

# ALTERAÇÕES POSTURAS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES E CORREÇÃO DESTES COM A INSERÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS - REVISÃO DA LITERATURA.

*Roberta Ricardo de Moraes<sup>1</sup>, Thais Helena de Freitas<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Departamento de Educação, Universidade do Vale do Paraíba, Estrada Municipal do Limoeiro, 250, Jardim Dora, 12305-810, Jacareí – SP

<sup>2</sup> Laboratório de Biodinâmica, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Paraíba Av. Shishima Hifumi, 2911, Urbanova, 12244-000, São José dos Campos, SP

[robertaricardo@yahoo.com.br](mailto:robertaricardo@yahoo.com.br), [tishelena@yahoo.com.br](mailto:tishelena@yahoo.com.br)

**Resumo** - Este trabalho tem como principal objetivo fornecer argumentos sobre a importância do profissional de Educação Física na detecção precoce de problemas posturais em crianças e adolescentes e seu papel na correção destes problemas com a inserção de exercícios físicos. Por isso torna-se importante o trabalho corporal com as crianças na escola, de maneira a desenvolver não só habilidades corporais delas, mas também uma educação postural que as oriente para um trabalho corporal em que saibam respeitar o próprio corpo, não exigindo dele além do necessário. Alguns dos desvios posturais encontrados são as acentuações das curvaturas da coluna, como a hipercifose, hiperlordose e a escoliose. Cabe ao profissional de Educação Física esta tarefa, afinal ele é profissional responsável pela educação do corpo de crianças, jovens adolescentes e veteranos na arte de se movimentar.

**Palavras-chave:** alterações posturais, crianças, adolescentes, exercícios físicos.

**Área do Conhecimento:** educação física

## Introdução

Atualmente, os problemas posturais disseminam-se com uma maior abrangência na população em geral. Uma das causas está relacionada com crescimento dos centros urbanos, pois isso acarretou em uma considerável redução nos espaços para atividades recreativas e de lazer.

Quando se abrange à população infantil, além desses fatores, com o desenvolvimento da tecnologia, surgiram formas de diversão eletrônicas (videogames, jogos, computador, fliperamas etc.) que tendem a estimular um modo de vida sedentário. Assim, estas mudanças ambientais, somadas às de comportamento e alimentação, são fatores que fomentam a aparição de problemas relacionados com o aparelho locomotor. Dessa forma, temos cada vez mais crianças e adolescentes com problemas de postura. De acordo com Verderi (2005), os problemas na adolescência desenvolvem-se, em geral, a partir de 10 anos. Uma criança sem orientação pode adquirir vícios de postura, principalmente no manuseio de matérias escolares, nas atividades do dia-a-dia e nas aulas de educação física praticadas nas escolas.

Assim, pode-se afirmar que a má postura é um hábito adquirido na infância. Portanto, é fundamental zelar pela saúde dos alunos desse período. A partir de análises e de observações diárias da postura deles, pode-se orientá-los e preveni-los dos maus hábitos posturais. Nesse

sentido, é fundamental para o professor de Educação Física ter um conhecimento abrangente sobre educação postural, para poder melhor elaborar e conduzir suas aulas para que, juntamente com seus objetivos práticos e teóricos, possa introduzir parâmetros que despertem em seus alunos a importância de adequar-se com a “boa postura” e quais as compensações a serem realizadas após um treinamento ou um esforço maior dentro de um programa de atividade física. Por isso torna-se importante o trabalho corporal com as crianças na escola, de maneira a desenvolver não só habilidades corporais delas, mas também uma educação postural que as oriente para um trabalho corporal em que saibam respeitar o próprio corpo, não exigindo dele além do necessário.

Este trabalho tem como principal objetivo fornecer argumentos sobre a importância do profissional de educação física na detecção precoce de problemas posturais em crianças e adolescentes e seu papel na correção destes problemas com a inserção de exercícios físicos, baseados na literatura científica.

## Metodologia

O material bibliográfico para a realização do presente trabalho foi obtido por meio de livros que continham nos títulos, índices e/ou índices remissivos as palavras postura, como a hipercifose, hiperlordose cervical e lombar e escoliose.

## Resultados

A escoliose pode apresentar suas curvas em única curvatura ou mais. Apresentam convexidade à esquerda ou à direita, abrangendo uma ou mais regiões da coluna. Quando apresentam curvas compensatórias, formam um “S” ou um “S” invertido. Foram definidas por Cobb como sendo primárias (maiores - as primárias) ou secundárias (menores - curvas de compensação) (VERDERI, 2005).

Diferencia-se a escoliose total, da dorsal, lombar, ou em forma de S, e a curva tríplice. A contra-curva ou curva-secundária é a compensação da curva primeira para manter o equilíbrio estático e dinâmico (FISCHINGER, 1984).

A escoliose envolve as regiões torácica e lombar. Tipicamente, em indivíduos destros, uma leve curvatura em S sendo para a direita na região torácica e esquerda na lombar, ou uma leve curvatura em C para esquerda na transição toracolombar. Pode haver assimetria nos quadris, pelve e membros superiores (KISNER; COLBY (1996).

Assim, pode-se afirmar que a má postura é um hábito adquirido na infância. Portanto, é fundamental zelar pela saúde dos alunos desse período. A partir de análises e de observações diárias da postura deles, pode-se orientá-los e preveni-los dos maus hábitos posturais. Nesse sentido, é fundamental para o professor de Educação Física ter um conhecimento abrangente sobre educação postural, para poder melhor elaborar e conduzir suas aulas para que, juntamente com seus objetivos práticos e teóricos, possa introduzir parâmetros que despertem em seus alunos a importância de adequar-se com a “boa postura” e quais as compensações a serem realizadas após um treinamento ou um esforço maior dentro de um programa de atividade física (VERDERI, 2005).

## Conclusão

Dessa forma, considero necessário ao profissional de Educação Física implementar em suas atividades um conteúdo adaptativo que esteja de acordo com as necessidades básicas de seus alunos e que também possa servir como instrumento preventivo e corretivo nos desequilíbrios posturais que forem encontrados, quando na realização das avaliações no início do trabalho físico (VERDERI, 2005).

Uma postura correta demonstra, quase sempre, um equilíbrio emocional sadio, uma coordenação feita automaticamente, com

prazer, estimulando a marcha e os movimentos (FISCHINGER, 1984).

## Referências

- CAILLIET, R. Compreenda sua dor nas costas. São Paulo: Art med, 2002.
- CALLIET, R. Escoliose Diagnostico e Tratamento. São Paulo: Malone 1979.
- FISCHINGER, B. Escoliose em Fisioterapia. São Paulo: Panamed 1984.
- HOPPENFELD, S. Propedêutica ortopédica – Coluna e Extremidades. São Paulo: Atheneu, 2001.
- KISNER, C.: COLBY A L. Exercícios terapêuticos – Fundamentos e Técnicas. 3ª ed. Malone, 1998.
- VERDERI, E. Programa de Educação Postural. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2005.