



EDUCAÇÃO POSTURAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

KESSLER PANTALEÃO DE ARAÚJO PEREIRA QUINDERÉ; LUIZA ERICA PEREIRA ALENCAR; CICERA KAUANA CHAGAS DE BRITO; VANUSKA YRIHANNE DE CARVALHO ALVES DA TRINDADE; EMILLE DE SOUSA APOLINARIO BARRETO

Introdução: A postura inadequada em crianças e adolescentes tem sido amplamente discutida na literatura como um fator de risco para o desenvolvimento de problemas musculoesqueléticos na vida adulta, especialmente relacionados à coluna vertebral. O estilo de vida sedentário, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e o transporte incorreto de materiais escolares são fatores que contribuem para o aumento dos desvios posturais. **Objetivo:** O objetivo da presente revisão de literatura é explorar o impacto das intervenções posturais em crianças e adolescentes, avaliando a eficácia das práticas fisioterapêuticas, dos exercícios físicos orientados e das avaliações médicas periódicas na manutenção de uma postura saudável e na prevenção de distúrbios musculoesqueléticos. **Metodologia:** Para a revisão, foram selecionados artigos publicados entre 2010 e 2023, consultando bases de dados como PubMed, Scielo e Google Scholar. Os termos de pesquisa incluíram "postura em crianças", "fisioterapia e postura", "educação física e coluna", e "prevenção de desvios posturais". Foram incluídos estudos que abordam intervenções de fisioterapia, exercícios físicos regulares e o papel da medicina na detecção precoce de problemas posturais. Ao todo, foram analisados 25 estudos que preencheram os critérios de inclusão, com amostras variando de 50 a 500 participantes. **Resultados:** A revisão indicou que intervenções combinadas de fisioterapia, educação física e acompanhamento médico têm resultados consistentes na melhoria da postura e na prevenção de problemas na coluna. Estudos mostram que a fisioterapia focada na correção postural e no fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna é eficaz em reduzir desvios como escoliose, hipercifose e hiperlordose. A prática de exercícios físicos orientados, como o alongamento e o fortalecimento muscular, é crucial para complementar a fisioterapia, promovendo equilíbrio muscular e flexibilidade. Além disso, avaliações médicas periódicas foram essenciais na identificação precoce de desvios posturais, permitindo intervenções preventivas mais eficazes. **Conclusão:** A literatura aponta que a combinação de fisioterapia, educação física e acompanhamento com médico é uma abordagem eficaz para prevenir e corrigir problemas posturais em crianças e adolescentes. Essas intervenções, quando implementadas desde cedo, têm o potencial de reduzir significativamente o risco de problemas na coluna vertebral na vida adulta. No entanto, há necessidade de mais estudos longitudinais que avaliem os efeitos.

Palavras-chave: **FISIOTERAPIA; COLUNA; PREVENÇÃO; QUALIDADE DE VIDA; PROMOÇÃO DE SAÚDE**