EFEITOS DE UM PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE OS CUIDADOS POSTURAIS DE FAMILIARES DE ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DA URI/ERECHIM

Tainá da Silva, Miriam Salete Wilk Wisniewski

RESUMO

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. Baseado em tais argumentos, o objetivo dessa pesquisa foi 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 da URI/Erechim. A amostra da pesquisa contou com 15 indivíduos, sendo eles pais biológicos e/ou não biológicos, irmãos e companheiros (as), dos acadêmicos da turma 2013 do curso de Fisioterapia da URI/Erechim, que participaram de uma oficina educativa com duração de 90 minutos intitulada "*Anatomia e biomecânica corporal relacionadas a alterações da postura e orientações posturais*". Previamente e 15 dias após a realização da ação os participantes responderam a questionários com perguntas abertas e fechadas com fins de obtenção de dados e informações e respectivamente análise de apropriação do conteúdo ministrado na palestra e às mudanças e/ou adoção de posturas corporais adequadas, conforme rotina de vida diária. Os resultados obtidos demonstraram que o papel educativo da oficina instrumentalizou os familiares dos acadêmicos da turma 2013 do curso de Fisioterapia da URI/Erechim ao cuidado com sua saúde corporal e manutenção da qualidade de vida. Portanto, entende-se assim, que esta ação permitiu a 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.