



COORDENAÇÃO LÚCIA FREITAS / LEONOR MELO/CARMEN ANDRADE - SRACORES@ORDEMENFERMEIROS.PT

A POSTURA CORPORAL...

Postura Corporal na criança em idade escolar

● A postura corporal correcta é o alinhamento de todas as partes do corpo quando ele se encontra nas posições de pé, sentado ou deitado

ENFA MARINA MARQUES
Docente na UAC-ESEnFPD

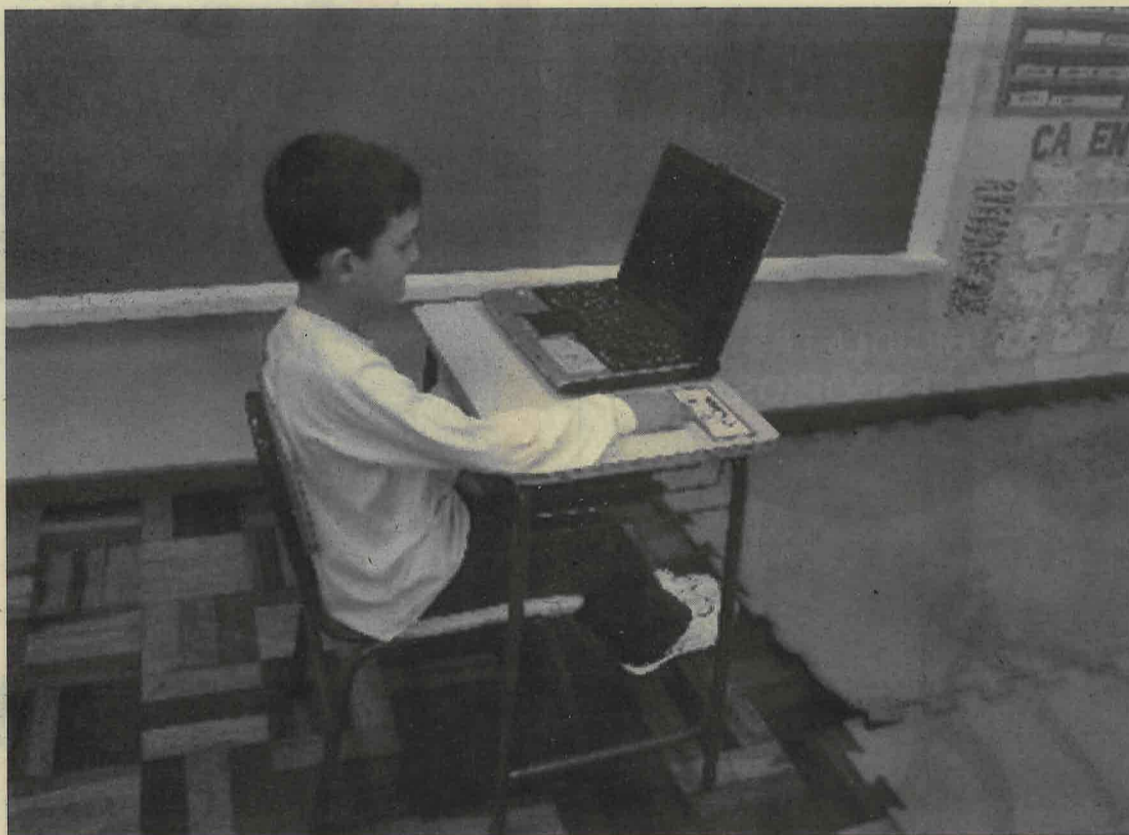
A postura corporal correcta é o alinhamento de todas as partes do corpo quando ele se encontra nas posições de pé, sentado ou deitado. Uma má postura é aquela que se desvia do alinhamento normal, podendo levar a sintomas de desconforto e dor devido ao comprometimento das articulações, dos músculos e dos tecidos conjuntivos. A má postura geralmente é um hábito que se adquire na infância e que, se não for corrigido, pode acarretar várias consequências, tais como as dores musculares e problemas da coluna vertebral. Uma postura incorrecta e movimentos inadequados na infância podem causar dor, devido à distensão de ligamentos, tendões, musculatura e ossos, podendo conduzir a contracturas musculares, posturas viciosas e lesões dos discos intervertebrais. Com o passar do tempo, estas alterações posturais podem resultar em dores crónicas e condições degenerativas da coluna com alterações funcionais, prejudicando o bom desenvolvimento do indivíduo e conduzindo à incapacidade laboral da população adulta, em fase produtiva. Muitas são as crianças que passam grande parte do tempo em espaços com dimensões reduzidas, sentadas a ver televisão, a jogar consola ou ao computador, reduzindo a sua actividade física a movimentos dos braços, muitas vezes associados a posições viciosas que comprometem todas as estruturas corporais. A esta realidade podemos associar o ambiente escolar, onde existem outros problemas, tais como a permanência de longos períodos na posição de sentado, o espaço físico reduzido, a disposição e inadequação do mobiliário, a luminosidade, o peso do material escolar transportado e o uso incorrecto das mochilas. Na escola, as crianças utilizam frequentemente a postura sentada, com recurso ao uso de mesas e cadeiras cujas medidas não são as adequadas às suas necessidades nem ao seu estágio de desenvolvimento. Geralmente, o assento da cadeira é inadequado, quer na altura quer na largura, assim como



O ideal seria que a criança ao sentar-se atendesse à postura da figura



Mochila com o peso adequado, apoiada nos dois ombros e na cintura



As mesas e cadeiras devem ser adequadas às necessidades da criança e ao seu estágio de desenvolvimento

o encosto, que não favorece um bom apoio lombar. A falta de apoio dos pés também é uma realidade. As actividades executadas numa mesa muito alta ou cadeira muito baixa provocam a abertura lateral dos braços, aumentando a carga da coluna, da mesma forma que mesas muito baixas ou cadeiras altas exigem a inclinação do tronco e da cabeça para a frente, aumentando também a carga sobre as estruturas da coluna. O ideal seria que, ao sentar-se a criança, tivesse o apoio dos dois pés sobre o chão,

os joelhos flectidos a 90°, um assento profundo para suportar as coxas adequadamente e um encosto da cadeira com suporte para a coluna, favorecendo as curvaturas anatómicas e possibilitando o relaxamento dessa região. Podemos constatar que no 1º ciclo o mobiliário é igual para todos os alunos, desde o 1º ao 4º ano. O peso do material escolar transportado, não deve ser superior a 8-10% do peso corporal da criança; contudo, verificamos que a carga nas mochilas é excessiva, ultrapassando muito as me-

didias recomendadas. Por exemplo, uma criança que pese 30 quilos deve carregar um peso máximo de 2,4 a 3 kg. Este problema poderá ser minimizado através da sensibilização dos professores para os aspectos da postura e a adequação do ambiente escolar, através da instalação de armários nas escolas onde os alunos possam guardar o seu material. Os desequilíbrios posturais podem ser agravados pelo uso inadequado da mochila apoiada em apenas um ombro. A melhor forma de carregar o material escolar é

● Enquanto enfermeiros e profissionais ligados à saúde, achamos ser de extrema importância delinear estratégias eficazes para a prevenção de problemas posturais. As alterações posturais, especialmente as relacionadas com a coluna vertebral, podem ser prevenidas ou detectadas atempadamente através da reeducação/formação, com alteração dos hábitos de vida

numa mochila, com o peso adequado, apoiada nos dois ombros e, de preferência, também na cintura. As actuais mochilas com rodinhas, não contribuem para minimizar as posturas corporais incorrectas, uma vez que elas forçam uma postura torcida, que também é inadequada.

Enquanto enfermeiros achamos ser de extrema importância delinear estratégias eficazes para a prevenção de problemas posturais, através da sensibilização e consciencialização das crianças, pais, professores, direcção das escolas e governo, no que respeita à manutenção de uma postura corporal correcta, uma vez que é um factor de saúde. As alterações posturais podem ser prevenidas ou detectadas. ♦