

CONSEQUÊNCIA DO INSOLAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA NA POSTURA DE ESTUDANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Diego de Lima Nunes

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: nunesnunes2000.dn@gmail.com

Mariza Maria Barbosa Carvalho

Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: mariza@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Introdução: A postura sentada prolongada durante a pandemia afetou a saúde e a qualidade de vida dos adolescentes na idade escolar, em virtude do ensino remoto. Ficar sentado em casa por longos períodos em frente a um computador pode levar a uma variedade de condições, e a má postura é um contribuinte significativo para os casos e pode levar a problemas mais sérios ao longo do tempo. É plausível considerar que a rotina de estudo, os mecanismos e o ambiente dele, tem favorecido o agravamento da saúde do estudante moderno, contribuindo assim para diversos tipos de doenças ocupacionais, e diminuindo o rendimento nos estudos, gerando assim um número significativo de lesões no ambiente domiciliar. Objetivo geral: Identificar os tipos de alterações posturais em adolescentes escolares desencadeadas durante a pandemia de COVID-19 Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa visando análise, reflexão e perspectivas críticas dos autores acerca do tema estudado. Foi utilizado os seguintes descritores: "Pandemia"; "Estudante"; "Ergonomia", "Postura", que foram cruzados com o operador booleano AND, em artigos publicados no período de 2017 a 2021 nas bases de dados Lilacs, Scielo, Medline. Após uma leitura refinada de resumos e textos, a busca resultou em 08 artigos completos e em língua portuguesa e inglesa. Resultados: Os resultados mostram que os estudantes se reorganizaram em seus domicílios para realizar suas atividades. Os estudos evidenciaram uma hiper cifose torácica, retificação da coluna lombar e pescoço protuso decorrente da má postura. Os entrevistados em cada faixa etária afirmaram perceber dores e incômodos mais significativas do que aqueles experiência antes de iniciar a pandemia. Os alunos sentiram que a produtividade sofreu e, na maioria das vezes, foi negativa. Muitas pessoas notam um aumento na intensidade da dor ou fadiga, especialmente olhos, pescoço/cabeça, parte inferior das costas e ombros. Conclusão: A postura é um hábito que, com o tempo, pode se transformar em um hábito subconsciente, permitindo que posturas corretas e incorretas se tornem permanentes. Durante a pandemia essa postura incorreta foi adotada por diversos estudantes que desencadearam diversas alterações posturais que pode ser um contribuinte para a evolução de casos mais sérios e delicados com o passar do tempo.

Palavras-chave: Pandemia. Estudante. Ergonomia. Postura.