



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

EFEITOS DE UM PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE OS CUIDADOS POSTURAIS DE FAMILIARES DE ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA¹

**Luciéle Kempka Szczotka², Tainá Da Silva³, Tatiana Comerlato⁴, Elvis
Wisniewski⁵, Fernanda Dalmaso Camera⁶, Miriam Salete Wilk
Wisniewski⁷**

¹ Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Fisioterapia

² Acadêmica do 9º Semestre do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões ? Câmpus Erechim.

³ Fisioterapeuta, Graduada em Fisioterapia pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões ? Câmpus Erechim.

⁴ Fisioterapeuta, Mestre em Ciência do Movimento Humano, Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões ? Campus Erechim.

⁵ Fisioterapeuta, Doutor em Ciências da Saúde, Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões ? Campus Erechim.

⁶ Fisioterapeuta, Doutora em Ciências da Saúde, Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões ? Campus Erechim.

⁷ Fisioterapeuta, Doutora em Ciências da Saúde, Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões ? Campus Erechim.

Introdução: A boa postura é o estado de equilíbrio muscular e esquelético que protege as estruturas de suporte do corpo contra lesão ou deformidade progressiva, enquanto a má postura é uma relação defeituosa das várias partes do corpo, que produz aumento da tensão sobre as estruturas de suporte. Na tentativa de minimizar a alta incidência de problemas posturais no adulto, faz-se fundamental um trabalho de base abrangente, para atuar principalmente, no plano preventivo e educacional, oportunizando uma mudança de hábitos inadequados adquiridos ao longo da vida. **Objetivo:** verificar os efeitos de uma ação educativa pautada no cuidado postural diário, sobre a adoção de hábitos posturais adequados por familiares dos acadêmicos de Fisioterapia. **Metodologia:** pesquisa aplicada, exploratória descritiva, de natureza quase experimental e abordagem quali-quantitativa, realizada com 15 familiares de acadêmicos, que participaram de uma oficina educativa intitulada “*Anatomia e biomecânica corporal relacionadas a alterações da postura e orientações posturais*”. Previamente e 15 dias após foram aplicados questionários com perguntas abertas e fechadas, elaboradas pelos pesquisadores. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e análise de conteúdo proposta por Minayo e colaboradores (2002). O projeto foi previamente aprovado pelo CEP da URI Erechim, mediante CAEE: 58012116.4.0000.5351 de 07.08.2016. **Resultados:** 67% da amostra do sexo masculino; 13,3% com ensino superior completo; 66,7% com diversas profissões como representante comercial, manicure e carteiro. 40% dos participantes informaram não conhecer nada sobre a



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

coluna vertebral e dentre os que demonstraram algum conhecimento, uma das respostas foi “*nos mantém em pé, possui diversos ossos*”. 73,3% dos participantes citaram a hérnia de disco como a patologia da coluna vertebral, seguida por “bico de papagaio” (40%). Ainda, 66,7% apontaram má postura como principal causa das afecções da coluna vertebral e 26,7% alegaram não saber. Em relação ao conteúdo apresentado na ação educativa, 86,7% dos participantes declararam ter pensado melhor sobre o tema “hérnia de disco” ao realizar algumas posturas no dia a dia e apresentaram alguma delas como principais: “*Sentar com a coluna reta, andar com a cabeça erguida, dormir de lado*”; “*Dormir com o travesseiro no meio das pernas, não erguer muito peso sozinha, se abaixar sem curvar a coluna*”. 100% da amostra reiterou ter conseguido absorver informações e compreender as orientações repassadas na oficina, dentre as quais: “*Sim, agora tenho cuidado com a postura ao realizar as atividades do dia a dia*”; “*Sim, mesmo não colocando 100% da orientação em prática, conseguimos ficar cientes e evitar muitas posições erradas que costumamos automaticamente ficar e executar nossas atividades no dia a dia*”; “*Sim, aprendi que posturas que eu fazia em algumas situações eram erradas e estou me policiando para mudá-las e não ter problemas futuros*”. **Conclusão:** O papel educativo da oficina instrumentalizou os familiares dos acadêmicos de Fisioterapia participantes deste estudo, ao cuidado com sua saúde corporal e manutenção da qualidade de vida, por meio da apropriação de conhecimentos relacionados à postura corporal e a adoção de medidas protetivas posturais no dia a dia.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Postura. Promoção da Saúde.