

## POSTURA NOTA 10! UM ESTUDO EM ESCOLAS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL. A BOA POSTURA CONTRIBUI PARA A MELHORIA DO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM

\*Luciana Alcântara<sup>1</sup>.

1. Centro Universitário Nilton Lins, Manaus, AM, Brasil.

\*e-mail: [lucianaalcantara@yahoo.com.br](mailto:lucianaalcantara@yahoo.com.br) (Autor – Apresentador)

**Introdução.** Este trabalho é parte de um projeto de extensão intitulado Postura Nota 10! Foi realizado com crianças dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental sob a orientação da professora da disciplina de Práticas Integradas IV do curso de Fisioterapia da universidade Nilton Lins e executado pelos discentes do referido curso e disciplina. A postura é a capacidade de manter e movimentar as partes corporais de maneira coordenada e confortável, sem perder a funcionalidade dos gestos, sem sobrecarregar o sistema ósseo e articular e sem gerar tensões desnecessárias. Uma boa postura é aquela que apresenta bom estado de equilíbrio entre os músculos e o esqueleto, de modo a proteger as estruturas de suporte do corpo contra lesão ou deformidade e que não provoque dor. O hábito de ficar sentado de qualquer jeito, sem uma postura adequada para a coluna vertebral, faz com que as pessoas desenvolvam síndromes álgicas nas costas, na nuca e no pescoço e, muitas vezes, nos braços comprometendo o aprendizado. Posturas incorretas permitem que os ossos não se alinhem corretamente, aumentando a tensão nos músculos e articulações, podendo causar fadiga e dores crônicas. **Objetivos.** Identificar a condição postural dos alunos nas Escolas dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental; Orientar sobre postura ideal, prevenção de doenças posturais e consequências de maus hábitos posturais. **Método.** Palestra lúdica sobre temas relacionados a postura, realizada pelos acadêmicos de Fisioterapia do 4º período da Universidade Nilton Lins; atividade prática na qual os discentes fizeram a avaliação postural das crianças. Nesta etapa participaram 81 (oitenta e uma) crianças. Para tanto, os acadêmicos utilizaram uma ficha de avaliação postural padrão com vista anterior, vista lateral e vista posterior. **Resultados.** Por meio de dados coletados, vimos que na vista anterior, os meninos apresentam 16,6% de alterações posturais enquanto as meninas, apresentam 16,2%. Na vista lateral, 58,8% dos meninos apresentaram desvios posturais já as meninas exibiram 31,9%. Os resultados mais expressivos foram verificados na vista posterior, os meninos obtiveram 42,8% e as meninas 44,5%. **Conclusão.** Com a análise desses dados, foi perceptível que os meninos apresentaram, no geral, maiores alterações posturais que podem ou não desencadear patologias osteomioarticulares. E para os discentes de da universidade ficou claro que a Fisioterapia atua também na prevenção de alterações posturais ou funcionais, orientando quanto à utilização de uma postura adequada na posição em pé, durante as atividades de rotina ou quanto à necessidade da prática de exercícios para manutenção da postura correta.

**Descritores:** Saúde Coletiva; Fisioterapia Preventiva; Avaliação Postural.