

HÁBITOS POSTURAIIS E NÍVEL DE DOR DE ESTUDANTES DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS DE UMA ESCOLA ESTADUAL EM CANOAS- RS.

MIRANDA, Thayna Cardoso¹, ALLI-FELDMANN; Lidiane Requia², PEREIRA, José Leonardo Faustini².

Introdução: Os distúrbios do sistema musculoesquelético advindos da má postura são cada vez mais frequentes e comuns. A dor é uma das queixas mais comuns entre os indivíduos que procuram atendimento nos serviços de saúde. **Objetivo:** Avaliar os hábitos posturais e o nível de dor de alunos da educação de jovens e adultos (EJA) de uma escola estadual em Canoas-RS. **Metodologia:** Este trabalho foi desenvolvido na disciplina de Práticas Multidisciplinares em Saúde. A avaliação ocorreu na Escola Estadual de Ensino Médio Affonso Charlier, localizada em Canoas-RS. A amostra contou com 65 estudantes, distribuídos em quatro turmas, sendo elas duas de segundos anos e duas de terceiros anos do EJA, do turno da noite. Cada turma recebeu os questionários separadamente e cada aluno respondeu de modo individual. O questionário foi desenvolvido pela pesquisadora e era composto por 14 perguntas, onde era questionado a forma de sentar do aluno, a forma de retirar um objeto do chão, o tipo de mochila utilizada e qual a forma de carregá-la. As alternativas eram objetivas e/ou com imagens, possuíam aproximadamente cinco fotos com posições diferentes, de acordo com a pergunta e o aluno deveria assinalar um "X" abaixo da imagem que correspondia as suas ações no dia a dia. Peso e altura corporal foram autodeclarados. Para avaliar a dor foi utilizado o Inventário de Dor de Becker. **Resultados:** A idade média dos estudantes foi de $25,3 \pm 9,6$ anos. O IMC médio foi de $25,12 \pm 4,5$ Kg/m². De acordo com as respostas assinaladas no questionário, apenas 20% sentam na postura correta, 22% agacham corretamente e 67% utilizam a mochila corretamente. De acordo com o Inventário de Becker, 38% sentem dor na região dorsal, 30% sente dor no joelho, 30% na cervical e 27% na região lombar. Através dos resultados supracitados observou-se que uma grande parte dos estudantes não adota uma postura correta ao sentar e ao agachar para retirar algo do chão, já ao usar a mochila uma boa parte dos alunos usava de modo correto. **Conclusão:** Os resultados apresentaram alta prevalência de dor postural e estes podem estar relacionados com os hábitos posturais inadequado dos alunos. Conclui-se, portanto que é importante que profissionais da área da saúde, inclusive professores de educação física, estejam aptos a realizar avaliações posturais, e que esse procedimento seja realizado rotineiramente nas escolas.

Referências:

- FALCÃO, F. R. C.; MARINHO, A. P. S.; SÁ, K. N. **Correlação dos desvios posturais com dores musculoesqueléticas.** Rev. Ciências méd. biol., Salvador, v. 6, n.1, jan./abr, 2007.
- JUNIOR, M. M. C. **Avaliação Ergonômica: Revisão dos Métodos para Avaliação Postural.** Revista Produção, São José dos Campos - SP, v. 6, n. 3, p. 22, Dezembro, 2006.
- CHICORSKI, M.; MÜLLER, R. P.; LIMA, V. A. de; SOUZA, W. C.; MASCARENHAS, L. P. G.; ROSA, M. A. S. **Prevenção de problemas posturais: a importância do professor de Educação Física.** Saúde & Meio Ambiente, Ponta Grossa, v. 5, n. 2, p. 8, jul./dez, 2016.
- MARQUES, N. R.; HALLAL, C. Z.; GONÇALVES, M. **Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura.** Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.3, p. 7, jul/set, 2010.
- COSTA, R.; RAFAEL, M.; SILVA, C.; CASTILHO, C.; CORRÊA, P. S.; GALVAN, T. C.; THOMAZI, C. P. F. **Patologias relacionadas à má postura.** Revista Perspectiva: Ciência E Saúde, v. 3, n. 2, p. 11, 2018.