

AÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PROMOVE MELHORIA NA POSTURA CORPORAL DINÂMICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES, IMEDIATAMENTE APÓS E CINCO MESES DEPOIS DA INTERVENÇÃO

Guilherme Lucas dos Santos, Renan Alves, Ademir Testa Junior, Gabriel de Souza Zanini, Luis Mochizuki, e-mail: guilhermesansan.2016@gmail.com

RESUMO

No contexto atual, marcado pelo aumento de problemas posturais e sedentarismo crianças e adolescentes, é instigante o entusiasmo por saber como o entendimento dos princípios biomecânicos pode influenciar positivamente a postura e a qualidade de vida desses jovens. Este artigo investigou os efeitos de uma intervenção de educação em saúde fundamentada em princípios de biomecânica, sobre a postura dinâmica de crianças e adolescentes. A intervenção consistiu na aplicação de um Currículo de Biomecânica para Educação Postural (CBEP) ao longo de um semestre escolar, visando capacitar os participantes a compreenderem e aplicar princípios biomecânicos em situações cotidianas para melhorar a postura corporal. O estudo adotou uma abordagem longitudinal, contando com a participação de 37 crianças e adolescentes de 11 e 12 anos, submetidos a uma Avaliação Postural Dinâmica (LADy) antes, após e cinco meses após a intervenção. Os dados foram analisados a partir de estatística descritiva básica e mensuração do tamanho do efeito da intervenção sobre a variável de estudo. Os resultados indicaram que a intervenção teve um impacto significativo e positivo em várias variáveis relacionadas à postura dinâmica, usando o instrumento LADy em três momentos: inicial, final e após 5 meses do término da intervenção. Os testes de normalidade indicaram que os dados foram considerados normais ($p > 0,05$), validando a análise estatística. As médias dos scores do LADy variaram entre os momentos, com a média mais baixa no momento inicial (12,46), seguida pela média após a intervenção (18,15) e uma média intermediária após 5 meses (16,40). Os resultados sugeriram que a intervenção imediatamente após a aplicação teve efeitos positivos consideráveis em atividades como transporte de mochilas escolares, pegar objetos no chão, transporte de objetos, posição sentada sem encosto e posição sentada para escrever. No entanto, após cinco meses da intervenção, algumas atividades, como agachar para pegar objetos no chão e manter uma postura adequada ao sentar-se para escrever, mostraram maior resistência à mudança, destacando a complexidade envolvida na alteração desses comportamentos já estabelecidos. Os participantes demonstraram uma melhora. No entanto, algumas atividades específicas, como agachar para pegar um objeto no chão e manter uma postura adequada ao sentar-se para escrever, mostraram

maior resistência à mudança, ressaltando a complexidade envolvida na alteração desses comportamentos estabelecidos. Diante dos desafios contemporâneos relacionados a problemas posturais e sedentarismo entre crianças e adolescentes, esta pesquisa oferece insights valiosos para a formulação de estratégias eficazes de intervenção educacional. Ao capacitar os jovens a compreenderem e aplicar princípios biomecânicos no cotidiano, é possível promover uma melhoria sustentável na postura e, por conseguinte, na saúde e qualidade de vida dessa população em desenvolvimento.

PALAVRAS- CHAVE: ADOLESCENTES. CRIANÇAS. POSTURA CORPORAL.