

D. Ciências da Saúde - 8. Fisioterapia e Terapia Ocupacional - 1. Fisioterapia e Terapia Ocupacional

ÍNDICE DE PREVALÊNCIA DE DORES POSTURAS EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO

Suelen Cristina da Silva ¹

Leonardo Barbosa Vila ¹

Jonas Garcia Rocha ¹

Leandro Figueiredo ¹

1. UNORP-UNIVERSIDADE DO NORTE PAULISTA

INTRODUÇÃO:

A dor é uma desagradável experiência emocional associada com um dano tissular real ou potencial (KNOPLICH, 2003). A dor nas costas também é uma realidade em jovens de idade escolar. Vários estudos indicam a sua intensidade, frequência, duração e localização (GRIMMER, WILLIAMS, 2000; WEDDERKOPP *et al*, 2001). Durante a puberdade, a coluna vertebral cresce mais rapidamente que os membros. Músculos e tendões nem sempre acompanham o crescimento ósseo (PEREZ, 2002). Estudos comprovam que durante esse período existe uma grande variação fisiológica na postura e na mobilidade da coluna vertebral (BRACCIALI; VILARTA, 2000). Considerando que a mochila é a mais utilizada para o transporte do material escolar, os cuidados com a carga e a maneira como é sustentada, são fundamentais nessa faixa etária (RODRIGUES *et al*, 2008). É importante a detecção precoce e a prevenção desses problemas, associados às orientações quanto à postura correta, pois a maioria das alterações é devido à má postura durante as atividades de vida diária (MARTELLI, TRAEBERT, 2004).

Considerando que as crianças permanecem por um longo período de tempo nas escolas e que estas podem não apresentar condições ergonômicas adequadas, torna-se conveniente realizar estudos sobre alterações posturais e

METODOLOGIA:

Este estudo foi realizado em uma escola estadual da cidade de São José do Rio Preto-SP com alunos do ensino médio entre 14 e 18 anos com idade média de 16,15 anos. Foram avaliados 123 escolares do ensino médio, sendo 38 alunos do sexo masculino e 85 alunos do sexo feminino.

Foram realizadas palestras expondo as intenções deste artigo e entregue um termo de consentimento livre esclarecido a todas as salas participantes, que deixou claro aos alunos que eles podiam abandonar a pesquisa quando desejassem.

Aqueles alunos que estavam entre 14 e 18 anos aceitaram participar e entregaram o termo de consentimento livre esclarecido assinado pelo responsável, e não apresentaram patologias neurológicas, adquiridas e congênitas.

Em todos os alunos participantes, foi aplicado um questionário em que lhes foram perguntados, se havia presença de dor e em qual região da coluna vertebral se encontrava a dor.

RESULTADOS:

O estudo apresentou um total de 123 alunos pesquisados, sendo 38 (30,89%) alunos do sexo masculino e 85 (69,10%) alunos do sexo feminino.

Do total de 123 obtemos 73 (59,34%) alunos que apresentaram dores nas seguintes regiões: região cervical (C), região torácica (T), região toraco/lombar (TL), região lombar (L) e região cervical associado com a região lombar

(C + L)
No total dos alunos com dor, 73 (59,34%) obtivemos, 15 (12,19%) sendo do sexo masculino e 58 (47,15%) sendo do sexo feminino.
Dos 15 alunos do sexo masculino com dores, encontramos: 1 (6,66%) aluno com dores na região C, 2 (13,33%) alunos com dores na região T, 3 (20%) alunos com dores na região TL, 9 (60%) alunos com dores na região L, porém na região C+L não obtivemos nenhum aluno do sexo masculino com dores.
Já nos 58 alunos do sexo feminino com dores, encontramos: 21 (36,20%) alunos com dores na região C, 5 (8,62%) alunos com dores na região T, 6 (10,34%) alunos com dores na região TL, 21 (36,20%) alunos com dores na região L, 5 (8,62%) alunos com dores na região C+L.

CONCLUSÃO:

A época em que a criança começa a aprender a escrever é um período crítico. Os bons e maus padrões de movimento começam a ser estabelecidos. Além das novas mudanças de hábito, longos períodos em frente a computadores e aparelhos de televisão com má iluminação e ergonomia inadequadas, agravam e aumentam os casos de dores. Com tudo realizado neste estudo, sugere-se a implantação de programas de conscientização para alunos, pais e professores, métodos ergonômicos e cinesioterapêuticos de prevenção.

Palavras-chave: postura, dor postural, ergonomia.