



Construction of informational guide on spine and postural deviations

Marcelo Souza da Silva¹; Rita Aparecida Lopes Cáceres da Silva²; Larissa da Silva Moreira²;
May da Costa Mendonça¹; Brenda Viviane Ferreira Nunes¹; Biatriz Araújo Cardoso Dias¹

ISSN: 2178-7514

Vol. 15 | Nº. 3 | Ano 2023

RESUMO

Introdução: Postura é a forma como posiciona-se o corpo no espaço, seja em pé, sentado, deitado ou em movimento. Devido à má postura adotada pelas pessoas a coluna vertebral pode desenvolver alterações em suas curvaturas naturais ocasionando patologias. É constatado prevalência de alterações posturais relacionadas aos maus hábitos posturais inadequados, diante disso se faz necessário uma forma de elaboração de programas educativos que melhorem o conhecimento e mude atitudes e comportamentos. **Objetivo:** construir um guia informativo sobre postura e desvios posturais. **Métodos:** Para a elaboração do guia informativo foram utilizados artigos referentes ao tema em busca de consolidar dados sobre as patologias da coluna vertebral. A construção se fez em duas etapas, diagnóstico situacional onde surgiu a ideia de elaborar um guia informativo sobre postura e desvios posturais baseado na vivência teórica e prática do curso educação física e a etapa de construção tecnológica feita após definição dos temas a serem abordados. **Resultados:** O informativo foi elaborado com uma linguagem de fácil acesso e com ilustrações que ajudam no entendimento e compreensão. O guia possui tópicos como: coluna vertebral e suas estruturas e funções anatomia da coluna e suas curvaturas, desvios posturais e suas classificações; sintomas, tratamento e prevenção dos desvios posturais, curiosidades e dicas. **Conclusão:** Este estudo buscou por meio da construção de um guia informativo para orientar e informar a população sobre um problema inserido em nosso cotidiano e que vem tornando-se agravante de problemas posturais, massificar esse conhecimento combatendo a desinformação reduzindo a prevalência de problemas relativos à postura e incentivar a criação de outros métodos informativos que busquem esclarecer a população sobre outras patologias focando na prevenção.

Palavras-chave: Coluna vertebral; Desvios posturais; Guia informativo.

ABSTRACT

Introduction: Posture is the way you position your body in space, whether standing, sitting, lying down or moving. Due to the poor posture required by people, the spine can develop changes in its natural curvatures, causing pathologies. The prevalence of postural changes related to poor, inadequate postural habits has been noted, making it necessary to develop educational programs that improve knowledge and change attitudes and behaviors. **Objective:** to create an informative guide on posture and postural deviations. **Methods:** To prepare the informative guide, articles related to the topic were used in order to consolidate data on spinal pathologies. The construction was carried out in two stages, a situational diagnosis where the idea of preparing an informative guide on posture and postural deviations based on the theoretical and practical experience of the physical education course and in the technological construction stage after defining the topics to be covered emerged. **Results:** The information was prepared in easy-to-access language and with illustrations that help with understanding and understanding. The guide has details such as: spine and its structures and functions spinal anatomy and its curvatures, postural deviations and their classifications; symptoms, treatment and prevention of postural deviations, curiosities and tips. **Conclusion:** This study sought, through the construction of an informative guide to guide and inform the population about a problem inserted in our daily lives and which has become an aggravating factor for postural problems, to disseminate this knowledge by quickly combating misinformation and the prevalence of problems related to posture. stance and encouragement of the creation of other informative methods that seek to inform the population about other pathologies focusing on prevention.

Keywords: Spine. Postural deviations. Informative guide.

1 Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ)

2 Núcleo de Esporte e Lazer – Secretaria de Estado de Educação (SEDUC) - Pará

Autor de correspondência

Biatriz Araújo Cardoso Dias – biatrizac@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A postura é a forma como posicionamos o corpo no espaço, seja em pé, sentado, deitado ou em movimento, respeitando a disposição relativa de todos os segmentos corporais. Nesse contexto, a postura corporal adequada é aquela que mantém o alinhamento das diferentes partes do corpo, respeitando as suas curvaturas naturais e evitando sobrecargas nas articulações, músculos e ligamentos. Uma boa postura corporal favorece a respiração, a circulação sanguínea, a digestão e o funcionamento dos órgãos internos. Além disso, uma postura corporal correta contribui para a prevenção de dores nas costas, lesões na coluna vertebral e problemas de saúde relacionados ao sistema musculoesquelético¹.

Desta forma, devido à má postura adotada pelas pessoas, a coluna vertebral pode desenvolver alterações em suas curvaturas naturais e ocasionar patologias como: escoliose, hiperlordose lombar e cervical, hipercifose torácica^{1,2}.

Estudos constataram prevalência de alterações posturais estruturais da coluna vertebral relacionados aos maus hábitos posturais inadequados em um grupo de jovens, independentemente da faixa etária estudada. Diante dessas afirmações, torna-se extremamente relevante a orientação, pois auxilia na prevenção de doenças e promoção da saúde, bem como no processo de tratamento desses desvios, corrigindo os hábitos que podem contribuir para o problema, como o sedentarismo, o uso excessivo

de dispositivos eletrônicos, o carregamento de peso inadequado e a má postura no trabalho ou na escola^{2,3,4}.

Diante disso, a promoção de saúde é o processo educativo de construção de conhecimentos em saúde que tem por objetivo a apropriação de temáticas pela população. Se dá, portanto, por meio de um conjunto de práticas de saúde que contribuem para a autonomia das pessoas no seu (auto) cuidado^{5,6}.

Uma forma de elaboração de programas educativos que melhorem o conhecimento e mude atitudes e comportamentos em prol de tornar o cotidiano de vida das pessoas mais ativo com intuito de prevenir lombalgias através da atividade física independente da sua área de atuação⁷.

Portanto, a orientação por meio de tecnologias educacionais sobre os desvios posturais é uma estratégia importante para informar, sensibilizar e conscientizar os indivíduos sobre a sua saúde e motivá-lo a prevenir e até mesmo, aderir ao tratamento. Além disso, a orientação pode contribuir para a prevenção dos desvios posturais, ao incentivar hábitos de vida saudáveis e uma postura adequada no dia a dia⁸.

Esse estudo teve como objetivo construir um guia informativo sobre postura e desvios posturais.

METODOLOGIA

Para este estudo metodológico de desenvolvimento de tecnologia educacional, o referencial teórico-metodológico adotado está pautado nos pressupostos de Pasquali, constituindo-se pelos polos teórico, empírico e analítico. No presente estudo, aplicou-se o polo teórico, voltado à teorização sobre o construto de interesse. Foi realizado no centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ) por meio de duas fases: diagnóstico situacional e construção da tecnologia.

Diagnóstico situacional

A ideia de elaborar um guia educativo sobre postura e desvios posturais partiu da vivência como acadêmico do Curso de Educação Física, durante as aulas teóricas e práticas, onde observou-se que a comunidade em geral tem muitas dúvidas sobre postura, a nível conceitual e também sobre prevenção e hábitos saudáveis. Desta forma, como profissional promotor de saúde surgiu a necessidade de informar e orientar de forma mais direta a população sobre essa temática.

A maioria das demandas para a saúde postural vem devido as dores e alterações posturais, com o foco na recuperação e reabilitação, sendo uma abordagem pouco realizada à nível primário de atenção, focando na prevenção de doenças e a promoção de saúde.

Nesse contexto, espera-se que diversas pessoas possam ter acesso ao guia, com o objetivo de informar, sensibilizar e mudar os hábitos diários, para melhora da postura e preservação da coluna.

Construção da tecnologia

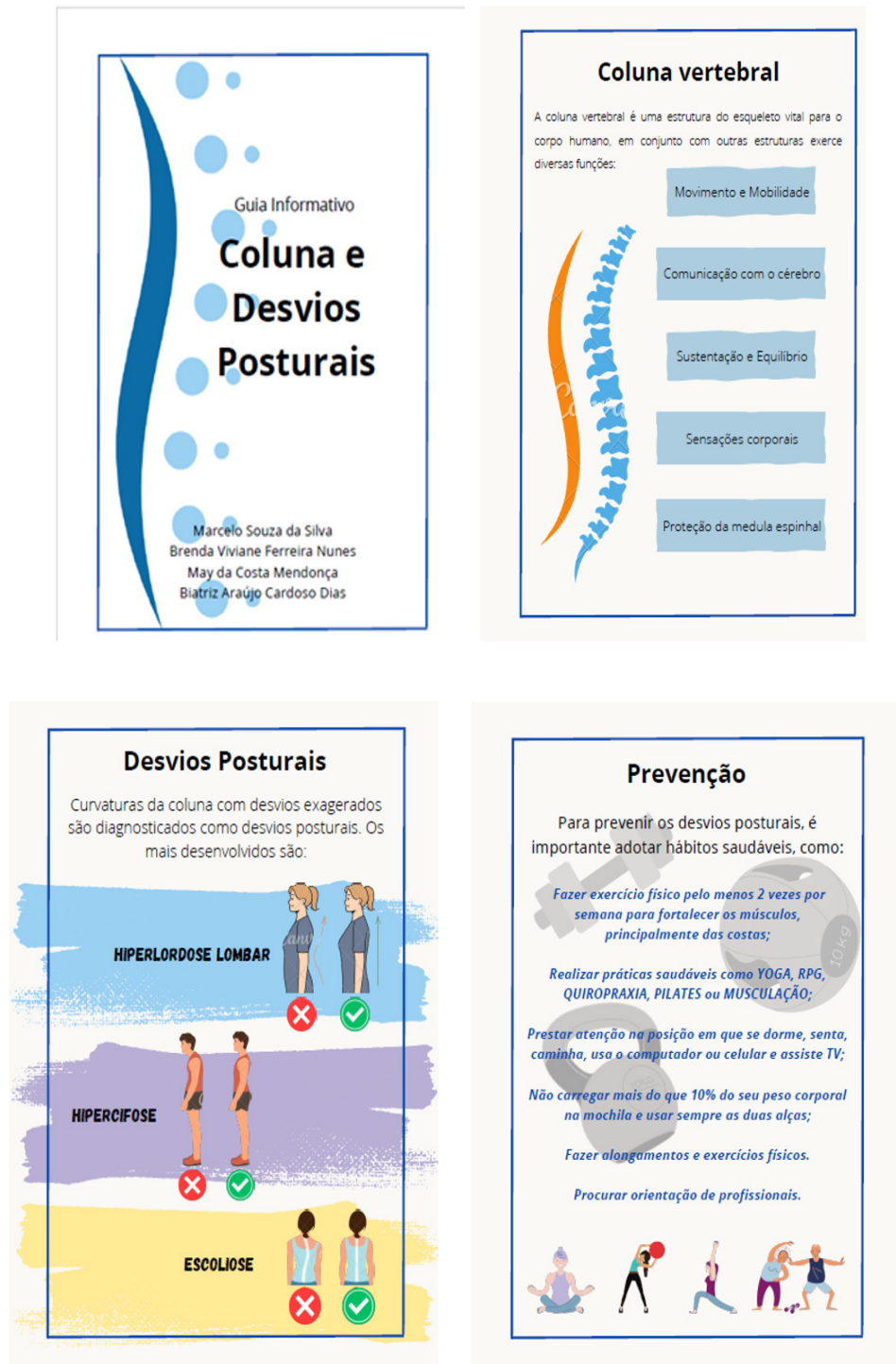
Definidos os temas a serem abordados, estes foram desenvolvidos e organizados para a construção da tecnologia educacional no formato de guia informativo utilizando linguagem acessível e esquemática, com caráter ilustrativo para facilitar o entendimento e compreensão. A parte estrutural do constructo foi realizada no Programa Software CANVA.

RESULTADOS

O material, em formato de guia informativo, foi desenvolvido no Programa Software CANVA, utilizando as ferramentas disponíveis, com as caixas de textos e as ilustrações. Dessa forma, seguiu-se com a divisão em duas etapas para compor o guia: a produção do roteiro, com elaboração da fundamentação teórica do conteúdo do guia; e a produção de design e mídia. A tecnologia educacional segue uma linha de raciocínio e é destinado ao público em geral que queira saber e aprender mais sobre o assunto relevante para o tratamento, prevenção e manutenção da postura correta do corpo humano. Dessa forma, são abordadas as temáticas, Coluna vertebral suas estruturas e funções; Anatomia da coluna vertebral e suas curvaturas; Desvios posturais e suas classificações; Sintomas, tratamento e prevenção dos desvios posturais e Curiosidade e dicas importantes.

Desta forma, a versão final do guia informativo denominado de “Coluna e Desvios Posturais” apresenta 17 páginas, incluindo a capa, contracapa, apresentação, sumário, 11 páginas com tópicos principais e referências consultadas, conforme figuras abaixo.

Ilustração 1 – Páginas representativas do guia informativo



Fonte: Dos autores (2023)

O guia informativo apresenta licenças de direito autoral no Creative Commons e foi registrado pela Biblioteca do Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ), apresentando uma ficha catalográfica com o Internacional Standard Book Number.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou por meio da construção de um guia informativo orientar e informar a população sobre um problema que no cotidiano da vida moderna tem se tornado agravante de prognósticos posturais. Com uma abordagem simples e de fácil compreensão com ilustrações que facilitam o entendimento e ajudam a assimilar a melhor forma de postura, evitando os maus hábitos que tanto afligem a população. Divulgar esse conhecimento é importante devido ao fato de que poucos materiais são destinados a prevenção, muitos dos tratamentos são direcionados a correção e reabilitação dos desvios de postura e sensibilizar a população por meio desse guia ajuda a combater a desinformação e a diminuir a prevalência de problemas relativos a má postura. Precisa-se também incentivar a construção de outros métodos informativos que busquem esclarecer e abordar outros temas ou patologias, focando na prevenção, usando a informação como instrumento de combate primário no atendimento básico de saúde para população.

REFERÊNCIAS

1. SIQUEIRA, G. R.; SILVA, G. A. P. Alterações posturais da coluna e instabilidade lombar no indivíduo obeso: uma revisão de literatura. *Fisioterapia em Movimento*. v. 24, n. 3, p. 557–566, jul. 2011.
2. SEDREZ, J. A. et al. Fatores de risco associados a alterações posturais estruturais da coluna vertebral em crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*. v. 33, n. 1, p. 72-81, 2015.
3. NASCIMENTO, Y A. et al. Alongamento e fortalecimento muscular na correção postural: uma revisão de literatura. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*. v. 4, n. 6, p. e463298, 2023.
4. SANTOS, W. C. et al. Treinamento de força, como instrumento para reverter ou amenizar os indivíduos acometidos por desvios posturais. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. v. 7, p. 43-60. 2019.
5. VANICOLA, M. C. et al. Reeducação da postura corporal. *Motriz, Rio Claro*, v.13 n.4 p.305-311, out./dez. 2007.
6. BUENO, R. C. S.; RECH, R. R. Desvios posturais em escolares de uma cidade do Sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*. v. 31, n. 2, p. 237–242, jun. 2013.
7. TOSCANO, J. J. O.; EGYPTO, E. P. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 7, n. 4, p. 132–137, 2001.
8. SALBEGO, C. et al. Tecnologias cuidativo-educacionais: um conceito emergente da prática de enfermeiros em contexto hospitalar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, p. 2666–2674, 2018.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.