

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

SEMEANDO FUTURO: CRIANÇAS E ADOLESCENTES – DESCONECTA E MOVE! PREVENINDO O SEDENTARISMO DIGITAL

Antônia Verônica Lopes Da Silva (veronicalopes802@gmail.com)

Débora Ferreira Barros (deborabarros606@gmail.com)

Fátima Lucimar Da Silva Costa (Fatimalucimar150@gmail.com)

Maria Jeovana Alves Felipe (jeovanaalves806@gmail.com)

Maria Kailane Nascimento Da Silva (ks2218897@gmail.com)

Samara Jamilly Da Silva Rocha (samarajamilly14@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O sedentarismo digital entre adolescentes vem aumentando com o uso excessivo de dispositivos, prejudicando a postura e causando dores na coluna, pescoço e ombros. A extensão acadêmica permite aplicar na prática conhecimentos da fisioterapia para promover saúde e prevenir esses problemas na comunidade

OBJETIVO: descrever a atividade acadêmica de extensão do curso de Fisioterapia no semestre

2025.2

MATERIAL E MÉTODOS: trata-se de um relato de experiência acerca do projeto que tinha como

objetivo prevenir problemas posturais e os efeitos do sedentarismo digital, incentivando pausas regulares, alongamentos e a prática de atividades físicas

que fortaleçam a musculatura e melhorem o alinhamento corporal. Foram realizadas pesquisas sobre alongamentos e exercícios de correção postural aplicados a adolescentes na academia Karatê Club Kiai, com crianças e adolescentes em uma faixa etária entre 10 e 14 anos.

RESULTADOS: As atividades envolveram dinâmicas práticas, orientações ergonômicas e

demonstrações de exercícios para melhorar postura e fortalecer músculos. Os adolescentes

participaram bem e mostraram interesse em hábitos mais saudáveis. Observou-se aumento da

conscientização sobre postura correta, prática de exercícios e prevenção de dores causadas pelo

sedentarismo.

CONCLUSÃO: O projeto contribuiu para a promoção da saúde postural dos adolescentes e reforçou o papel social da fisioterapia, aproximando a universidade da comunidade e incentivando a adoção de hábitos saudáveis no cotidiano.

REFERÊNCIAS:

COSTA, L. et al . Sedentary behavior is associated with musculoskeletal pain in adolescents: A cross

sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, v. 26, n. 5, p. 100452, 2022.

LEMES, Í. R. et al. Association of sedentary behavior and early engagement in physical activity with low back pain in adolescents: a cross-sectional epidemiological study.. *European Spine Journal*, v. 31, n. 1, p. 152-158, 2022.

COSTICI, E. et al. The Impact of Physical Activity on Adolescent Low Back Pain: A Systematic Review.

Journal of Clinical Medicine, v. 13, n. 19, p. 5760, 2024.

Palavras-chave: sedentarismo digital; adolescência; postura corporal; ergonomia; fisioterapia.