A idéia é que essa proposta possa atingir o maior número possível de crianças para que elas sejam adultos com menor incidência de dor nas costas". Uma nova edição do gibi, lançada em dezembro do ano passado, recheada com novidades, vem integrar o projeto de pesquisa da fisioterapeuta Marília, desenvolvido num mestrado na USP.