



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES - UNIGOYAZES

CURSO DE FISIOTERAPIA

**EFEITOS DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL (RPG) NA MELHORA DA
POSTURA EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: uma revisão da literatura**

LANUCY FERREIRA DE OLIVEIRA

TAUANNE SOUZA SILVA

Orientador: Profº Esp. Danillo Augusto dos Santos

Trindade-GO

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES

CURSO DE FISIOTERAPIA

**EFEITOS DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL(RPG) NA MELHORA DA
POSTURA EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: uma revisão da literatura**

LANUCY FERREIRA DE OLIVEIRA

TAUANNE SOUZA SILVA

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes - UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Fisioterapia.**

Orientador Profº Esp. Danillo Augusto dos Santos

Trindade - GO

2021

Lanucy Ferreira de Oliveira

Tauanne Souza Silva

**EFEITOS DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL(RPG) NA MELHORA DA
POSTURA EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: uma revisão da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Fisioterapia, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

[Orientador: Prof. Esp. Danillo Augusto dos Santos]

Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Prof. [Interno: Kamila Peres Terêncio]

Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Prof. [Externo: Gleydston Vânio Assis Silva]

Trindade – GO

15/12/2021

EFEITOS DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL(RPG) NA MELHORA DA POSTURA EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: uma revisão da literatura

Lanucy Ferreira de Oliveira¹; Tauanne Souza Silva²; Danillo Augusto dos Santos.³

RESUMO

INTRODUÇÃO: Problemas posturais são responsáveis por dores e limitações funcionais em grande parte da população adulta e podem trazer consequências graves, prejudicando a qualidade de vida do indivíduo tais como cansaço, fadiga física e alterações negativas no humor. **OBJETIVO:** Investigar por meio de revisão literária a importância da Fisioterapia nos tratamentos precoces com técnicas ligadas ao RPG à estudantes em idade escolar e os benefícios desse tipo de estudo **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de autores que já dissertaram sobre o tema proposto e temas correlatos. Para isso foram utilizadas bases de dados como Scielo, Médice, Google Acadêmico, Pubmed, PEDro e Lillacs e portais online de profissionais renomados na área da Fisioterapia. **RESULTADOS:** A pesquisa se mostrou produtiva no sentido que propiciou melhor conhecimento sobre a importância das técnicas de RPG aplicadas na Fisioterapia, assim como práticas simples relacionadas a postura que podem evitar problemas futuros. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Em relação crianças e jovens em idade escolar, tais práticas referem-se sobretudo a maneira como esses carregam suas mochilas e como se portam quando sentados em sala de aula. Nessa perspectiva, este trabalho visa contribuir para que futuras pesquisas sobre a relevância do RPG sejam realizadas.

Palavras-Chave: Fisioterapia. RPG. Postura Correta. Crianças. Estudantes.

EFFECTS OF GLOBAL POSTURAL REEDUCATION(GPR) ON IMPROVING POSTURE IN SCHOOL AGE CHILDREN: A Review of the Literature

ABSTRACT

INTRODUCTION: Postural problems are responsible for pain and functional limitations in a large part of the adult population and can bring serious

consequences, impairing the individual's quality of life such as tiredness, physical fatigue, and negative mood swings. **OBJECTIVE:** The objective of the present work is to evaluate the importance of Global Postural Reeducation (GPR) techniques as a physical therapy practice applied to school-age students. **METHODOLOGY:** This is a bibliographic review of authors who have disserted on the proposed theme and related topics. For this, databases such as Scielo, Médice, Google Academic, Pubmed, PEDro and Lillacs were used, as well as online portals of renowned professionals in the field of physiotherapy. **RESULTS:** The research proved to be productive in the sense that it provided better knowledge about the importance of RPG techniques applied in physical therapy, as well as simple practices related to posture that can avoid future problems. **CONCLUDING REMARKS:** Regarding children and young people of school age, these practices refer mainly to the way they carry their backpacks and how they behave when sitting in the classroom. From this perspective, this paper aims to contribute to future research on the relevance of RPG.

KEYWORDS: Physiotherapy. GPR. Correct Posture. Kids. Students.

¹Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Goyazes – UniGoyzes. E-mail: lanucyoliveira1@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes. E-mail: tauanne.silva@fug.edu.br

³Orientador: Prof. Esp. Danillo Augusto dos Santos do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes. E-mail: danilloaugusto@fug.com.br

Dedicamos esse trabalho a todos os apaixonados pela Fisioterapia, assim como para aqueles que atuam nessa área e, amam verem os processos de reabilitação em constante evolução e melhorias. Dedico a cada profissional que se esforça para que suas ações sejam esplêndidas e adequadas ao perfil de seus pacientes.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente à Deus, por nos inspirar a seguir essa carreira e a conseguir realizar nossos estudos.

As nossas famílias, que sempre nos apoiaram e estiveram presente, auxiliando em tudo que fosse possível e necessário. Gratidão!

Agradeço ao nosso coordenador de curso e orientador da pesquisa, Danillo Augusto, por toda dedicação e paciência na elaboração dessa pesquisa. Assim como a nossa professora Cleane por nos auxiliar em tudo que precisamos e nos suprir de coragem e determinação para terminarmos o projeto.

Agradeço ao CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES - UniGoyazes e toda equipe gestora do curso de Fisioterapia, por todos esses anos juntos de trocas de conhecimento e informações, e, por agregarem tanto as nossas vidas, pessoais e principalmente, profissionais.

INTRODUÇÃO

Problemas posturais podem ocasionar dores e limitações funcionais em grande parte da população adulta e pode levar ao cansaço, fadiga física, diminuição da disposição e até mesmo ao mau humor. As dores nas costas não poupam ninguém; atingem os indivíduos de todas as camadas socioeconômicas, sexo, idade e raça. (LEITE, 2019).

A infância e a adolescência, segundo Leite (2019) representam dois períodos da vida do ser humano em que ele se depara com inúmeras descobertas a respeito do mundo e a respeito de si próprio. Nestas fases as crianças e os adolescentes passam por uma série de alterações psicológicas, afetivas, sociais e físicas

Em relação às alterações físicas, assim como existem mudanças na estatura e no peso corporal, existem também mudanças em relação à postura do indivíduo, de acordo com as vivências corporais experimentadas por cada um, nas diferentes fases da vida. TOLEDO et al. (2011).

Ainda neste sentido é interessante citar que as posturas utilizadas mais comumente por um indivíduo em seu cotidiano são os principais determinantes da postura corporal. (RASCH e BURKE, 1997 apud LEITE, 2019) O estudo dos hábitos posturais se torna relevante na medida em que estes são considerados ações modificáveis.

As estruturas musculoesqueléticas das crianças estão em formação, portanto, mais susceptíveis a deformidades, tornando necessário haver uma intervenção nos hábitos posturais nessa faixa etária da vida. (ZAPATER, 2014).

A idade escolar é essencial para o desenvolvimento infantil, visto que nessa fase a criança encontra-se em processo de aprendizado e as atitudes posturais delas se relacionam com a ação do meio ambiente, experiências anteriores de movimento, aspectos psico afetivos, condições anatomofisiológicas e o contexto sociocultural em que estão inseridas. (ZAPATER, 2014).

As posturas inadequadas adotadas na sala de aula e/ou em casa podem levar a um desequilíbrio na musculatura do corpo, produzindo alterações posturais. A vigilância de pais e professores é de especial importância na correção a tempo de desvios posturais, a fim de se evitar a evolução e deformidades permanentes (PENHA ET AL, 2005 apud SALES, 2019).

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual foram utilizadas fontes de pesquisa variadas tais como as bases de dados *Scielo*, *Médice*, *Google Acadêmico*, *Pubmed*, *PEDro* e *Lillacs* assim como portais online de profissionais renomados na área da Saúde, especialmente em Fisioterapia. Foram pesquisados artigos e textos com temática relacionada com ao objetivo deste trabalho, em Língua Portuguesa e também em Inglês.

Para a produção desse artigo, foram utilizados os seguintes descritores: “fisioterapia”; “RPG” E “reabilitação”, na Línguas Portuguesa e Inglesa, o qual foram adotados como critérios de inclusão para a pesquisa os artigos e/ou livros publicados nos últimos 15 anos.

Como critérios de exclusão para o referido trabalho foram dispensados os artigos e/ou livros publicados com datas anteriores a 2006 assim como artigos publicados em fontes pouco confiáveis ou que possuísem temática que destoasse do objetivo deste trabalho ou aos termos de inclusão supracitados.

RESULTADOS

A postura pode ser definida como uma atitude basicamente ereta, estabilizada ativamente por mecanismos que restabelecem automaticamente a orientação do corpo quando há perturbações. Sendo assim, alterações posturais comprometem todo o bem-estar físico do indivíduo, sendo um assunto importante de estudos práticos e pesquisas, o que muitas vezes está ligado diretamente a fatores associados na infância ou adolescência em relação a postura errada e outros fatores.

Diante disso, um dos meios de reduzir esses malefícios é pela Reeducação Postural Global (RPG) é uma técnica de estímulo proprioceptivo, que promove estabilidade corporal, aperfeiçoa as reações de endireitamento e equilíbrio, a qual considera o sistema músculo esquelético como um todo e único.

Segundo as revisões literárias encontradas nota-se a suma importância de tal prática por estudantes logo na primeira infância em idade escolar com a finalidade de evitar transtornos posteriores e dores ou distúrbios ligados a postura já na idade

adulta. As afecções na coluna vertebral, segundo LEITE (2019) têm sido objeto de vários estudos e pesquisas em decorrência do aumento significativo de atendimentos registrados e especialmente na faixa etária jovem.

Esse fato tem chamado a atenção dos meios de comunicação tanto no Brasil, como no exterior, pela extensão do problema, pois além de atingir crianças desde a idade escolar, assume proporções importantes na população economicamente ativa, resultando afastamento para tratamento fisioterapêutico. (FONSECA, 2006 apud LEITE, 2019)

Nos artigos e textos utilizados para embasamento teórico da referida pesquisa, verificou-se a prevalência de maus hábitos como sendo responsáveis por ocasionar diversos problemas na coluna. Entre esses hábitos constatou-se práticas incorretas quanto a postura e também má alimentação e falta da prática de exercícios como fatores agravantes.

Dos autores consultados, tais como Leite (2019), Sales (2019) entre outros, foi constatado que a maioria está em sintonia quanto ao fato de as crianças em idade escolar estarem mais suscetíveis a desenvolverem problemas na coluna, principalmente pelo fato de o próprio processo de escolarização influenciar no desenvolvimento de maus hábitos quanto a postura.

Considerando que a maioria dos desvios posturais na criança está na categoria de alterações próprias do desenvolvimento, deve-se estar atento aos padrões de postura exacerbados que podem se tornar hábitos inadequados predispondo as condições degenerativas da coluna do adulto. (TRIBASTONE, 2001 apud SALES, 2019).

Diante disso, percebe-se que os problemas posturais da coluna vertebral, principalmente a escoliose que é um fenômeno comum em adolescentes e jovens, deveria ser tratada como um problema de saúde pública por possuir alta incidência nesta população tornando-os incapacitados temporariamente ou definitivamente dependendo da gravidade (PETRINI et al, 2017 apud SALES, 2019). Dentro desse contexto a RPG é indicada tanto para tratar algum problema postural ou patologia já existente, quanto para atuar na prevenção desses problemas. RPG é a sigla de Reeducação Postural Global, um método fisioterapêutico manual e totalmente

inovador, criado e desenvolvido pelo francês Philippe Souhard e publicado em 1981, na França, após 15 anos de pesquisas no domínio da biomecânica.

Inferisse portanto, de acordo com Leite (2019) bem como outros autores consultados a concordância com o fato de a obesidade infantil ser responsável por um aumento na incidência de casos relacionados com problemas na coluna vertebral entre esse público. Alguns autores relacionaram esse fato à mudança nos hábitos de consumo ocorrida nas últimas décadas, principalmente em relação a popularização dos chamados *fast foods*.

Outros autores, como Sales (2019) apontaram outros fatores ambientais como influenciando no processo de desenvolvimento de problemas posturais, como o uso do cigarro. Este por sua vez pode ocasionar problemas não apenas em quem faz o seu uso de forma direta, como também aqueles que inalam a fumaça de maneira indireta, sendo as crianças incluídas neste último grupo.

Em última análise, a maioria dos autores pesquisados concordaram com a importância da Reeducação Postural Global (RPG) como de grande relevância na prevenção e tratamento de problemas na coluna vertebral, sendo que alguns caracterizaram a própria prática fisioterapeuta como essencial nesse processo.

Os resultados obtidos pela pesquisa de Sales (2019), que se mantem nesse sentido ressaltam a importância que deve haver por parte dos adultos responsáveis por crianças em promover melhores práticas posturais entre esse público, assim como estarem atentos a alimentação destes e quanto a prática de exercícios físicos.

Portanto, ao analisar tais resultados encontrados, percebe-se que são necessários mais estudos em relação a algumas faixas etárias, para verificar qual o método que terá mais repercussão na educação e melhora postural do infante e obter mais conhecimentos postural e traçar o perfil de estudantes de 7 a 10 anos, bem como identificar a presença de dores musculoesqueléticas em diversas situações e identificar os locais mais comuns destas dores, o que auxiliaria bastante em entendimento dessas modificações e na atuação dos profissionais de fisioterapia também (SALES, 2019).

Sendo assim, há várias áreas e campos que se dedicam a estudar tal situação, onde uma delas trata-se da fisioterapia, que em referência objetiva é a ciência que estuda o corpo humano, ela previne, diagnostica e consegue recuperar

pacientes com distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em órgãos e sistemas do corpo humano. Portanto, trabalha com patologias causadas por alterações genéticas, traumas ou enfermidades adquiridas entre elas a escoliose idiopática (PINHEIRO, 2017 apud SALES, 2019).

Considerando os problemas posturais da coluna vertebral, principalmente em destaque a escoliose, como sendo um fenômeno comum em adolescentes e deveria ser tratado como um problema de saúde pública, pois possui alta incidência na população jovem tornando-os incapacitados temporariamente ou definitivamente dependendo da gravidade (PETRINI et al, 2015 apud SALES, 2019).

Dá a importância do diagnóstico clínico precoce para que o jovem possa iniciar a reabilitação por meio da fisioterapia, pois o mesmo trabalha com patologias causadas por alterações genéticas, traumas ou enfermidades adquiridas sendo que, é de objetivo da fisioterapia é reabilitar, desenvolver, manter ou preservar a integridade de órgãos, sistemas e funções.

Aplica-se de conhecimentos, técnicas e recursos terapêuticos para proporcionar melhor qualidade de vida aos pacientes, sendo que uma das técnicas utilizadas pela fisioterapia é o RPG. O corpo humano durante o processo de evolução passa por muitas transformações devido ao crescimento e desenvolvimento, o que provoca modificações e adaptações, para que assim o equilíbrio corporal se torne compatível e se alinhe ao centro de gravidade, influenciando assim na postura (PINHEIRO, 2017). O que irá refletir no equilíbrio de todos os segmentos e estruturas do corpo. Sendo assim, a postura reflete estabilização entre músculos e ossos, gerando proteção das estruturas e segmentos móveis do corpo humano, contra traumatismos durante a execução de movimentos em posições estáticas e dinâmicas sem evidência de dor (LEITE, 2019).

DISCUSSÃO

Na bibliografia consultada, diversos autores definiram e descreveram sobre a importância da coluna vertebral no sistema ósseo e no organismo como um todo. Nesse sentido, cabe ressaltar uma dessas definições. Freitas et al (2020) classificaram a coluna vertebral como uma das partes mais importantes na estrutura corporal dos animais vertebrados. É o eixo ósseo do corpo que sustenta, amortece e transmite o peso do corpo sendo também responsável por proteger a medula

espinhal. Estes mesmos autores ressaltam também a importância da coluna como sendo a responsável por formar juntamente com as costelas e o esterno o que funciona como um fole para os movimentos respiratórios.

A coluna é formada por várias vértebras que são ligadas por articulações denominadas de discos intervertebrais. Nunes et al (2007) descreveram estes discos como sendo constituídos de material fibroso e gelatinoso, desempenhando a função de amortecedores, proporcionando mobilidade ao corpo para que este possa por exemplo, se locomover, correr e saltar. Além disso, a coluna vertebral serve de apoio para outras partes do esqueleto humano (FREITAS et al, 2020). Nunes et al (2007) classificaram esses discos intervertebrais como sendo flexíveis, atuando como amortecedores de choque para proteger as vértebras umas das outras quando a coluna se move, sendo compostos por uma camada exterior de cartilagem, formando um saco achatado que possui um líquido macio gelatinoso em seu interior.

O processo de envelhecimento natural ou má postura por longos períodos de tempo podem fazer com que esses discos se desgastem, ficando menos flexíveis, o que por sua vez pode ocasionar inúmeros problemas conforme demonstraram Nunes et al (2007). Entre esses problemas encontram-se disfunções como a lordose, a cifose, a escoliose e a hérnia de disco, entre outras doenças, que podem ser mais graves e até irreversíveis. Freitas et al (2020) descrevem a hiperlordose lombar e cervical como sendo uma alteração postural no plano anatômico sagital, caracterizando-se como uma acentuação da concavidade posterior das curvaturas da coluna. Ainda de acordo com esses autores, as alterações posturais podem ser classificadas como desvios que podem afetar qualquer estrutura óssea do corpo mas atingem com mais frequência a coluna vertebral. Algumas das principais alterações posturais são a Escoliose, Hiper cifose e Hiperlordose.

Freitas et al (2020) descrevem também a hiper cifose torácica como sendo um aumento excessivo da concavidade anterior da curvatura torácica. Estes autores apontam também que a cifose lombar ocorre quando há uma diminuição considerável da curvatura lordótica, o que por sua vez causa um achatamento nessa região do corpo. “E no plano frontal a escoliose; é caracterizada pelo desvio lateral da coluna vertebral podendo apresentar-se em forma de ‘C’ curva única ou ‘S’ curva dupla.”(FREITAS et al, 2020, p.356).

Neste sentido torna-se relevante ressaltar a importância que a prevenção possui. Esta por sua vez, apresenta-se na maioria das vezes como o melhor tratamento para muitas doenças, sendo o diagnóstico e tratamento precoce aliados a prática de atividade física fatores que contribuem para a cura de doenças na coluna. A Fisioterapia por sua vez mostra-se de extrema relevância, visto que,

A Fisioterapia tem como principal objetivo realizar um tratamento conservador. É recomendada como primeira opção de tratamento para pequenas curvaturas da coluna, com a finalidade de impedir sua progressão. Também atuando no pré e pós-operatório de correção da coluna. Possui amplos recursos para o tratamento como, o método Klapp, cinesioterapia, estimulação elétrica dos músculos, órteses, osteopatia, reeducação postura global (RPG), pilates e Iso-stretching. (FREITAS et al, 2020, p.356).

Nunes et al (2007) apontaram outros fatores associados ao desgaste dos discos intervertebrais, o que por sua vez ocasiona desvios posturais e outros problemas na coluna vertebral. Como fatores ambientais, destacaram os prejuízos que o hábito de fumar pode causar. Ressaltaram os danos causados pela nicotina, benzopireno e outros hidrocarbonetos presentes no tabaco. Ainda de acordo com esses autores, os hidrocarbonetos aromáticos policíclicos podem conduzir às lesões endoteliais, e o monóxido de carbono que é formado durante o processo de combustão, diminui gravemente a desempenho das hemácias no transporte de oxigênio pelo organismo. Em consequência disso, com o aumento de catecolaminas e resultante vasoconstrição, a falta de oxigênio nos tecidos podem causar graves danos às vértebras e ossos.

O hábito de fumar induz estresse bioquímico em diversos tecidos. Tal estresse faz parte dos componentes ambientais que contribuem para a alteração da nutrição e circulação sanguínea no disco, provocando a doença discogênica. Há ainda, dois outros tipos de estresse, o dinâmico e fisiológico. O dinâmico envolve as atividades pesadas, o sobrepeso, os erros de postura e as lesões acidentais, enquanto o fisiológico relaciona-se ao processo de envelhecimento (NUNES et al, 2007, p.10).

Embora os autores supracitados abordem problemas ambientais que podem ocasionar problemas na coluna relacionados aos hábitos comumente praticados por adultos, cabe destacar que em relação ao cigarro, muitas crianças são adultas passivas. Ou seja, ao conviver com adultos que fumam frequentemente, estas

podem vir a desenvolver os mesmos problemas visto que estariam ingerindo as mesmas substâncias tóxicas através da fumaça inalada.

Nesse sentido, no que se refere às alterações posturais e problemas de coluna relacionados a esse público, têm ocorrido nas últimas décadas um debate por especialistas de diversas áreas sobre as posturas das crianças e jovens durante a fase de escolarização, principalmente no que diz respeito a postura destes, visto que muitos pais não sabem como agir em relação a postura de seus filhos, principalmente no que diz respeito ao uso inadequado das mochilas (LEITE, 2019).

Durante essas fases, de acordo com Leite (2019) os adolescentes estão sujeitos a situações que promovem riscos para a coluna, principalmente no que se relaciona à utilização de mochilas e a postura em diversos momentos, como para assistir televisão e utilizar o computador por exemplo.

Nesse sentido, crianças em idade escolar estão sujeitas a uma ampla gama de riscos, principalmente em consequência de diretrizes escolares que obrigam o uso de determinados materiais escolares, como livros didáticos que precisam ser carregados com frequência pelos alunos. São características comuns do período de escolarização a exigência de uma grande quantidade de livros, cadernos e outros materiais escolares, além de lanches e objetos pessoais, o que acarreta um peso excessivamente alto nas mochilas dos alunos (PINHEIRO, 2017).

Se esta carga excessiva não for controlada e bem distribuída, fazendo com que a criança ou adolescente mantenha uma postura inadequada por longos períodos, diversos problemas na coluna podem se desenvolver como a escoliose, hiperlordose(aumento do ângulo na curvatura na região lombar) e hipercifose (conhecida também como “corcunda”). Desta forma, detectar e tratar precocemente esta patologia torna mais fácil a correção e a estabilização da coluna durante a fase de crescimento, uma vez que a coluna ainda não está completamente estruturada, reduzindo assim as chances de uma possível cirurgia. (BERTONCELLO, 2018).

Além dos problemas na coluna vertebral supracitados o excesso de peso pode gerar lesões musculares globais e articulares nos pés, joelhos e quadris, assim como dores nos ombros e pescoço segundo Shephard (2013).

Nesse sentido, algumas práticas simples podem auxiliar no controle da postura entre esse público. Segundo Shephard(2013), a carga da mochila deve levar

em consideração o peso da criança, não ultrapassando 10% do peso da mesma, assim como deve-se priorizar o uso de mochilas de duas alças em detrimento das que possuem apenas alças laterais, visto que estas propiciam uma distribuição desigual do peso. Ainda de acordo com a autora, os adultos responsáveis devem estar atentos a postura das crianças, orientando-as quanto a forma correta de utilizar a mochila e manter uma postura que não propicie problemas posteriormente.

Devido ao fato de crianças e adolescentes em idade escolar passarem muito tempo sentados, os adultos responsáveis devem se atentar também a posturas desses quando ficarem muito tempo nessa posição. Deve-se ter atenção quanto a: má posição na cadeira durante os estudos ou na hora de comer; peso excessivo de material escolar dentro da mochila; má posição na cadeira ou sofá ao jogar vídeo game ou assistir televisão; falta de atividades físicas; hábitos sedentários, como passar muito tempo deitado (BERTONCELLO, 2018). É importante salientar também que não se deve estudar sentado no chão, deitado na cama ou se alimentando, pois além de ser desconfortável e causar dores, pode fazer com que haja uma diminuição na concentração.

Outro fator agravante diretamente relacionado a problemas posturais e dores na coluna entre esse público é a obesidade infantil, cujos incidência alcançou números consideráveis nas últimas décadas segundo Brandalize e Leite(2010). O excesso de tecido adiposo ocasionado pela obesidade exerce grande influência no que se refere a alterações da coluna vertebral (CONCEICÃO e CAFFÉ, 2015).

Nessa perspectiva, além de ser importante manter uma correta durante as atividades diárias de estudo, é imprescindível que os adultos responsáveis estejam atentos quanto a prática de atividades físicas por crianças e adolescentes, visto que estas auxiliam no fortalecimento da musculatura e contribuem para o desenvolvimento adequado da coluna vertebral além de ajudar a prevenir as dores nas costas e outras possíveis patologias da coluna vertebral. Aliado a isto deve-se prezar também por uma alimentação saudável, visando evitar ganho excessivo de peso, o que tornou-se difícil atualmente devido as novas práticas de consumo conforme nos mostra Brandalize e Leite (2010).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de 80% da população mundial já teve ou terá dor nas costas ao longo da vida, que na maioria dos casos

são decorrentes do sedentarismo e dos maus hábitos posturais que acompanham o indivíduo desde muito cedo segundo Lemos (2021).

No que se refere as práticas terapêuticas de prevenção e tratamento de problemas posturais, a RPG trata o indivíduo e não a doença, por isso é necessário identificar e tratar a verdadeira causa do problema que muitas vezes não se torna facilmente visível quando se manifesta o sintoma. Nesse sentido, na RPG o corpo é avaliado e tratado como um todo, prevenindo a reincidência do problema assim como o surgimento de novos. (BERTONCELLO, 2018). De acordo com BERTONCELLO (2018), a RPG é atualmente utilizada por diversos fisioterapeutas ao redor do mundo, devido ao reconhecimento de sua eficácia, assim como a abrangência do seu método. A autora aponta ainda que no Brasil a RPG começou a ser implementada a partir da década de 80 do século XX.

A fisioterapia infantil com foco na Reeducação Postural Global (RPG) melhora a mecânica do corpo, otimiza a respiração, a circulação sanguínea, a amplitude da visão e, conseqüentemente, pode influenciar na forma de como nos comportamos diante das situações.

A maneira como se posiciona o corpo humano pode ser resultado das vivências físicas e emocionais de cada indivíduo. Se sentimos dor, tentamos proteger a região e poupar movimentos que nos façam sentir mais. Assim, também, temos uma resposta postural para nossas emoções (alegria, euforia, satisfação, tristeza, medo, agressividade, entre outras)(EL ACHKAR. 2016). Sendo importante ressaltar que cada criança necessita de uma intervenção diferente e cada uma há suas necessidades que devem ser consideradas.

Considerando essas informações, vale ressaltar a importância da Escola da Postura para conscientização dos métodos do RPG aos estudantes, diante disso, para salientar tal significância, analisasse-a um estudo realizado na Escola Municipal Clemilda Andrade em Salvador/BA de agosto a setembro/2010, com 42 crianças de 7 a 10 anos de idade, por Leite (2019), o qual tinha como objetivo verificar o efeito da Escola da Postura no conhecimento postural e traçar o perfil postural desses estudantes bem como Identificar a presença de dores musculoesqueléticas em diversas situações e identificar os locais mais comuns de dor musculoesqueléticas.

Diante disso, Leite (2019), dividiu a referida pesquisa em três etapas, sendo elas, I- assinatura dos TCLE, aplicação dos questionários e captação das fotos; II- aplicação do protocolo da Escola da Postura (12 encontros de 40 min.); III- reavaliação dos questionários”.

Ao longo de suas observações diante de cada etapa, o autor notou que, no que se refere as alterações posturais as mais evidenciadas foram hiperlordose lombar e escoliose. Observaram-se diferenças estatisticamente significativas nos períodos pré e pós aplicação do protocolo da escola da postura em relação ao aumento do bom conhecimento sobre os hábitos posturais. O número de crianças com dor é preocupante, sendo observado a necessidade de intervenção o mais cedo e rápido possível.

Leite (2019) demonstrou em seu estudo que a intervenção nas escolas (principalmente na Educação Infantil), com informações sobre o corpo e a melhor maneira de cuidar dele, contribui de forma significativa para a melhoria da postura das crianças, assim como como a diminuição de problemas posturais graves.

Já em um outro estudo, realizado por Lemos et al (2012) avaliou 467 crianças e adolescentes com idade entre 10 a 16 anos, onde a hiperlordose acometeu 78,2% da sua amostra. Os autores destacaram que os desvios posturais influenciaram nos níveis de aptidão física relacionando-se à saúde, dores e disfunções osteomusculares. Por isso os autores afirmaram que “a avaliação e o acompanhamento, bem como o desenvolvimento dessas variáveis, devem ser realizados na infância e adolescência no ambiente escolar”.

No estudo realizado por Guadagnin e Matheus (2012), foram avaliados 195 sujeitos de ambos os sexos com idade de 10 a 15 anos, sendo que nos escolares de todas as faixas etárias foram identificados desvios posturais de coluna vertebral.

Considerando que os escolares passam pelo menos quatro horas sentados durante o dia, é de grande importância que a postura mantida durante este período seja a melhor possível. Intervenções benéficas durante este período minimizariam esses índices com maiores chances de correções ou estabilizações de desvios posturais.

Sendo assim, diante de todas as informações explanadas ao longo da referida pesquisa, pode-se afirmar que os problemas de desalinhamento postural que

ocorrem na infância e na adolescência podem ser irreversíveis na fase adulta ocasionando disfunções da coluna vertebral, entre outras complicações anteriormente citadas ao longo do texto.

Considera-se que deve ser feita uma avaliação postural, a qual precisa ser realizada pelo menos uma vez ao ano por profissional competente. A partir da detecção do problema, pais e professores das demais disciplinas devem ser adequadamente informados para que um trabalho interdisciplinar seja proposto.

CONCLUSÃO

Com a presente pesquisa constatou-se a importância que a Reeducação Postural Global (RPG) possui, não apenas para a área da Fisioterapia, mas no campo da Saúde como um todo. Por mais que o foco deste trabalho tenha sido as técnicas de RPG aplicadas a crianças e adolescentes em idade escolar, o que verificou-se com a pesquisa é que manter uma postura correta influencia diretamente em uma melhor qualidade de vida, não apenas em indivíduos nessa idade, mas naqueles situados em qualquer outra.

Sendo assim, este trabalho de pesquisa, por se constituir de uma revisão de bibliografia, possui suas limitações, e por consequência disso não pode ser mais aprofundado no tema. Nesse sentido, este trabalho não teve como objetivo apresentar propostas ou hipóteses definitivas, mas contribuir com os estudos que já foram realizados sobre o tema em questão, assim como servir de subsídio para que novas pesquisas possam ser realizadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERTONCELLO, Melissa. **RPG Souchard**. Paramoty: São Paulo, SP, 2018.

BRANDALIZE, Michelle; LEITE, Neiva. **Alterações ortopédicas em crianças e adolescentes obesos**. Revista Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 23, n. 2, p. 283-288, abr./jun. 2010.

CONCEIÇÃO, Jamile Vieira Barbosa da; CAFFÉ, Luciana Simões. Alterações posturais na coluna vertebral ocasionadas pela obesidade infantil e juvenil. Orientador: Prof. Max Lima. 2015. 12 p. (Doutorado em Fisioterapia) - Faculdade Atualiza: Salvador, BA, 2015.

DAOUD, Rejane; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Efeitos da Reeducação Postural Global em escolares com escoliose. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 329-334, out./dez. 2011.

EL ACHKAR. Cecim. **Fisioterapia infantil: o RPG nas questões físicas e emocionais**. Atlas, 6ª edição. São Paulo, SP: 2016.

FREITAS, Maria Gerlane da Silva; MEDEIROS, Sara Maria Lopes de; CÂMARA, Gislainy Luciana Gomes. Recursos fisioterapêuticos nos desvios posturais da coluna vertebral: uma revisão integrativa. **RPF: Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 10, n. 2, p. 355-364, 2020.

GUADAGNIN, Eliane Celina; MATHEUS, Silvana Corrêa. Prevalência de desvios posturais de coluna vertebral em escolares. **RAS: Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 10, n. 31, jan./mar. 2012.

LEITE, Juliana Malichesqui. **Efeito da escola de postura em crianças**. 2019. Disponível em: <http://bibliotecaatualiza.com.br/arquivotcc/FPN/FPN02/LEITE-Juliana%20Malichesqui.pdf>. Acesso em: nov. 2021.

LEMONS, Adriana Torres de; SANTOS, Fábio Rosa dos; GAYA, Adroaldo Cezar Araujo. **Hiperlordose lombar em crianças e adolescentes de uma escola privada no Sul do Brasil: ocorrência e fatores associados**. CSP: Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 781-788, 2012.

LEMONS, Simone. **Organização Mundial da Saúde alerta que 80% da população já teve ou terá dor na coluna**. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/organizacao-mundial-da-saude-alerta-que-80-da-populacao-ja-teve-ou-tera-dor-na-coluna/>. Acesso em: 23 nov. 2021.

PINHEIRO, Cleide Silva e. RPG e crianças com posturas errôneas na idade escolar. Revista de Fisioterapia do Rio Grande do Sul. São Paulo, SP, v.113, n.3, p.12-20, Monografia (Doutoranda em Fisioterapia) – Universidade Paulista São Paulo, 2017.

NUNES, Francine Teresa Brioni; CONFORTI-FROES, Nívea Dulce Tedeschi; NEGRELLI, Wilson Fábio; SOUZA, Dorotéia Rossi Silva. Fatores Genéticos e Ambientais envolvidos na degeneração do disco intervertebral. *Acta Ortopédica Brasileira*, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 09-13, 2007.

SALES, Eliana Aparecida da Silva. Os benefícios da Reeducação Postural Global (RPG) na Escoliose Idiopática Juvenil. Orientador: Profª. Eliana da C. M. Vinha. 2019. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Faculdade Cidade de João Pinheiro, João Pinheiro - MG, 2019.

SHEPHARD, J.J.F. **History, concepts and theory in the psychology of aging.** In J.E. Birren e K.W. Schaie (Eds.), *Handbook of The Psychology of aging*. 4ª Edition. San Diego: Academic Press, 2013. Livre Tradução. TOLEDO, Pollyana Coelho Vieira; MELLO, Danielli Braga de; ARAÚJO, Maria Erivania; São Paulo, SP, 2015.