

ESCOLA DE POSTURA PARA ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL

Alexia Nadine Puel¹, Mirella Postai², Juliana Pamplona Quadros³, Antônio Lins Faganello⁴, Anelise Souza⁵

¹ Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia – CEFID - PROBIC/UDESC

² Acadêmico do Curso de Fisioterapia – CEFID

³ Acadêmico do Curso de Fisioterapia – CEFID

⁴ Acadêmico do Curso de Fisioterapia – CEFID

⁵ Orientadora, Professora Dra, Departamento de Fisioterapia, CEFID – anelise.sonza@udesc.br

Palavras-chave: educação em saúde; adolescente; biofotogrametria

Introdução: A adolescência é um período marcado por transição entre a infância e a fase adulta, caracterizada por saltos de desenvolvimento biológicos, sociais e psicológico. Adolescentes em situações de vulnerabilidade social são expostos a fatores biopsicossociais que podem influenciar no processo de maturação musculoesquelética, gerando assim, alterações na coluna vertebral, na coordenação, força, equilíbrio e principalmente na qualidade de vida, que podem repercutir negativamente na vida adulta.

Objetivo: Avaliar os efeitos de uma proposta preventiva e educativa através de uma Escola de Postura adaptada para adolescentes em situação de vulnerabilidade social, em relação a postura corporal, hábitos posturais, equilíbrio dinâmico e qualidade de vida.

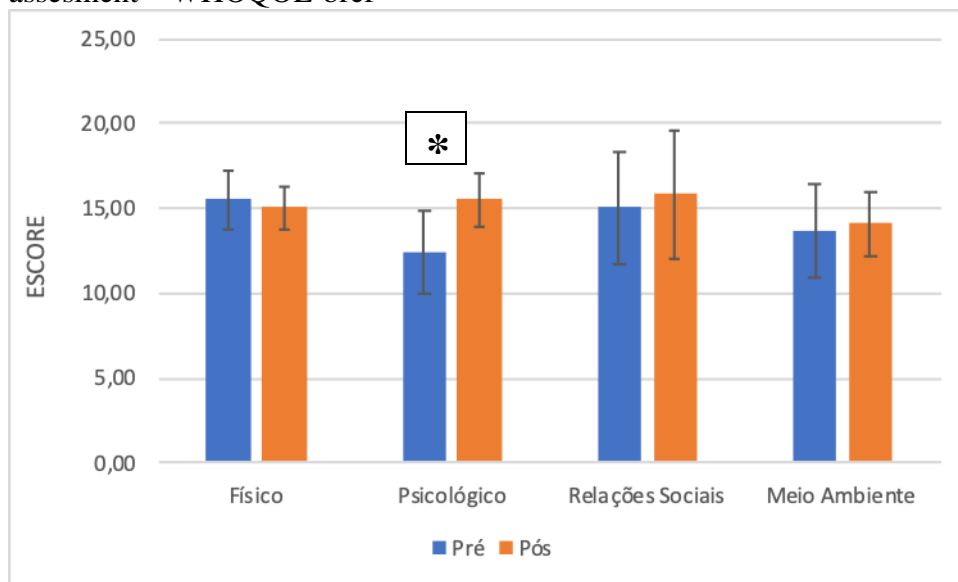
Método: Estudo qualificado como intervencional analítico, com avaliações pré e pós intervenções. Detém caráter longitudinal de perspectiva quantitativa. A amostra foi constituída por adolescentes, do sexo masculino, em situação de vulnerabilidade social residentes em uma casa de acolhimento de crianças e adolescentes. Os adolescentes foram selecionados de forma não probabilística intencional. Estudo aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos da UDESC com parecer 2.898.517. Foram realizados 10 encontros, o primeiro e último com as avaliações pré e pós intervenção. Nas semanas de dois a nove, foram realizadas as intervenções uma vez por semana com duração de 1h20min, abrangendo uma palestra educacional, seguido da prática de exercícios físicos visando a vivência corporal dos participantes. Os exercícios realizados foram: alongamentos, fortalecimento muscular, estímulos para correção postural por meio de conscientização corporal, além de ergonomia prática. Ao findar de cada encontro, os participantes recebiam materiais explicativos (folder e cartão resumo com tema abordado) e um diário de exercícios onde deveriam anotar os dias e quais exercícios foram realizados durante a semana.

O processo de avaliação e reavaliação foram os mesmos para fins de comparação pré e pós intervenção, neles foram realizados: Biofotogrametria para avaliação postural, utilizou-se uma câmera fotográfica digital (SONY Cybershot, modelo DSC-S950) e posterior análise pelo protocolo do Software de Avaliação Postural (SAPO v.0.69). O equilíbrio dinâmico foi avaliado por meio do Star Excursion Balance Y-Test SEBT. Para avaliação dos hábitos posturais foram aplicados os questionários Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument – BackPEI e de qualidade de vida o The World Health Organization Quality Of Life assesment – WHOQOL-bref ambos validados para o português. Os dados foram processados no SPSS (versão 20.0), com

nível de significância de 5%. Foi aplicado o teste de Shapiro-Wilk para distribuição dos dados, seguido do Test T de Student para os dados paramétrico e Wilcoxon para os dados não paramétricos.

Resultados e Discussão: Participaram o total de 7 sujeitos, com média de idade (\pm DP) $14 \pm 1,77$ anos, massa corporal $64,55 \pm 11,59$ kg, estatura $1,64 \pm 0,09$ m, IMC de $23,87 \pm 3,91$ kg/m². A avaliação postural antes e após a Escola de Postura, houve diferença estatisticamente significativa para os ângulos frontais do membro inferior direito ($2,41 \pm 3,77$ vs $1,18 \pm 3,89$, $p=0,05$), esquerdo ($1,12 \pm 4,06$ vs $0,98 \pm 5,96$, $p=0,04$). Porém, se observa de forma geral uma melhora nos ângulos posturais quando comparados valores de média e desvio padrão pré e pós intervenção. Relacionado ao equilíbrio dinâmico, não houve diferença estatisticamente significativa nos valores pré e pós intervenção analisados pelo teste. Em relação aos hábitos posturais dos adolescentes, observou-se melhora do posicionamento sentado em sala de aula e em frente ao computador, sendo que antes da intervenção nenhum dos participantes permaneciam sentados de maneira correta e após 28,6% alteraram seu posicionamento de forma adequada. Tanto antes, quanto após a intervenção, 100% dos participantes utilizam a mochila de duas alças em ambiente escola, vale evidenciar, que neste questionário não há especificação de altura das alças, nem da massa do material escolar. O gráfico 1 apresenta resultados referente a qualidade de vida dos adolescentes pós EDP. Os resultados relacionados a qualidade de vida apresentaram melhora estatisticamente significativa no domínio psicológico ($p=0,039$) e sem diferença nos domínios físicos ($p=0,543$), relações sociais ($p=0,695$), meio ambiente ($p=0,684$).

GRÁFICO 1 – Resultados do questionário The World Health Organization Quality Of Life assesment – WHOQOL-bref



Valores do test T de Student para amostra em pares. * $p \leq 0,05$.