

# POSTURA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE SÃO MIGUEL DO OESTE, SC<sup>1</sup>

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro<sup>2</sup>

Stéfani Konrad<sup>3</sup>

André Pedro Kiertén<sup>4</sup>

## RESUMO

Com este estudo objetivou-se verificar as alterações posturais em crianças e adolescentes de sete a 17 anos de idade, de escolas de São Miguel do Oeste, SC. É uma pesquisa de caracterização descritiva. A amostra foi composta por 181 estudantes. Foram feitas entrevistas focalizadas, avaliações posturais e pesagem das mochilas. Verificou-se que 35% dos estudantes carregam mais peso que o indicado na mochila, a maioria o faz de maneira incorreta e também muitos já apresentam algum desvio postural. Na devolutiva foi explicado sobre os desvios posturais que mais apareceram, o peso das mochilas e como pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença para uma boa postura. Foram esclarecidas dúvidas sobre a forma correta de realizar alguns movimentos e salientado sobre a importância de carregar somente o necessário nas mochilas e de forma correta, com as duas alças nos ombros e bem ajustada ao corpo. Também se incentivou a mudança de hábitos para melhorar a qualidade de vida dos estudantes. Conclui-se que é preciso promover práticas de educação em saúde voltadas à questão postural nas escolas, por meio de programas educativos: com exercícios físicos (alongamentos e fortalecimentos musculares), orientações posturais, palestras e/ou oficinas de saúde. Palavras-chave: Desvios posturais. Mochila. Estudantes.

## 1 INTRODUÇÃO

A coluna vertebral do ser humano vem sofrendo inúmeras alterações com o passar dos últimos anos, e, por vezes, são ocasionadas pelos próprios hábitos diários que estão presentes na rotina.

Os problemas posturais podem ocorrer em razão do avanço da idade, tipo de trabalho realizado no dia a dia, condições do ambiente de trabalho, determinadas atividades físicas, e até mesmo influenciados pelo estado sociocultural e emocional dos seres humanos.

O ser humano desde a infância já demonstra sinais se vai apresentar problemas posturais.

Segundo Limon e Valinski (2004 apud NOLL; CANDOTTI; VIEIRA, 2012), não são somente adultos que apresentam dores lombares, adolescentes também podem demonstrar sintomas, que podem ser ocasionados por vários fatores, incluindo ficar por determinadas horas sentados em cadeiras e mesas não adequadas ao seu tamanho, utilizar determinados tipos de calçados, dormir menos que sete horas por dia e, principalmente, fazer uso de mochilas com peso acima da média permitida, além do modo que ela é transportada.

Foram feitos estudos (FERNANDES; CASAROTTO; JOÃO, 2008) sobre o modo como os adolescentes carregam as mochilas, o peso que elas têm e seus efeitos sobre a coluna vertebral deles. Obtiveram-se melhorias significativas, e com as propostas e intervenções foi constatado que os adolescentes aceitam muito bem as informações a respeito de como devem carregá-las, como é importante ter somente o necessário dentro delas e como isso os ajudará a ter uma vida melhor, com menos problemas de coluna.

<sup>1</sup> Agradecimentos ao Programa de Bolsas do Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior (Fumdes), à Unoesc de São Miguel do Oeste, SC, ao Curso de Educação Física Licenciatura da Unoesc de São Miguel do Oeste, SC, à equipe do Laboratório de Fisiologia do Exercício (Lafe) da Unoesc de São Miguel do Oeste, SC, às Escolas Aurélio Pedro Vicari, CVE, Emma Balke, Jucelino Kubitschek de Oliveira de São Miguel do Oeste, SC ao Senai de São Miguel do Oeste, SC e a todos os adolescentes participantes da pesquisa.

<sup>2</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria; Pós-graduada em Dança e Consciência Corporal pela Universidade Gama Filho; Professora na Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; andrea.ribeiro@unoesc.edu.br

<sup>3</sup> Graduada em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; stefanikonrad@hotmail.com

<sup>4</sup> Graduado em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; andre.p.k@hotmail.com

A relevância do presente estudo também é justificada por relatos e testes de alunos que sentem dores nas costas durante as aulas de Educação Física e nos intervalos. Nesse sentido, Assis (2014) salienta que é durante a fase de crescimento e desenvolvimento que há ocorrências de alterações posturais, principalmente nos alunos do ensino médio, que passam longos períodos sentados de maneira incorreta em sala, causando desequilíbrio postural da coluna vertebral e prejudicando-a, fato que merece mais atenção e mais estudos.

Assis (2014) realizou um estudo que objetivou verificar os desvios posturais dos alunos do 1º ano do Ensino Médio. E concluiu-se que a escoliose foi o problema que mais foi observado nas meninas, já nos meninos foi apenas a lordose e pequeno indício de hiperlordose. O autor salienta, ainda, que a relevância desse tema se torna uma referência de estudo, pois ainda se verifica a falta de conhecimento a seu respeito.

Outro trabalho demonstrou a prevalência de alterações principalmente no desnível de ombro. Os autores do estudo (MARTINS; TUMELERO, 2011) associam a presença dessa assimetria ao fato de o indivíduo ser destro ou canhoto ou relacionado ao suporte de mochilas escolares de maneira inadequada. Relacionam a uma alteração fisiológica por parte do desenvolvimento muscular infantil, sendo todos esses fatores mercedores de grande relevância.

Conforme Bruschine (1998 apud BERGHAIN; RIBEIRO, 2008), a idade escolar é a melhor fase para se identificar e solucionar problemas posturais, pois é a fase de crescimento e desenvolvimento do músculo esquelético do ser humano. Após esse período torna-se mais difícil, prolongado e até mesmo irreversível.

A partir de 2006 todas as escolas públicas e privadas de Santa Catarina tiveram que promover campanhas alertando sobre as consequências negativas do uso incorreto das mochilas, pastas e similares pelos alunos quando apresentaram excesso de peso. Isto ocorreu em razão da Lei n. 10.759, de 16 de junho de 1998, conhecida como Lei das Mochilas.

Dessa forma, todas as unidades escolares de Santa Catarina deveriam ter fixado no interior de suas dependências cartazes alertando e orientando pais, professores e estudantes sobre os riscos à saúde do excesso de peso transportado pelos alunos.

Conforme o exposto na Lei n. 10.759 (SANTA CATARINA, 1998), o total do material escolar transportado por crianças da pré-escola não deve ultrapassar a 5% do seu peso. Para os alunos do ensino fundamental o peso tolerável da mochila é de no máximo 10% em relação ao que pesa o estudante.

Como a supracitada Lei não trata dos estudantes do ensino médio, no presente estudo buscou-se um comparativo com a referida indicação na Lei (carregar uma mochila com no máximo 10% de peso em relação ao peso do aluno). Acredita-se que o ideal seria realizar discussões, elaborando ou revisando o Projeto Político Pedagógico, em que cada escola deveria também debater e apresentar à comunidade os procedimentos que devem ser adotados para o cumprimento da referida Lei. Uma opção, nesse caso, seria disponibilizar armários nas escolas, para que os alunos pudessem deixar os materiais mais pesados ou dividir as disciplinas de forma que não seja exigido todo o material extra no mesmo dia.

Além disso, o presente estudo buscou realizar avaliação postural nos estudantes do ensino médio, uma vez que, conforme Verderi (2003), a realização da avaliação postural é muito importante para verificar a prevalência de alterações posturais e conseqüentemente orientar e realizar atividades que possam auxiliar na melhora da postura, para posteriormente não acarretar problemas de maior gravidade.

No ambiente escolar encontram-se crianças e adolescentes desenvolvendo hábitos posturais incorretos (VERDERI, 2003). Esse período da vida tem papel fundamental para a manutenção de uma boa postura. E é por esse motivo que o trabalho realizado por Villa e Pedrozo (2008) teve como tema a avaliação postural. Pois se viu importante realizar tal pesquisa na escola, para avaliar a postura dos escolares, assunto pertinente que merece muita atenção.

O estudo realizado por Valladão, Lima e Barroso (2009) aponta a importância da avaliação postural, e seu foco é voltado ao professor, que tem papel fundamental nesse fundamento, pois ele tem capacidade de identificar possíveis problemas e orientar.

Como a preocupação com os escolares em relação aos problemas posturais tem sido uma constante, Jantsch e Ribeiro (2013) realizaram uma pesquisa em Iporã do Oeste, SC, objetivando avaliar os desvios posturais em alunos de uma escola estadual. Para tanto, foram realizadas as avaliações posturais nos escolares na própria escola, e os pontos anatômicos observados foram ombros, coluna e quadril. Fizeram uma proposta de intervenção com atividades de alongamentos, debates e atividades direcionadas a correções posturais. Também discutiram com os alunos a respeito das estratégias utilizadas para verificar sua percepção frente à proposta implementada. Os resultados demonstraram que ocorreram melhoras nos desvios posturais da maioria dos alunos avaliados, quando se compararam os resultados de pré

e pós-testes, sendo que o número de melhoras foi significativo, pois de 12 alunos, 10 tiveram melhoras em seus desvios posturais. As autoras concluíram que a intervenção trouxe resultados positivos. Os alunos buscaram corrigir a postura a partir das aulas ministradas e puderam entender a importância dos ensinamentos repassados.

Dessa forma, percebe-se que os estudos têm apontado que por meio de boas práticas nas aulas de Educação Física, conscientizando os alunos através de diferentes estratégias, resultados significativos podem ser alcançados, pois dessa forma eles são informados sobre os prejuízos por carregar muito peso e de forma incorreta. Por isso, é fundamental conscientizá-los sobre a importância de manterem uma postura adequada e sobre o que se deve fazer no caso de já ter algum desvio postural.

Diante do exposto, buscou-se verificar os possíveis desvios de coluna já existentes nos alunos e alertá-los dos problemas que podem ser causados por uma postura incorreta ou o fato de carregarem muito peso de maneira errada. Assim, foram realizadas avaliações e intervenções com o intuito de corrigir ou prevenir possíveis desvios de coluna.

## 2 METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza como quali-quantitativa.

Para Portela (2004), a melhor forma de se pesquisar é através da integração entre os dois métodos, o qualitativo e o quantitativo, pois para analisar com fidedignidade uma determinada situação se faz necessário o uso das duas. Assim, haverá maior entendimento e clareza nos resultados da pesquisa.

É qualitativa porque tem finalidade de explicar o porquê das coisas, descrever, compreender, realizar a precisão das relações entre o global e o local de determinado problema. Conforme Portela (2004), suas orientações teóricas e seus dados empíricos buscam os resultados mais fidedignos possíveis.

Segundo Gonsalves (2011), caracteriza-se como quantitativa porque a pesquisa aqui a ser realizada se utiliza de recursos estatísticos como forma de identificar as causas e conhecer um fenômeno ou problema.

A amostra foi constituída por 181 adolescentes, com faixa etária de sete a 17 anos, de ambos os gêneros, do Município de São Miguel do Oeste, SC.

A amostra foi selecionada de forma intencional, com participação voluntária, e como critério de inclusão/exclusão da amostra foi adotada a devolução do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), devidamente assinado pelos pais ou responsáveis, e o Termo de Assentimento (TA), no qual os avaliados consentiram participar do presente estudo.

Foram utilizados para a coleta de dados os seguintes instrumentos: entrevista focalizada, simetrógrafo, balança e Software SAPAF.

A entrevista focalizada foi utilizada para adquirir maior conhecimento a respeito do tipo de mochila, tempo de uso da mochila, sensação de dor, região acometida pela dor, presença de alterações posturais e membro de impulsão da mochila.

O simetrógrafo Cardimed foi utilizado para fazer a avaliação postural dos adolescentes.

A balança e o analisador corporal ultra slim wiso foram utilizados para aferir a massa corporal e o peso das mochilas dos adolescentes.

Foi utilizado o Software SAPAF para quantificar os resultados dos dados coletados pelo Simetrógrafo a partir dos pontos anatômicos observados nas posições dorsal e lateral.

Primeiramente se entrou em contato com as escolas para ver se havia possibilidade de se realizar as coletas com os alunos. Com o assentimento dos diretores, os alunos foram convidados a participar do estudo. Nesse momento foi explicado sobre o tema da pesquisa e a importância da participação de todos, sendo entregue o TCLE (em duas vias, uma para os pais e ou responsáveis e outra que retornou assinada para poderem participar da pesquisa).

Após a devolução do TCLE assinado pelos pais, foi marcada a data em que aconteceria a avaliação postural e a aferição da massa corporal e das mochilas dos alunos. No dia da avaliação os alunos assinaram o TA e responderam à entrevista focalizada, e então foi realizada a avaliação, em que os escolares ficaram em posição ortostática, de costas para o aparelho, em posição dorsal. Foram observados vários pontos anatômicos, e por fim eles ficaram em posição ortostática, mas lateralmente ao aparelho, sendo possível finalizar a visualização dos pontos anatômicos. Na sequência

foi feita aferição da massa corporal de cada um e a pesagem de suas mochilas e foi agendado com os alunos e diretores as datas para devolução dos resultados.

Os resultados das coletas foram analisados pelo Sistema de Avaliação e Prescrição de Atividade Física (SAPAF). Após a análise, na data combinada com cada escola, foi feita a devolutiva dos resultados para os alunos e no mesmo momento foram esclarecidas as dúvidas e realizadas intervenções (exercícios) como estratégia para corrigir e/ou prevenir problemas posturais.

Para análise dos dados da avaliação postural e pesagem corporal e das mochilas dos escolares utilizou-se a estatística descritiva (frequência absoluta e relativa).

A análise de conteúdo foi utilizada para análise das respostas dadas na entrevista focalizada.

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

De acordo com os resultados da entrevista focalizada desse estudo, verificou-se que as meninas, de modo geral, sentem mais dores na coluna que os meninos.

O peso das mochilas em relação ao peso dos estudantes e em comparação com a Lei n. 10.759, de 16 de junho de 1998, conhecida como “Lei das Mochilas”, indica que a maioria dos alunos que carrega a mochila com o peso maior que o indicado já têm noção disso, mas acreditam ser necessário todo o material que levam nela.

Algumas escolas têm armários para os alunos deixarem o material que não precisa ser levado para casa, mas são poucos os que fazem uso deles, uma vez que acham mais fácil carregar todo o peso sempre do que se organizar e aproveitar o local que a escola dispõe para ajudá-los.

As dores que os adolescentes sentem e os desvios que têm podem não estar diretamente relacionados ao peso da mochila que carregam, mas isso pode ter influência, levando em conta o tempo que ficam com ela suspensa e como a carregam, normalmente de maneira errada, em um só ombro ou com as alças longas e a mochila batendo na região posterior da coxa.

Ainda sobre a relação do peso das mochilas, o presente estudo verificou que 35% dos estudantes carregam peso maior que o indicado, e no estudo realizado por Xavier et al. (2010) sobre desvios posturais em escolares, os resultados mostraram que esse percentual foi ainda mais elevado, pois 83,3% dos participantes carregavam um peso inadequado em suas mochilas diariamente, e somente 16,7% dos estudantes o faziam de forma correta.

Ajustes posturais e ações compensatórias surgem diante da aplicação de cargas assimétricas. O modo com que cada indivíduo carrega a carga pode ser determinado por fatores como o peso, o tamanho e forma da carga, o tempo de transporte, o terreno, o clima, característica e constituição física do indivíduo (SACCO et al., 2003 apud AINHAGNE; SANTHIAGO, 2009, p. 6).

Foi possível verificar que os estudantes dos anos iniciais sentem menos dores que os dos anos finais e principalmente que os do ensino médio, que são os que mais relataram sentir dores na coluna. Normalmente passam horas sentados em cadeiras/carteiras muitas vezes não adequadas ao seu tamanho. Além disso, não atentam ao modo como se posicionam (em relação à coluna) quando estão sentados. Concorde-se, ainda, com De Vitta (2003 apud CAMPOS, 2014), que afirma que como crianças e adolescentes transportam grande quantidade de carga nas mochilas, torna-se preocupante a consequência dessa rotina diária, uma vez que pode afetar as estruturas musculoesqueléticas que estão em pleno desenvolvimento, em médio e em longo prazo.

Como estão em fase de crescimento, se não tiverem uma boa postura o corpo acaba por se acostumar com a postura inadequada, o que prejudica assim seu desenvolvimento anatômico. Nesse sentido, Xavier et al. (2010, p. 4) colocam que:

Na adolescência ocorrem modificações na postura. Isso se deve as mudanças hormonais que ocorrem no início da puberdade e do desenvolvimento músculo - esquelético, é um período marcado por uma intensa fase de crescimento. A postura correta pode ajudar no esforço das estruturas da coluna para ajudar a suportar as forças distribuídas, a má postura apresenta um efeito oposto aumentando o estresse.

Tabela 1 – Desvios posturais em alunos de ambos os gêneros dos anos iniciais do ensino fundamental

Desvios posturais	FA – FR Meninos (%)	FA – FR Meninas (%)
Ombros	15 - 51,6	22 - 59,4
Coluna	1 - 3,44	0 - 0
Quadril	2 - 6,88	0 - 0
Joelhos	9 - 30,96	7 - 18,9
Calcanhares	0 - 0	5 - 13,5
Pescoço	6 - 20,64	6 - 16,2
Peitoral	3 - 10,32	0 - 0
Ombros/scapula	7 - 24,08	4 - 10,8
Cifose	0 - 0	1 - 2,7
Lordose	9 - 30,96	15 - 40,5
Tronco	16 - 55,04	15 - 40,5
Abdome	3 - 10,32	11 - 29,7
Joelho	4 - 13,76	8 - 21,6
TOTAL	29 - 100	37 - 100

Fonte: os autores.

Nota: FA: frequência absoluta e FR: frequência relativa.

Como mostra a Tabela 1, os alunos das séries iniciais do ensino fundamental apresentaram maior incidência de desvios posturais nos ombros (51,6% dos meninos e 59,4% das meninas) e no tronco (55,04% dos meninos e 40,5% das meninas). Contudo, lordose (30,96% dos meninos e 40,5% das meninas), abdome (10,32% dos meninos e 29,7% das meninas) e joelhos (30,96% dos meninos e 18,9% das meninas) também tiveram um número considerável de crianças. Já na coluna (3,44% dos meninos e nenhuma menina), quadril (6,88% dos meninos e nenhuma menina), calcanhares (nenhum menino e 13,5% das meninas), pescoço (20,64% dos meninos e 16,2% das meninas), peitoral (10,32% dos meninos e nenhuma menina), cifose (nenhum menino e 2,7% das meninas), ombros e escápulas (24,08% dos meninos e 10,8% das meninas), apresentaram um número menor de incidências e alguns casos nem apareceram entre as crianças. A maioria delas não sentem dores, mesmo tendo algum desvio.

Tabela 2 – Desvios posturais em alunos de ambos os gêneros dos anos finais do ensino fundamental

Desvios posturais	FA –FR Meninos (%)	FA –FR Meninas (%)
Ombros	7 - 58,31	12 - 70,56
Coluna	1 - 8,33	1 - 5,88
Joelhos	3 - 24,99	5 - 29,40
Calcanhares	0 - 0	2 - 11,76
Pescoço	6 - 49,98	4 - 23,52
Peitoral	1 - 8,33	0 - 0
Ombro/Escapulas	3 - 24,99	3 - 17,54
Cifose	2 - 16,66	0 - 0
Lordose	3 - 24,99	9 - 52,92
Tronco	7 - 58,31	10 - 58,80
Abdome	2 - 16,66	3 - 17,54
Joelho	4 - 33,32	5 - 29,40
TOTAL	12 - 100	17 - 100

Fonte: os autores.

Nota: FA: frequência absoluta e FR: frequência relativa.

Nas séries finais do ensino fundamental, conforme Tabela 2, já apareceram mais casos de desvios de ombros (58,31% dos meninos e 70,56% das meninas), tronco (58,31% dos meninos e 58,8% das meninas), pescoço (49,98% dos meninos e 23,52% das meninas) e lordose (24,99% dos meninos e 52,92% das meninas). E em menor número apareceram desvios de coluna (8,33% dos meninos e 5,88% das meninas), joelhos (24,99% dos meninos e 29,4% das meninas), calcanhares (nenhum menino e 11,76% das meninas), peitoral (8,33% dos meninos e nenhuma menina), cifose (16,66% dos meninos e nenhuma menina), abdome (16,66% dos meninos e 17,54% das meninas), ombros e escapulas (24,99% dos meninos e 17,54% das meninas). Quase metade dos alunos das séries finais relatou sentir algum tipo de dor na coluna, sendo a maioria na região lombar.

Tabela 3 – Desvios posturais em alunos de ambos os gêneros do ensino médio

Desvios posturais	FA – FR Meninos (%)	FA – FR Meninas (%)
Ombros	18 - 59,94	23 - 40,94
Coluna	0 - 0	1 - 1,78
Quadril	1 - 3,33	2 - 3,56
Joelhos	14 - 46,62	14 - 24,92
Calcanhares	1 - 3,33	2 - 3,56
Pescoço	14 - 46,62	20 - 35,6
Peitoral	1 - 3,33	0 - 0
ombros/escapulas	9 - 29,975	5 - 8,9
Cifose	1 - 3,33	0 - 0
Lordose	5 - 16,65	23 - 40,94
Tronco	18 - 59,94	25 - 44,5
Abdomen	2 - 6,66	8 - 14,24
Joelho	7 - 23,31	10 - 17,8
TOTAL	30 - 100	56 - 100

Fonte: os autores.

Nota: FA: frequência absoluta e FR: frequência relativa.

Já no ensino médio (Tabela 3), os desvios que mais acometeram ambos os gêneros foram de ombro (59,94% dos meninos e 40,94% das meninas) e tronco (59,94% dos meninos e 44,5% das meninas). Ainda no gênero masculino apareceram vários casos de desvio no joelho (23,31%) e no pescoço (46,62%). Nas meninas apareceram mais casos de lordose (40,94%), já o restante dos desvios apareceu de forma menos acentuada. Os alunos do ensino médio foram os que mais relataram sentir dores na coluna, principalmente as meninas.

Em um estudo realizado por Arias, Silva e Camargo (2013), que também teve resultados de que o peso das mochilas dos estudantes normalmente é maior que o indicado, verificou-se que um dos motivos para esse peso exagerado é o fato de que eles levam muitos materiais que não seriam necessários no dia, como livros de matérias que não vão ter, por exemplo. Como visto neste estudo, os alunos preferem carregar mais peso que o indicado do que se organizar e carregar somente o necessário, mesmo sabendo que isso pode prejudicá-los.

Os desvios normalmente acontecem por vícios de postura incorretos, que geralmente são adquiridos nos primeiros anos de escola, por isso da importância de sempre estar lembrando os alunos de sentarem com a postura correta e ensiná-los como fazer os movimentos de maneira adequada, para não prejudicarem sua coluna.

Este estudo foi feito com a intenção de verificar os desvios posturais já existentes em crianças e adolescentes e então alertá-los para os possíveis problemas que podem ter e ou que possam surgir a partir de posturas inadequadas. Também se objetivou repassar informações que auxiliassem na prevenção de desvios mais graves os quais possivelmente podem prejudicar sua vida adulta.

Na devolutiva dos resultados para os alunos foi explicado sobre os desvios posturais que mais apareceram, sobre o peso das mochilas e sobre como pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença para uma boa postura. Foram esclarecidas dúvidas sobre a forma correta de realizar alguns movimentos e salientado sobre

a importância de carregar somente o necessário nas mochilas e de forma correta, com as duas alças nos ombros e bem ajustada ao corpo.

Quando diagnosticados cedo, os desvios posturais têm maior chance de serem corrigidos, pois a musculatura e o corpo estão em desenvolvimento e se adaptam com mais facilidade aos fatores externos expostos a ele, nesse caso, a postura correta a ser adotada. Então, além de orientar sobre a postura correta, é interessante que os professores realizassem observações constantes dos alunos, e ao perceberem que alguém tem indicativos de algum desvio postural, deve conversar a respeito, realizar uma avaliação e orientar sobre métodos e/ou exercícios para corrigir ou minimizar os problemas. Ou, ainda, encaminhar a um profissional com competência técnica específica. Com esses simples atos pode-se ajudar muitas pessoas a terem uma vida melhor e com menos problemas posturais.

## 4 CONCLUSÃO

Verificou-se que 35% dos estudantes carregam mais peso que o indicado na mochila, a maioria o faz de maneira incorreta e muitos já apresentam algum desvio postural.

Na devolutiva foi explicado sobre os desvios posturais que mais apareceram, o peso das mochilas e sobre como pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença para uma boa postura. Foram esclarecidas dúvidas sobre a forma correta de realizar alguns movimentos e salientado sobre a importância de carregar somente o necessário nas mochilas e de forma correta (com as duas alças nos ombros e bem ajustada ao corpo).

Também se incentivou a mudança de hábitos para melhorar a qualidade de vida dos estudantes.

Conclui-se que é preciso promover práticas de educação em saúde voltadas à questão postural nas escolas, por meio de programas educativos: com exercícios físicos (alongamentos e fortalecimentos musculares), orientações posturais, palestras e oficinas de saúde.

### *Position of children and adolescents of the Municipality of São Miguel do Oeste, SC*

#### *Abstract*

*This study aimed to verify postural changes in children and adolescents from 7 to 17 years of age from schools in. It is a descriptive characterization research. The sample consisted of 181 students. Focused interviews, postural assessments and backpack weighing were done. It was found that 35% of the students carry more weight than indicated in the backpack, most do it incorrectly and also that many already have some postural deviation. In the devolutive was explained about the postural deviations that have appeared the most, the weight of the backpacks and on how small changes in daily life can make a big difference to a good posture. Doubts were clarified as to the correct way to carry out some movements and stressed the importance of carrying only the necessary in the backpacks and correctly, with the two shoulder straps and well adjusted to the body. It was also encouraged to change habits to improve the quality of life of students. It is concluded that it is necessary to promote health education practices geared to the postural question in schools, through educational programs: physical exercises (stretching and strengthening of muscles), postural guidelines, lectures and / or health workshops.*

*Keywords: Postural deviations. Schoolbag. Students.*

## REFERÊNCIAS

- AINHAGNEL, M.; SANTHIAGO, V. Cadeira e mochila escolares no processo de desenvolvimento da má postura e possíveis deformidades em crianças de 8-11 anos. **Colloquium Vitae**, v. 1, n. 1, p. 1-7, 2009. Disponível em: <<http://revistas.unoeste.br/revistas/ojs/index.php/cv/article/view/149/558>>. Acesso em: 16 jun. 2016.
- ARIAS, A. V.; SILVA, A. C. de O.; CAMARGO, M. C. de; Mochila escolar: investigação quanto ao peso carregado pelas crianças. **Fisioterapia Brasil**, v. 14, n. 5, p. 376-381, set./out. 2013.
- ASSIS, M. de. Avaliação postural na escola: desvios posturais da coluna vertebral em alunos do 1º ano do ensino médio. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aire, n. 191, p. 10, abr. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd191/desvios-posturais-da-coluna-vertebral-em-ensino-medio.htm>>. Acesso em: 04 set. 2014.

- BERGHAHN, R. R.; RIBEIRO, A. J. P. **Alterações posturais em escolares de 5ª série da rede de ensino municipal do município de Maravilha – SC**. 2008. 75 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Licenciatura)–Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2008.
- FERNANDES, S. M. S.; CASAROTTO, R. A.; JOÃO, S. M. A. Efeitos de sessões educativas no uso das mochilas escolares em estudantes do ensino fundamental I. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 12, n. 6, p. 447-453, 2008.
- GONSALVES, E. P. **Conversas sobre a iniciação à pesquisa científica**. 5. ed. Campinas: Alínea, 2011.
- JANTSCH, R. M.; RIBEIRO, A. J. P. **Relação e análises de desvios posturais em uma escola estadual na cidade de Iporá do Oeste, Santa Catarina**. 2013. 30 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Licenciatura)–Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2008.
- MARTINS, A. M.; TUMELERO, S. Alterações posturais na coluna vertebral, provocados pelo peso da mochila escolar em crianças e adolescentes. **EFDeportes**, Buenos Aires, n. 156, p. 12, maio 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/alteracoes-posturais-pelo-peso-da-mochila-escolar.htm>>. Acesso em: 04 set. 2014.
- NOLL, M.; CANDOTTI, C. T.; VIEIRA, A. Escola postural: revisão sistemática dos programas desenvolvidos para escolares no Brasil. **Revista Movimento**, Porto Alegre, n. 4, p. 265-291, out./dez. 2012. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/24358/24981>>. Acesso em: 05 set. 2014.
- PETENUCCI, V. B. **Desvios posturais em escolares: uma revisão de literatura**. 2011. 17 p. Monografia (Especialização em Fisioterapia Traumatológica e Desportiva)–Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2011. Disponível em: <[www.ceafi.com.br/publicacoes/download/ab2f7bf97cc8915c38458f20ee71f6f22](http://www.ceafi.com.br/publicacoes/download/ab2f7bf97cc8915c38458f20ee71f6f22)> Acesso em: 11 jul. 2016.
- PORTELA, G. L. Pesquisa quantitativa ou qualitativa? **Eis a questão**, 2004. Disponível em: <[http://www.paulorosa.docente.ufms.br/metodologia/AbordagensTeoricoMetodologicas\\_Portela.pdf](http://www.paulorosa.docente.ufms.br/metodologia/AbordagensTeoricoMetodologicas_Portela.pdf)>. Acesso em: 05 set. 2014.
- SANTA CATARINA (Estado). **Lei n. 10.759**, de 16 de junho de 1998. Dispõe sobre o peso máximo tolerável do material escolar transportado, diariamente, por alunos da educação infantil e dos ensinos fundamental e médio da rede escolar pública e privada do estado de Santa Catarina. Florianópolis, 16 jun. 1998.
- VALLADÃO, R.; LIMA, P. F. da C.; BARROSO, A. R. A educação física na prevenção de deformidades na coluna vertebral. **Revista DigitalEFDeportes**, Buenos Aires, n. 131, p. 10, abr. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd131/a-educacao-fisica-escolar-na-prevencao-de-deformidades-da-coluna-vertebral.htm>>. Acesso em: 04 set. 2014.
- VERDERI, É. A importância da Avaliação Postural. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, a. 8 n. 57, fev. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd57/postura.htm>> Acesso em 24 ago. 2014.
- VILLA, J.; PEDROZO, S. C. **Prevalência de desvios posturais em escolares da E.E.B. Professor Hermínio Heusi da Silva do município de Romelândia- SC**. 2008. 47 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Licenciatura)–Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2008.
- XAVIER, C. A. et al. Uma Avaliação Acerca da Incidência de Desvios Posturais em Escolares. **Revista Meta**, v. 3, n. 7, 2011. Disponível em: <<http://revistas.cesgranrio.org.br/index.php/metaavaliacao/article/view/98/133>>. Acesso em: 17 jun. 2016.