



Anhanguera

DANIELA LEMOS FARIAS

**IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO POSTURAL NA INFÂNCIA
E NA ADOLESCÊNCIA**

Rio Grande
2021

DANIELA LEMOS FARIAS

**IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO POSTURAL NA INFÂNCIA
E NA ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Anhanguera Rio Grande, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Fisioterapia.

Orientador: Ludmilla Oliveira

DANIELA LEMOS FARIAS

IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO POSTURAL NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Anhanguera Rio Grande, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Fisioterapia.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Rio Grande, 07 de novembro de 2021

FARIAS Daniela Lemos. **Importância da prevenção postural na infância e na adolescência.** 2021. 29. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Anhanguera, Rio Grande, 2021.

RESUMO

A sociedade infantil e juvenil tem apresentado cada vez mais problemas posturais prematuramente, diante deste contexto este estudo debruçou-se sobre a problemática de qual maneira a fisioterapia poderia estar atuando na prevenção de complicações posturais de crianças e adolescentes e demonstrando a importância da prevenção postural na infância e na adolescência, tendo como objetivo geral abordar a atuação da fisioterapia no tratamento e prevenção da má postura em crianças e adolescentes. Para tanto, a metodologia utilizada neste trabalho foi indutiva, e o tipo de pesquisa realizado foi uma revisão de literatura descritiva, apresentando seus resultados de forma qualitativa, para tanto, foram pesquisadas a fim de sanar os objetivos propostos as seguintes bases de dados científicos, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico, além de livros e revistas de cunho científico. Diante da literatura revisada foi possível concluir que a postura inadequada adotada por diversas crianças e adolescentes tem diferentes causas, neste sentido é fundamental a atuação da fisioterapia na busca pela prevenção postural em crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Fisioterapia. Postura. Adolescente. Criança.

FARIAS Daniela Lemos. **Importance of postural prevention in childhood and adolescence.** 2021. 29. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Anhanguera, Rio Grande, 2021.

ABSTRACT

Children and youth society has increasingly presented postural problems prematurely, in this context this study focused on the issue of how physiotherapy could be acting in the prevention of postural complications in children and adolescents and demonstrating the importance of postural prevention in childhood and adolescence, with the general objective of addressing the role of physiotherapy in the treatment and prevention of poor posture in children and adolescents. Therefore, the use used in this work was inductive, and the type of research carried out was a descriptive literature review, its results in a qualitative way, therefore, they were researched in order to solve the proposed objectives as the following scientific databases, Scientific Online Electronic Library (SciELO), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS) and Academic Google, as well as scientific books and journals. In view of the reviewed literature, it was possible to conclude that an inadequate posture adopted by several children and adolescents has different causes. In this sense, the role of physiotherapy in the search for postural prevention in children and adolescents is fundamental.

Keywords: Physiotherapy. Posture. Adolescent. Kid.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. PRINCIPAIS PROBLEMAS POSTURAI ENFRENTADOS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.....	15
3. PRINCIPAIS CAUDAS DE DESVIO POSTURAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.....	19
4. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES POSTURAI NA INFÂNCIA E ADOLESCENCIA	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
REFERÊNCIAS.....	28

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho busca abordar a necessidade e a importância da intervenção fisioterapêutica desde o início da juventude, da forma como pode vir influenciar no melhor desenvolvimento musculoesquelético, de como a abordagem desde o princípio pode ser gratificante ao futuro desta geração de jovens.

Nestes últimos anos, cada vez mais a forma de vida saudável vem sendo valorizada, assim como a importância de se estar buscando por prevenção e manutenção, e de como isso vem a influenciar em um futuro muito mais promissor, uma visão mais ampla da vida e de como pode se viver saudável e viver bem, e os seus resultados positivos com o passar dos anos, seja nos anos de vida ganhos ou nas doenças que serão prevenidas (PETRINI; VENCESLAU; COLOMBO, 2015).

A importância desta pesquisa está em demonstrar a forma como sociedade infantil e juvenil tem apresentado cada vez mais problemas posturais prematuramente, muitos causadores por influência de tecnologias ou falta de estímulos motores que estariam ajudando em seu desenvolvimento correto e saudável.

Diante deste contexto este estudo elencou o seguinte problema de pesquisa: de qual maneira a fisioterapia poderia estar atuando na prevenção de complicações posturais de crianças e adolescentes e demonstrando a importância da prevenção postural na infância e na adolescência? Diante deste questionamento elencaram-se os objetivos desse estudo sendo o objetivo geral abordar a atuação da fisioterapia no tratamento e prevenção da má postura em crianças e adolescentes, para tanto teve como objetivos específicos, esclarecer quais são principais problemas posturais enfrentados na infância e adolescência, assim como compreender as principais causas dessas complicações posturais e identificar o papel da fisioterapia na prevenção destas principais complicações posturais apresentadas que afetam as crianças e adolescentes.

A metodologia utilizada neste trabalho foi indutiva, e o tipo de pesquisa realizado foi uma revisão de literatura descritiva, apresentando seus resultados de forma qualitativa, para tanto, foram pesquisadas a fim de sanar os objetivos propostos as seguintes bases de dados científicos, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

(LILACS) e Google Acadêmico, além de livros e revistas de cunho científico, tendo como excretores materiais com publicações anteriores a 2011, restando este estudo com material publicado nos últimos dez anos, salvo as referências diretas em leis, que neste caso são do ano de sua entrada em vigor, e sendo utilizados como descritores fisioterapia, postura, adolescente e criança.

2. PRINCIPAIS PROBLEMAS POSTURAIS ENFRENTADOS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Postura incorreta é um mal que grande parte da sociedade sofre nos dias atuais, um assunto que sempre foi pauta e está cada vez mais recebendo atenção de médicos e fisioterapeutas e então foi notado como até mesmo crianças e adolescentes também sofrem deste mal e como isso influencia e afeta todo o desenvolvimento destes (SCHEUERMANN; SCANEGATTA; ROSSET, 2013).

Segundo Badaró, Nichele e Turra (2015), O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera criança a pessoa com idade até os 12 anos incompletos e adolescentes aquelas entre os 12 e 18 anos. Durante a infância e a adolescência, período de crescimento, muitas transformações de ordem psicológica, afetiva, social e física ocorrem, as quais são importantes para o desenvolvimento do indivíduo.

Nota-se que um dos maiores causadores de problemas posturais é a permanência de horas sem intervalo em posturas incorretas, como exemplo os alunos em carteiras escolares. O alto índice de crianças com alterações na coluna cervical indica que muitos alunos não apresentam postura adequada da cabeça durante as atividades, principalmente em sala de aula, promovendo uma acentuada curva na região cervical, afetando o equilíbrio corporal (PETRINI; VENCESLAU; COLOMBO, 2015).

Para os autores Bracciali e Vilarta (2017), as alterações posturais na infância são um dos fatores que predis põem condições degenerativas da coluna no adulto, manifestada geralmente por um quadro algico, tornando-se necessário estabelecer mecanismos de intervenção como meio profilático. Um desenvolvimento afetado pela má postura acarreta em condições que muitas vezes são irreversíveis na vida adulta.

Os desvios posturais são decorrentes não só das alterações, mas também de fatores sociais e culturais. Portanto, uma boa postura faz com o que o indivíduo tenha harmonia com o seu corpo, pois estará preparado para a realização de movimentos e também serve para a sustentação do corpo (XAVIR et al., 2011).

De acordo com os autores Petrini, Venceslau e Colombo (2015), a coluna vertebral é uma estrutura complexa e de suma importância, visto que é a sustentadora de todo o corpo humano por tanto qualquer alteração que se faça

presente nesta estrutura influenciará e prejudicará diretamente todo funcionamento dos movimentos e conseqüentemente causará uma diminuição da qualidade de vida da pessoa.

Dentre as principais alterações posturais sofridas na infância e adolescência se destacam a escoliose, cifose e hiperlordose. Tais desvios se caracterizam por levar a alterações estruturais graves para o desenvolvimento da coluna vertebral como diminuição da flexibilidade, encurtamentos musculares, compensação em articulações do quadril e joelho, alterações essas que aumentam a probabilidade do desenvolvimento de patologias na vida adulta dessas crianças muitas vezes irreversíveis ou de tratamento vitalício, exemplos como artroses, tendinites e hérnia de discos (COSTA et al., 2018).

Dentre as principais alterações da coluna vertebral destaca-se a Escoliose, onde ela pode ser Escoliose congênita, Escoliose Neuromuscular ou Escoliose idiopática. A escoliose é um desvio da coluna vertebral resultante de uma curvatura lateral no plano frontal, associado ou não, com a rotação dos corpos vertebrais nos planos axiais e sagitais (SCHEUERMANN; SCANEGATTA; ROSSET, 2013).

A escoliose é uma curvatura lateral da coluna vertebral. Como a coluna vertebral não pode se flexionar lateralmente sem rodar, a escoliose envolve tanto a flexão lateral quanto a rotação. A escoliose pode ser resultante de diversos fatores (KENDALL ET AL., 2007, p.106).

A escoliose congênita ocorre quando o indivíduo já nasce com a presença desta alteração patogênica, geralmente esta é passada de geração a geração e neste caso específico quanto antes à intervenção e acompanhamento médico e principalmente fisioterapêutica de toda a evolução desta criança for iniciada, melhores as chances de um tratamento satisfatório (BADARÓ; NICHELE; TURRA, 2015).

A escoliose neuromuscular é causada por presença de déficit de força muscular responsável pela sustentação da coluna vertebral ou problemas por falta de controle dos músculos, conseqüentemente qualquer patologia neurológica que afete a musculatura da coluna vertebral o indivíduo corre o grande risco de sofrer de escoliose neuromuscular, alguns exemplos de patologia se destacam é a Paralisia Cerebral (COSTA et al., 2018).

Para Badaró, Nichele e Turra (2015), a escoliose idiopática é quando o paciente possui escoliose, mas não é encontrada nenhuma causa conhecida, este é

a escoliose de maior índice de ocorrência, normalmente o indivíduo que possui este tipo de escoliose sofre de algum desequilíbrio muscular, que pode ocorrer em qualquer pessoa mesmo as consideradas como “normais”. A não aceitação do desequilíbrio muscular ocorre frequentemente é afeta diretamente no tratamento, pois pode ocorrer sem uma causa concreta.

A cifose juvenil é a deformidade cifótica é uma patologia que se caracteriza principalmente por ocorrer durante o final da fase juvenil, afetando principalmente entre as idades de oito a doze anos de idade, fase da vida onde ocorre normalmente o maior desenvolvimento tanto muscular quanto motor (BADARÓ; NICHELE; TURRA, 2015).

Holger Scheuermann descreveu, em 1921, uma alteração vertebral juvenil cifótica que poderia ser distinguida da cifose postural baseada na rigidez peculiar. O estudioso observou que a deformidade cifótica era rígida e associada à acunhamento de corpos vertebrais. Foram estabelecidos critérios diagnósticos em 1964 por Sorensen, que sugeriu como definição de Cifose de Scheuermann, uma cifose rígida que incluísse três vértebras contíguas com acunhamento de cinco ou mais graus. Outros critérios foram utilizados, como aumento da cifose torácica, irregularidade das placas terminais, aumento do espaço discal e/ou sinais radiográficos característicos (cifose, acunhamento vertebral, nódulos de Schmorl). Drummond em 1987 sugeriu que o diagnóstico da doença dava-se pelo acunhamento contíguo de duas ou mais vértebras (COSTA et al., 2018).

A causa de Cifose de Scheuermann ainda é desconhecida. Muitos autores relacionam o desenvolvimento da patologia com algum fator de hiper-pressão realizado sobre a região dorsal em crianças com estruturas corporais rígidas ou ainda que apresentem algum mal preparo músculo-ligamentar durante a fase de crescimento do esqueleto (BADARÓ; NICHELE; TURRA, 2015).

A lordose é uma patologia que acomete especificamente a coluna vertebral, é de comum acometimento, todo indivíduo possui lordose, mas a partir do momento em que essa acentuação da coluna se torna excessiva passa a ser caracterizada como hiperlordose que pode ocorrer em diversos pontos da coluna vertebral, como na região cervical ou região lombar (PETRINI; VENCESLAU; COLOMBO, 2015).

Ainda segundo Petrini, Venceslau e Colombo (2015) o aumento anormal da curva lombar ou cervical levando a uma acentuação da lordose lombar ou cervical

normal. Os músculos abdominais fracos e um abdome protuberante são fatores de risco. Caracteristicamente, a dor nas costas em pessoas com aumento da lordose lombar ocorre durante as atividades que envolvem a extensão da coluna lombar, tal como o ficar em pé por muito tempo (que tende a acentuar a lordose lombar). A etiologia mais frequente das hiperlordose são os distúrbios musculoesqueléticos do íliaco psoas e dos ísquios surais. Nas patologias ósseas, a frequência maior está relacionada às espondilolisteses e pseudoespondilolistese que produzem o deslizamento intervertebral frequentemente localizado entre a 4ª e a 5ª lombar e a 5ª lombar e 1ª sacra (SCHEUERMANN; SCANEGATTA; ROSSET, 2013).

A hiperlordose é uma patologia que se caracteriza principalmente por poder ser genética, ou seja, é um fator patogênico passado de geração a geração ou pode ainda ser causada por aquisição, ou seja, no caso da pessoa possuir alguma patologia que pode resultar da hiperlordose como exemplo artrite e distrofia muscular (BADARÓ; NICHELE; TURRA, 2015).

3. PRINCIPAIS CAUDAS DE DESVIO POSTURAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

O desenvolvimento musculoesquelético tem sua maior importância no período da infância e adolescência, sendo assim é necessário que se obtenha uma maior atenção à saúde, ou seja, que ocorra um monitoramento quando se trata de alterações no crescimento e na composição corpórea, sendo que esses casos apresentam modificações posturais que quando adotadas são determinantes para a influência postural e para o controle da saúde na fase adulta (SAMPAIO; OLIVEIRA; PINTO, 2016).

É no período de fase escolar, que as crianças tendem a adotar alguns comportamentos e vícios posturais. Já na fase da infância para a fase adulta, passa pelo período conhecido como adolescência, onde o crescimento acontece de maneira acelerado assim como, as modificações e desenvolvimentos físicos, afetivos, psicológicos hormonais e sociais (BADARÓ; NICHELE; TURRA, 2015).

O período da adolescência é marcado pela primeira menarca (menstruação) para do sexo feminino onde as meninas atingem a puberdade. Juntamente das modificações físicas, surgem às mudanças posturais, pois elas estão associadas com as más posturas que normalmente são adquiridas nessa idade, tanto para ressaltar ou esconder partes do corpo, ou como consequências da estirada do crescimento que são características desse processo (PEREIRA et al., 2013).

Para Sampaio, Oliveira e Pinto (2016), a definição de postura é uma atitude ou posição do corpo, ou seja, um arranjo referente às partes do corpo para especificar as atividades, ou também uma forma que caracteriza a sustentação do corpo; uma postura correta acarreta em bons hábitos que contribuem para que os indivíduos tenham uma boa qualidade de vida. As fortes estruturas e a funcionalidade correta do corpo advêm para um maior potencial a fim de conseguir manter uma postura boa. Uma postura boa é considerada quando as articulações conseguem suportar o peso do corpo e estão corretamente alinhadas a fim de que as ações musculares sejam mínimas conseguindo assim se manter ereta.

As crianças e os adolescentes tendem a apresentar uma postura multifatorial, como a hereditariedade, contextos, tais como fatores socioeconômicos, emocionais, alterações decorrentes do desenvolvimento e do crescimento. As crianças que não estão inseridas em um lugar que seja satisfatório, a fim de sanar as precisões

individuais de maneira adequada, certamente não deverão ter o mesmo desenvolvimento que uma criança que convive em um ambiente saudável e familiar (SILVA et al., 2011).

A grande maioria dos casos que sofrem com os desvios posturais já na fase adulta, foram afetados logo na infância, devido à má postura, devido à maneira errônea de sedestação, de deambular até mesmo de dormir onde passaram despercebido por seus pais, responsáveis e professores que não deram importância a essas posturas (PEREIRA et al., 2013).

No período da infância muitas pessoas assumem posturas erradas, e por não terem sido alertadas e corrigidas sobre esses fatores acabaram adotando alguns vícios posturais que se não tratadas e corrigidas devido ao seu desenvolvimento físico, sendo assim, ao longo do tempo poderão se transformar em graves problemas como, por exemplo, escolioses, hiper cifose, hiper lordoses patologias consideradas comuns perante a sociedade brasileira (BADARÓ; NICHELE; TURRA, 2015).

Na visão de Minghelli, Oliveira e Nunes (2016), a postura correta é melhor maneira para que se consiga manter o equilíbrio do corpo, e é através do equilíbrio que os órgãos funcionam melhor exigindo o mínimo de esforço muscular possível. Cada pessoa tem a sua postura sendo necessário que cada um tenha que se adaptar as suas tarefas diárias e ao seu meio social. Isso acontece já logo na infância, assim que o corpo rapidamente se desenvolve, os primeiros problemas relacionados com a postura começam a aparecer.

As características físicas são uma das causas consideradas muito comuns quando relacionadas com a má postura adotadas pelas crianças. Na fase de crescimento, é muito comum vermos os jovens curvados sobre o próprio corpo buscando um maior e melhor equilíbrio para o seu corpo; desde as meninas tímidas que tendem a andar encolhidas, pois se envergonham e querem de alguma forma esconder os seios que estão em desenvolvimento, até mesmo os jovens que apresentam obesidade que, se esforçam para conseguir sustentar o peso de seus corpos, tende a desenvolver vários tipos de desvios posturais (SAMPAIO; OLIVEIRA; PINTO, 2016).

A fase da infância e adolescência são momentos muito importantes para o desenvolvimento do sistema musculoesquelético. Sendo assim, as más condutas

relacionadas aos hábitos posturais incorretos nesse período podem acarretar para o surgimento de desvios irregulares na coluna. Os fatores mais comuns que favorecem esses desvios são o uso incorreto da mochila escolar, a má postura durante o período das aulas, obesidade, o uso de calçados inadequados, sedentarismo, dentre outros (SILVA et al., 2011).

Existem alguns fatores de risco que favorecem para que os jovens sofram precocemente com dores nas costas; dentre eles, o uso inadequado da cadeira escolar onde passam por um período longo sentado, o excesso de peso na mochila, falta de atividades físicas; juntamente a esses fatores, o excesso de tempo na frente da TV, computador e videogame são alguns outros exemplos. É bem provável que o modo de vida desses jovens seja o iniciador das causas e problemas posturais promovendo lesões mecânicas em futuro muito próximo, tornando-se cada vez mais comum na infância e na adolescência (KASTEN et al., 2017).

É na adolescência que ocorrem mudanças posturais e isso se deve as modificações hormonais que ocorrem logo no começo do desenvolvimento musculoesquelético e da puberdade, é uma fase marcada por uma grande fase no crescimento. A boa postura pode ajudar no reforço estrutural da coluna favorecendo para o suporte das forças distribuídas, já a postura incorreta traz um efeito contrário, ou seja, aumenta o estresse (MINGHELLI; OLIVEIRA; NUNES, 2016).

Já para Badaró, Nichele e Turra (2015), o corpo humano não foi planejado com o intuito de realizar abdominais, flexões simples e isoladas nem mesmo outros tipos de exercícios e ginásticas que são realizadas nas escolas e faculdades. Porém está apto a realizar outros tipos de atividades, como por exemplo, pular, correr, engatinhar, escalar, brincar, alcançar, arremessar, rolar, nadar, dentre outros. Sendo assim, para que se consiga executar as atividades funcionais de maneira correta é necessário que se obtenha uma conexão neuromuscular adequada assim como um bom equilíbrio estrutural.

É de extrema importância a prática de atividades físicas, independentemente de quais sejam; jogos e esportes são fundamentais para que se mantenha um corpo saudável. Sendo assim, atividades que favoreçam o reforço e o autoconhecimento do corpo das crianças e adolescentes, assim como a volta dos movimentos naturais também são muito importantes. Existem alguns sistemas de atividades e exercícios, dentre eles o Pilates é tremendamente positivo. Pois não promove apenas mudança

postural e dos movimentos, mas também favorece aos jovens, um aprendizado prático de um bom e natural funcionamento do corpo, permitindo assim, evitar movimentos e padrões que prejudicam o corpo incorporando novos padrões com eficácia e segurança. Substituindo as atividades e exercícios tradicionais que não trazem nenhum tipo de benefício pelos exercícios integrados de movimentos, e que melhorem a conexão intermuscular, propicia aos jovens uma possibilidade de modificar os seus movimentos até chegar à fase adulta (PEREIRA et al., 2013).

4. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES POSTURAS NA INFÂNCIA E ADOLESCENCIA

A postura incorreta propicia aumento do estresse sobre os elementos corporais, distribuindo para as estruturas com menos capacidade de sustentação promovendo modificações no centro da gravidade e, como consequência disso, ocorrem a modificações posturais e quadros álgicos. É durante a fase de crescimento que os problemas posturais começam a aparecer e como consequência desses comportamentos posturais inadequados aumenta o risco para a coluna vertebral, assim como o uso incorreto das mochilas escolares e a postura inadequada ao sentar (PEREIRA et al., 2013).

Sendo assim, de acordo com Sampaio, Oliveira e Pinto (2016), a fisioterapia é extremamente importante na fase infantil, pois ela favorece na correção postural e estrutural dessa criança, evitando assim problemas futuros. No meio escolar a fisioterapia também é muito importante, pois ela faz com que os alunos desenvolvam bons hábitos modificando as alterações posturais que, ao longo tempo, poderiam trazer limitações funcionais. Logo, as escolas são lugares perfeitos para que sejam realizadas ações que favorecem o desenvolvimento motor e físico das crianças e adolescentes, contudo, entender melhor sobre a relação entre os fatores relacionados à dor musculoesquelética permite que o fisioterapeuta aplique os recursos que lhe são disponíveis em relação às intervenções escolares, favorecendo informações e prevenções nesses lugares, assim como, um diagnóstico precoce e direcionamento específico terapêutico.

É no período da puberdade que aumenta o risco e o progresso da escoliose idiopática, assim como o crescimento ósseo ocorre de maneira acelerada, sendo necessários meios precoces para diagnóstico no intuito de intervenções eficazes para bloquear o progresso da patologia. Normalmente ocorre um desequilíbrio na musculatura paravertebral, fazendo com que as crianças e adolescentes fiquem eventualmente predispostos ao desenvolvimento e modificações vertebrais (BADARÓ; NICHELE; TURRA, 2015).

A escoliose pode acarretar danos muito graves na vida das crianças e dos adolescentes, sendo assim, se faz necessário escolher por meios de tratamento quanto mais cedo possível, através da utilização de métodos de tratamento como, por exemplo, a cinesioterapia, pois ela abrange vários tipos de alongamentos,

exercícios de fortalecimento e a reeducação postural global (MINGHELLI; OLIVEIRA; NUNES, 2016).

A escoliose não apresenta quadro álgico durante o período da juventude; porém, se ela não for reparada na fase adulta, poderão ocorrer quadros álgicos nas costas. Mas, se na fase da infância ocorrer intervenções fisioterapêuticas os resultados serão bem melhores promovendo uma qualidade de vida melhor para os acometidos pela patologia (MINGHELLI; OLIVEIRA; NUNES, 2016).

A recondução da coluna para a posição normal em alguns casos poderá ser realizada de maneira fácil empregando apenas uma força de tração sobre a mesma, onde o intuito é promover o aumento do espaço entre as vértebras reduzindo as curvaturas nos pontos mais críticos. A tração na coluna é uma forma genial para conseguir alinhar e endireitar a coluna sem a necessidade de manusear ou pegar as vértebras e discos (SAMPAIO; OLIVEIRA; PINTO, 2016).

A recondução da coluna para a sua posição normal poderá ser feita facilmente com o emprego de uma força de tração na mesma. A tração aumenta o espaço entre as vértebras e, além disso, reduz a curvatura nos pontos críticos. A aplicação de tração na coluna é uma forma engenhosa para promover o seu "endireitamento" sem que seja necessário pegar ou manusear vértebras e discos (KASTEN et al., 2017, p. 41).

É fundamental a Avaliação Postural fisioterapêutica, pois ela tem como finalidade a prevenção e a correção de futuras e possíveis modificações posturais decorrentes. Consiste em registrar e determinar mediante as imagens, atitudes e desvios posturais errados nas pessoas. Porém para que consiga caracterizar como desvio postural, é necessário ter o conhecimento sobre o que é uma postura adequada (KASTEN et al., 2017).

A postura boa é aquela em que o indivíduo fica em posição ostostática e apresenta pouco esforço muscular e ligamentar mantendo-se nessa posição. Representando alinhamento dinâmico em diversos segmentos corporais, mediante as várias posições, sendo que cada segmento ocupe posições próximas às posições de equilíbrio mecânico, encontrando assim, um maior equilíbrio estático (BADARÓ; NICHELE; TURRA, 2015).

Em casos de cifose na fase juvenil salientam-se os fatores do diagnóstico precoce tendo como influência uma menor desenvoltura da doença e melhor qualidade de vida. Uma das formas mais utilizadas para tratar as doenças da coluna vertebral são as condutas e técnicas utilizadas na reeducação postural global na

qual são trabalhadas com muitas técnicas, como por exemplo, alongamento e fortalecimento (KASTEN et al., 2017).

A forma de posicionamento do corpo humano pode ser resultado de algumas vivências emocionais e físicas de cada pessoa. Ao sentir dor, os indivíduos tentam de alguma forma proteger a região evitando fazer os movimentos que os façam sentir a dor. Contudo, essa é uma maneira de obter uma resposta postural para as suas emoções, sejam elas, de euforia, alegria, tristeza, satisfação, agressividade, medo dentre tantas outras (KASTEN et al., 2017).

Esse método preconiza a busca do equilíbrio muscular mediante a correção postural através de alongamento muscular global, fortalecimento muscular, respiração, consciência corporal tudo ao mesmo tempo, através da harmonização e do conhecimento das cadeias musculares. A eficácia desses métodos durante o alongamento muscular associado à respiração, juntamente dos grupos musculares possivelmente afetados, favorecem para que as pessoas portadoras de Cifose de Scheuermann desenvolvam maior equilíbrio postural e fortalecimento muscular principalmente na região do tórax (SAMPAIO; OLIVEIRA; PINTO, 2016).

Quanto mais cedo começar a reeducação postural com as crianças, muito mais eficácia terá o tratamento mediante as técnicas aplicadas, pois isso promoverá uma consciência corporal devido à rotina diária do tratamento que evitará os maus hábitos. É necessário que as atividades sejam realizadas de forma lúdica com o intuito de ser bem aceita pelas crianças e assim se sintam motivadas para darem continuidade ao tratamento (SAMPAIO; OLIVEIRA; PINTO, 2016).

De acordo com a fisioterapeuta Walkiria Brunetti, que atua com reeducação postural global, o ideal é que o tratamento seja iniciado assim que perceberem padrões posturais inadequados, pois muitas vezes o familiar tem essa percepção ou até mesmo o médico pediatra que acompanha o desenvolvimento da criança. Hoje em dia, é muito comum que as crianças desenvolvam quadros algícos na região das costas pois passam muito tempo mexendo em celulares, tablets entre outros aparelhos eletrônicos, tornando-os sedentários e forçando cada vez mais a coluna devido à má postura adotada (BUENO; RECH, 2013).

A fisioterapia tem muitos métodos que são utilizados no intuito de intervir, que quando trabalhado em conjunto são utilizados no tratamento da Cifose, Escoliose e Hiperlordose. Tais métodos se destacam juntamente com o método de Pilates, onde

são utilizadas técnicas de alongamento e fortalecimento muscular a fim de reajustar as posturas incorretas (MINGHELLI; OLIVEIRA; NUNES, 2016).

Os programas de desenvolvimento preventivo para que tenham sucesso é necessário que seja realizado juntamente a um trabalho educacional priorizando e enfatizando a postura corporal das crianças e adolescentes, levando sempre em consideração as influências que o meio ambiente tem sobre os hábitos e atitudes que envolvem os indivíduos, assim como, a biomecânica da coluna vertebral. A reeducação postural global é o ponto principal que deve ser destacado primeiramente em qualquer tratamento para esse tipo de patologia (PEREIRA et al., 2013).

O RPG é um objetivo fisioterapêutico a ser trabalhado dentro das escolas a fim de intervir e melhorar as más condutas posturais desses jovens, promovendo através de programas que mostrem a importância de preservar a postura correta e de como isso poderá influenciar e prejudicar futuramente a vida adulta de cada indivíduo caso não ocorra nenhuma intervenção durante esse processo (BUENO; RECH, 2013).

A conscientização das crianças e adolescentes é uma etapa a ser conquistada e pode ser iniciada mediante aos trabalhos desenvolvidos de conscientização e sensibilização dos profissionais de educação; pois eles estão envolvidos com vários fatores diários que podem de alguma forma interferir no desenvolvimento postural normal da criança e do adolescente, sendo assim, é muito importante o desenvolvimento desse trabalho para que ocorra uma prevenção eficaz (KASTEN et al., 2017).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da literatura revisada foi possível concluir que, as modificações posturais que ocorrem durante a infância é um dos mais importantes fatores que estimulam o processo degenerativo da coluna na fase adulta; normalmente se manifesta mediante a um quadro álgico, sendo necessário determinar meios de intervenções preventivas. Quando a fase de crescimento é afetada devido má postura favorece o resultado de condições que muitas das vezes tornam-se irreversível quando chega na fase adulta; pois as alterações posturais são consequências dos fatores culturais e sociais, e não apenas das modificações. Sendo assim, se o indivíduo tiver uma postura correta, seu corpo terá mais harmonia, e estará pronto para realizar os movimentos que necessitam para sustenta-lo.

Logo, a fisioterapia é de suma importância para a criança e adolescente no sentido de proporcionar a estes uma reeducação postural, evitando patologias momentâneas e futuras, a fisioterapia neste sentido busca melhora na mecânica corporal, melhorando a respiração, aumentando a circulação do sangue e a amplitude da visão, podendo influenciar também na maneira e comportamento mediante as certas situações, dentre diversos outros benefícios.

Sendo assim, embora este estudo não estabeleça conclusões definitivas, ele se faz importante, pois através da revisão de literatura contribui para mostrar as percepções e definições de diferentes autores, disseminando importância da prevenção postural na infância e na adolescência, assim como a atuação do fisioterapeuta neste sentido. Tendo assim este estudo o intuito de esclarecer dúvidas da comunidade em geral e provocar no meio acadêmico e científico maior interesse em novos estudos nesta área.

REFERÊNCIAS

- BADARÓ AFV, Nichele LFI, Turra P. **Investigação da postura corporal de escolares em estudos brasileiros**. Fisiot e Pesq. 2015; 22(2): 197-2014.
- BRACCIALLI LMP, Vilarta R. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. **Rev Paul Educ Fís**. 2017; 14(2): 159-171.
- BUENO, R. C. S.; RECH, R. R. Desvio posturais em escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 237-42, 2013
- COSTA, R. et al. **Patologias relacionadas à má postura em ambiente escolar-revisão de literatura**. R. Perspect. Ci. e Saúde 2018.
- KASTEN, P. A.; ROSA, B. N.; SCHMIT, E. F. D.; NOLL, M.; CANDOTTI, C. T. Prevalência de desvios posturais na coluna em escolares: revisão sistemática com metanálise. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 99-108, 2017.
- KENDALL FP, McCreary EK, Provance PG, Rodgers MM. et al. **Músculos: Provas e Funções**. 5 ed. (SP): Manole; 2007.
- MINGHELLI, B.; OLIVEIRA, R.; NUNES, C. **Postural habits and weight of backpacks of portuguese adolescents: are they associated with scoliosis and low back pain?** Work, Amsterdam, v. 54, n. 1, p. 197-208, 2016.
- PEREIRA, D. S. L.; CASTRO, S. S.; BERTONCELLO, D.; DAMIÃO, R.; WALSH, I. A. Relação da dor musculoesquelética com variáveis físicas, funcionais e alterações posturais em escolares de seis a 12 anos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 17, n. 4, p. 392-400, 2013.
- PETRINI, A. C., Venceslau, A. C., Colombo, S. de J. M. (2015). Fisioterapia como método de tratamento conservador na escoliose: uma revisão. **Revista Científica Da Faculdade De Educação E Meio Ambiente**, 6(2), 17-35.
- SAMPAIO, M. H. L. M.; OLIVEIRA, L. C. D.; PINTO, F. J. M. **Alterações posturais e dor no desempenho acadêmico de estudantes do ensino fundamental**. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 29, n. 2, p. 295-303, 2016.
- SCHEUERMANN C T, Scanegatta S, Rosset D. **Efeitos do método de Reeducação Postural Global (RPG) no tratamento da cifose**, São Paulo. 2013.
- SILVA LR, Rodacki ALF, Brandalize M, Lopes MFA, Bento PCB, Leite N. Alterações posturais em crianças e adolescentes obesos e não-obesos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**. 2011;13(6):448-54.

XAVIR CA, Bianchi DM, Lima AP, Silva IL, Cardoso FB, Beresford H. Uma avaliação acerca da incidência de desvios posturais em escolares. **Rev Meta: Aval.** 2011; 3(7): 81-94