

POSTURA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE SÃO MIGUEL DO OESTE/SC

Pesquisador(es): KONRAD, Stéfani; KIRTEN, André Pedro; RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Esse estudo objetivou verificar as alterações posturais em crianças e adolescentes de 7 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 carrega mais peso que o indicado na mochila, a maioria o faz de maneira incorreta e também que 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 incentivou-se à 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, através de programas educativos: com exercícios físicos (alongamentos e fortalecimentos musculares), orientações posturais, palestras e/ou oficinas de saúde.

Palavras-chave: Desvios posturais. Mochila. Estudantes.

E-mails: stefanikonrad@hotmail.com

andrea.ribeiro@unoesc.edu.br