

## Projeto de Educação Postural em Saúde Escolar

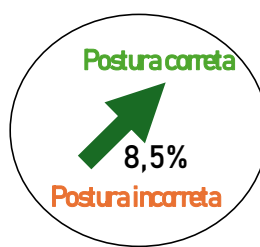
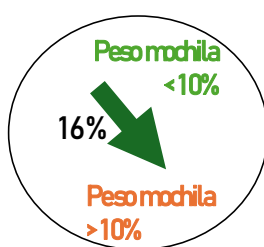
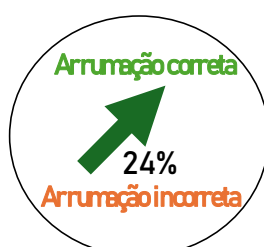
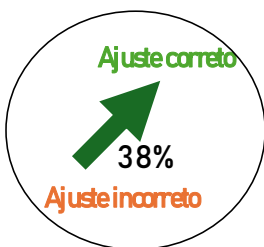
Promoção de Hábitos Posturais Saudáveis e Preventivos de Lesões Musculoesqueléticas

A Escola é o local privilegiado para intervenções promocionais de Educação Postural, onde as crianças e os jovens podem desenvolver competências fundamentais para tomadas de decisão conscientes e informadas, com impacto ao longo da vida.



- ✓ 57 Estudantes entre os 10 e os 13 anos, com Consentimento Informado
- ✓ 5 turmas de 5º ano
- ✓ Encarregados de Educação/Pais
- ✓ Docentes

### Principais Resultados



#### De salientar...

- Apesar de após a intervenção se ter verificado uma menor percentagem de estudantes com mochilas com peso < 10% em relação ao seu peso corporal, obteve-se um ganho neste indicador, pois registou-se uma **redução no peso médio dos materiais extra-escolares transportados dentro da mochila, de 707 g para 612 g.**
- Antes da intervenção, a adoção de uma postura incorreta deve-se maioritariamente ao facto dos estudantes não terem o joelho fletido a 90º e não terem os membros inferiores afastados à largura dos ombros. Após a intervenção, a **postura incorreta é devida totalmente ao facto dos estudantes não terem as plantas dos pés apoiados no chão ou numa base**, e também, em grande parte, a não fletirem o joelho a 90º e terem os membros inferiores afastados à largura dos ombros.
- Dos estudantes com postura incorreta antes da intervenção, 60.9% tinha mobiliário desajustado. Já dos estudantes com postura incorreta após a intervenção, 25.6% tinha mobiliário desajustado. Este achado, leva-nos a equacionar uma **relação entre as características do mobiliário e a adoção de posturas na posição de sentado.**

	Antes da intervenção (% estudantes)	Após a intervenção (% de estudantes)
Ajuste correto da mochila	12	42
Correta arrumação dos materiais dentro da mochila	40	54
Mochila com peso <10% do peso corporal do estudante	32	28
Postura correta na posição de sentado, no início da aula	2.1	8.5

Os dados correspondem às percentagens obtidas na avaliação dos estudantes das 5 turmas de 5º ano, em diferentes dias e horários escolares. Neste processo, antes e após a intervenção, estiveram 57 indivíduos em análise, com as seguintes nuances: 3 estudantes diferentes faltavam às aulas nos momentos correspondentes às avaliações; alguns parâmetros não foram avaliados para a totalidade dos estudantes, pelo que o número de indivíduos em análise difere.

#### Sessão de Educação para a Saúde a 76 estudantes das 5 turmas

- ✓ Ajuste correto da mochila = 2 alças nos ombros, sem ultrapassar o nível da cintura
- ✓ Arrumação correto da mochila = materiais > volume e peso atrás e < à frente
- ✓ Peso da mochila < 10% do peso corporal do estudante que a transporta
- ✓ Postura correta na posição de sentado = cabeça neutra, costas apoiadas na cadeira, antebraços apoiados na secretária, anca e joelhos a 90º e pés apoiados numa superfície
- ✓ Exercícios de alongamento e prevenção de LME

#### Sessão de Educação para a Saúde dirigida aos EE/Pais das 5 turmas

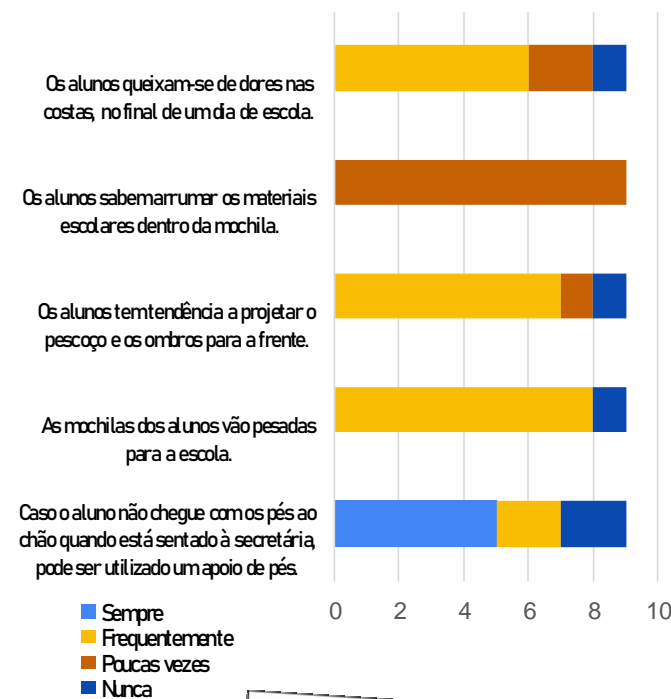
- ✓ Mochila escolar: recomendações para o peso, a arrumação e o transporte
- ✓ Postura correta na posição de sentado

#### Sessão de Educação para a Saúde assíncrona dirigida aos Docentes

- ✓ Capacitação para hábitos posturais saudáveis em contexto escolar

### Diagnóstico da Situação Questionário aos Docentes

- ✓ 9 respostas de docentes a lecionar o 5º ano
- ✓ Todas do género feminino
- ✓ Média de idades: 55 anos



#### Conteúdo audiovisual



#### Programa Bairro Feliz

Candidatura para aquisição de 50 apoios de pés

#### Marcador de livro



#### Cartaz com 10 Exercícios de alongamento e prevenção LME

