

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO POSTURAL EM ADOLESCENTES  
ESCOLARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

*Maria Luiza Freire De Paiva (mariaa.luiza1d@gmail.com)*

*Herika Gleicy De Sousa Brito Sampaio (hsampaio.fisio10@gmail.com)*

*Maria Leoní Freitas Lima (leonir.freitaslima21@gmail.com)*

*Queuma Aguiar Santiago (queumasantiago2018@gmail.com)*

*Joana Vitoria Santos Furtado (joanavitoria0sf@gmail.com)*

*Carlos Eduardo Mendonca Castelo (kadu\_k11@icloud.com)*

*Debora Dias Dos Santos (deboraassantoz@gmail.com)*

*Humberto Lucas Moreira Assunção (Humberto1999lucas@gmail.com)*

*Deborah Samya Santos Dos Anjos (deborahsamya@icloud.com)*

*João Gabriel De Oliveira Dantas (joao1gabriel0506@gmail.com)*

*Edfranck De Sousa Oliveira Vanderlei  
(edfranck.vanderlei@professor.uniateneu.edu.br)*

INTRODUÇÃO: A postura é a harmonia dos segmentos corporais em uma determinada posição. Estudos mostram que uma postura correta mantém o esforço total em seu mínimo, distribuindo-o para as estruturas mais aptas a suportá-lo, enquanto que a má postura

apresenta efeito oposto, aumentando o estresse na coluna. Os fatores que causam problemas de postura na maioria dos adultos têm início na infância e consolidação na adolescência, devido aos maus hábitos do cotidiano durante o crescimento e

desenvolvimento, principalmente durante o período escolar. Portanto, é fundamental compreender a importância da postura correta, já que uma intervenção precoce nesses vícios posturais é crucial para prevenir lesões e promover uma vida mais saudável para os jovens.

**OBJETIVO:** Conscientizar os alunos do 9º ano do ensino fundamental sobre os vícios posturais comuns na escola e incentivar hábitos saudáveis durante as atividades diárias.

**METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo no estilo relato de experiência, cujas atividades integraram teoria e prática, de forma educativa e lúdica. Inicialmente, o tema foi exposto de forma teórica, com uma palestra expositiva, utilizando recursos audiovisuais

como slides e vídeos. Em seguida, foi realizada uma atividade prática, de forma interativa, utilizando o programa Kahoot, com perguntas a respeito da postura corporal e os seus cuidados ergonômicos.

**RESULTADOS:** Com base nos relatos dos escolares ao final de

cada encontro, verificou-se que a combinação teoria-prática foi efetiva, por aumentar os níveis de conhecimento dos escolares sobre as implicações de hábitos posturais incorretos para saúde. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que, a experiência relatada contribuiu para a reflexão sobre práticas pedagógicas que valorizem a prevenção de vícios posturais, reafirmando a relevância dos projetos de extensão como instrumentos de promoção da saúde e educação integrada.

## REFERÊNCIAS

REGO, A.F.; NASCIMENTO, MM. Programa de educação postural: um relato de experiências com alunos do ensino fundamental. Rev. Motriviv. v.32, n.63, 2020.

XAVIER, C.A. et al. Uma Avaliação Acerca da Incidência de Desvios Posturais em Escolares. Meta: Avaliação | Rio de Janeiro, v. 3, n. 7, p. 81-94, jan./abr. 2011

Palavras-chave: vícios posturais; lesões posturais; cuidados ergonômicos.