



DECORRÊNCIA DOS HÁBITOS POSTURAIS NA COLUNA VERTEBRAL

Rodrigo Peixoto dos Santos¹
Ewerton Luiz Werneck dos Santos²
Paloma da Silva Oliveira³

Resumo

Este trabalho busca esclarecer se a vida escolar exerce influência nos hábitos posturais, de modo geral, na vida adulta; pois há um alto índice de reclamações de dores lombares e de tipos de desvios posturais nessa idade, como: escoliose; hiperlordose; hipercifose e hérnia de disco. Além disso, busca apresentar a melhor forma, e mais aconselhável, para transportar o material escolar, para escolher o mobiliário a ser utilizado pelos alunos, assim como possíveis maneiras de se evitar tais problemas, por meio de capacitação dos professores e implantação de programas de educação postural. Sendo assim, foi realizada uma pesquisa de campo com alunos do 6º ano do ensino fundamental II e com alunos do 3º ano do ensino médio, ambos de escolas públicas, os quais responderam a um questionário contendo perguntas pertinentes ao assunto. Com base nas respostas, foram elaborados gráficos para que fosse possível obter uma conclusão da pesquisa, a qual nos fez perceber que, apesar da frequente exposição aos riscos do desenvolvimento das patologias na coluna vertebral, o decorrer da vida escolar não interveio para esses acontecimentos.

Palavras-chave: Hábitos. Postura. Coluna.

¹ Mestrando em Engenharia Mecânica (UFF) e Docente do UGB.

² Graduando em Licenciatura em Educação Física (UGB).

³ Graduando em Licenciatura em Educação Física (UGB).