

Hábitos e comportamentos posturais inadequados em alunos do ensino fundamental II durante período de aulas remotas

Inadequate habits and postural behaviors in elementary school II students during remote classroom period

Hábitos y comportamientos adecuados para los estudiantes de primaria II durante el período de clases a distancia

Luciana Pinheiro Alves Santos^I, Ronilson Ferreira Freitas^{II}, Vivianne Margareth Chaves Pereira Reis^I, Alenice Aliane Fonseca^I

^I Universidade Estadual de Montes Claros (UFMC), Montes Claros, MG, Brasil

^{II} Universidade Estadual do Amazonas (UFAM), Manaus, AM, Brasil

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar a prevalência de hábitos e comportamentos posturais inadequados em alunos do ensino fundamental II, durante o período de aulas remotas. Trata-se de um estudo descritivo e transversal realizado com 286 alunos, de escolas públicas do norte de Minas Gerais. Observou-se alta prevalência de estudantes expostos a comportamentos inadequados, como o tempo excessivo em frente à televisão e computador ou ler e estudar na cama. Posturas inadequadas ao sentar-se à mesa para estudar, usar o computador, e durante conversas com os amigos também foram observadas. Destaca-se a necessidade de medidas educativas no âmbito escolar e doméstico, como programas de exercícios e educação postural de forma lúdica e interativa, para prevenção de hábitos comportamentais e posturais inadequados que possam vir a afetar a qualidade de vida dos alunos, durante períodos de estudos em casa.

Palavras-chave: Aulas Remotas; Saúde do adolescente; Pandemia; Hábitos Posturais

ABSTRACT

The present review aims to analyze the work *Bourgeois body culture: history and pedagogical systematizations*, authored by Prof. Pierre Normando Gomes-da-Silva. The book deals with how gymnastics became the education of the body, a component of the code of conduct fabricated by the bourgeois civilizing process, which demanded standardized and self-disciplined behavior from individuals, according to the parameters of usefulness, productive efficiency, moderation of emotions, and softening of passions. It is a deep rereading of the origins of bourgeois body behavior, through the history of the pedagogical systematization of gymnastics in Europe and Brazil. At the same time, it initiates the first steps towards an understanding of movement as a language phenomenon, which would culminate, a posteriori, in the emergence of the Pedagogy of Corporality.

Keywords: Remote Classes; Adolescent health; Pandemic; Postural Habits

RESUMEN

Esta reseña tiene como objetivo analizar la obra "Cultura del cuerpo burgués: historia y sistematizaciones pedagógicas", del Prof. Dr. Pierre Normando Gomes-da-Silva. El libro trata de cómo la gimnasia se convirtió en la educación del cuerpo, un componente del código de conducta fabricado por el proceso civilizatorio burgués, que exigía de los individuos conductas estandarizadas y autodisciplinadas, según los parámetros de utilidad, eficiencia productiva, moderación de las emociones y el ablandamiento de las pasiones. Es una profunda relectura de los orígenes del comportamiento corporal burgués, atravesada por la historia de las sistematizaciones pedagógicas de la gimnasia en Europa y Brasil, al mismo tiempo que el autor da los primeros pasos hacia una comprensión del movimiento como fenómeno del lenguaje, que culminaría después con el surgimiento de la Pedagogía de la Corporeidad.

Palabras clave: Clases a distancia; Salud adolescente; Pandemia; Hábitos Posturales

1 INTRODUÇÃO

As alterações posturais são consideradas um problema de saúde pública (SANTOS et al., 2017), principalmente as que atingem a coluna vertebral, pois podem ser um fator predisponente às condições degenerativas da coluna vertebral além de gerar algum tipo de incapacidade nas Atividades de Vida Diária (AVD's) (NOLL, 2017; SEDREZ et al., 2015). A postura pode ser definida, de acordo com Lima Filho et al. (2015, p. 52), como "condição biomecânica em que um corpo se encontra durante a execução de atividades". Ou seja, a capacidade de manter o arranjo das estruturas corporais, determinado pelas posições dos segmentos entre si num dado momento, com o alinhamento do corpo, bem como a orientação deste no ambiente.

Os problemas posturais possuem causa multifatorial, entretanto, um dos principais fatores de risco para a ocorrência destes problemas são os hábitos posturais nas AVD's (SEDREZ et al., 2015). De acordo com Noll, Candotti e Vieira (2013) hábitos posturais referem-se ao modo

de utilização da mecânica corporal durante a realização das AVD's. Quando as curvaturas da coluna vertebral são preservadas e a sobrecarga imposta não excede o limite fisiológico do indivíduo, entende-se que o hábito postural é adequado. Do contrário, o hábito postural do indivíduo passa a ser considerado inadequado (SILVA; COELHO; OMENA, 2019).

As alterações posturais relacionadas às posturas inadequadas são distúrbios anátomo-fisiológicos que têm sua origem no período de crescimento e desenvolvimento corporal, manifestando-se geralmente na fase de pré-adolescência e adolescência, período em que há o estirão de crescimento (CANDOTTI; NOLL; ROTH, 2012). Fases estas que correspondem àquelas em que os jovens frequentam o ambiente escolar, no qual permanecem longos períodos sentados, normalmente em uma postura inadequada e em mobiliários inadequados. Além da tendência de um estilo de vida sedentário adotado na fase escolar. Segundo o estudo de Bertolo, Pereira e Meier (2017), algumas dessas alterações podem estar relacionadas ao período de crescimento, porém outras estão associadas a falta de exercícios físicos e má postura, além peso da mochila.

No entanto, em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), que afetou drasticamente a vida de todos no mundo inteiro. Como medidas de para conter a disseminação do Covid-19, as escolas foram fechadas para evitar as aglomerações de estudantes e professores nas salas de aula e em outros espaços acadêmicos, retardando a propagação da infecção (FARIAS, 2020).

Neste contexto, houve a transferência do ensino presencial para atividades educativas emergenciais (SAMPAIO, 2020). Segundo a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO, 2020), 186 países interromperam as aulas presenciais para evitar a propagação do novo Coronavírus, como consequência dessa medida, houve a alteração do calendário escolar interferindo diretamente no aprendizado dos alunos, embora atividades remotas fossem adotadas pela maioria das escolas, respeitando o isolamento social preconizado. Os recursos mais utilizados foram o envio de materiais digitais pelo professor aos alunos, envio de orientações via redes sociais para que os estudantes acessassem em casa, com apoio de livros didáticos, aulas online e disponibilização de videoaulas gravadas pelos

professores e enviadas aos estudantes por redes sociais para que eles assistam em seus aparelhos.

Diante desse novo contexto de estudos na vida dos adolescentes, os alunos tenderam a passar muitas horas em frente ao celular e/ou computador, sentados em cadeiras inadequadas e desconfortáveis, podendo ainda realizar os seus estudos na cama, acarretando diversos problemas posturais (DÉDA et al., 2021), além de problemas com o sono, desenvolvimento físico e mental (BENDICI, 2020), entre outros. Além disso, durante o isolamento domiciliar, a população tende a adotar uma rotina sedentária (BEZERRA et al., 2020), favorecendo o aumento no ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades (FERREIRA et al., 2020).

Considerando os hábitos posturais inadequados fatores de risco para a ocorrência problemas posturais e sua grande incidência entre a população de escolares (NOLL et al., 2013), e que esses problemas são derivados de situações multifatoriais, como postura ao sentar-se, tempo de tela (televisão e computador), mobílias, peso de mochila, e não está associado apenas ao ambiente escolar (SILVA et al., 2019), entende-se fundamental que os mesmos sejam investigados.

A identificação e o conhecimento dos hábitos posturais de adolescentes passam a ser relevantes para minimizar ou prevenir hábitos ruins no ambiente escolar e doméstico e, assim, evitar que os padrões desenvolvidos nessa fase da vida se mantenham na idade adulta. Neste contexto, este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de hábitos e comportamentos posturais inadequados em aluno do ensino fundamental II durante o isolamento pela pandemia Covid-19.

2 METODOLOGIA

O presente estudo descritivo de corte transversal e caráter quantitativo, foi desenvolvido como parte do projeto de pesquisa "Impacto da pandemia da Covid-19 no comportamento, estilo de vida, e na motivação de alunos do ensino fundamental II". O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros-Minas Gerais sob parecer de número 5.105.614/2021.

A população-alvo deste estudo foi composta por alunos matriculados no ensino fundamental II de 23 escolas públicas do norte de Minas Gerais, localizadas na zona urbana e rural. O processo de seleção foi realizado por conveniência de forma não probabilística e intencional, e os alunos que atenderam aos pré-requisitos de participação foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão: alunos regularmente matriculados, que não possuíam nenhum transtorno mental ou alimentar diagnosticado, que possuíam acesso à internet, e que concordaram em participar voluntariamente da pesquisa. Foram excluídos do estudo alunos que deixaram os formulários em branco e não o finalizaram.

Inicialmente, foi enviada para a direção das escolas estaduais e municipais, uma carta de apresentação do estudo solicitando autorização para realização da pesquisa, através do Termo de Concordância da Instituição (TCI), e convidando-as a colaborarem com o estudo através do envio de um link para pais e adolescentes das respectivas comunidades escolares.

Em seguida os pais e/ou responsáveis receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) com explicações sobre o estudo, contatos para esclarecimentos sobre a pesquisa, e a solicitação de consentimento de participação do menor sob a sua responsabilidade, através de um link enviado via aplicativo Whatsapp®. Após o aceite pelo responsável, o aluno recebeu um Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), e então deu início ao preenchimento de um questionário estruturado e autoaplicável dividido em módulos temáticos, através de um software de pesquisa online pelo Google Forms. As respostas dos participantes são anônimas e confidenciais, além disso, os participantes poderiam interromper a participação no estudo e sair do questionário em qualquer estágio antes do processo de envio, onde suas respostas não seriam salvas.

O formulário foi composto por questões referentes ao perfil sociodemográfico, hábitos comportamentais e posturais dos alunos. Para caracterizar o perfil sociodemográfico foram coletadas informações referentes a idade, sexo (Masculino; Feminino), turma, turno (Matutino; Vespertino), tipo de escola (Estadual; Municipal), localização da escola (Zona urbana; Zona rural) e cidade em que residem.

Para verificar a prevalência de hábitos comportamentais e posturais foi utilizado o questionário autoaplicável denominado Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument

(BackPEI) (NOLL et al., 2012). O BackPEI é um questionário válido e reproduzível, constituído por 21 questões abordando questões sobre: (1) dor nas costas nos últimos três meses (ocorrência, frequência e intensidade); (2) demográficas (idade e sexo); (3) socioeconômicas (escolaridade dos pais/responsáveis e tipo de escola); (4) comportamentais (atividade física, ler/estudar na cama, horas/dia assistindo televisão e ao computador); (5) posturais (modo de sentar para escrever e utilizar computador, modo de transporte do material escolar, modo de dormir e modo de sentar para conversar) e (6) hereditárias (ocorrência de dor nas costas nos pais). Para o presente estudo, foram utilizadas apenas as questões de 4 a 8 (referentes aos hábitos comportamentais) e as questões 9 a 14 (referentes aos hábitos posturais adotados nas AVD's).

Para a análise dos dados, foram utilizados o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows versão 25.0. Inicialmente, foi realizada uma análise descritiva, com distribuição de frequências das variáveis do estudo. Foi utilizado também o teste Qui-quadrado para verificar a existência de associação entre os hábitos posturais e comportamentais entre o sexo e a idade. O nível de significância adotado foi o valor $p \leq 0,05$.

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 286 alunos, sendo 60,5% (n=173) do sexo feminino e 39,5% (n=113) masculino, com média de idade de 12,99 anos $DP \pm 1,28$. Ao avaliar os hábitos comportamentais dos alunos, os resultados mostram que a maioria dos alunos passam até 3 horas sentados assistindo televisão (75,9%), ou utilizando o computador (98,4%), estudam na cama sempre (31,5%), ou as vezes (42,7%), e não dormem o tempo adequado, sendo 24,8% com baixa duração de sono e 34,3% com duração excessiva. Quanto aos hábitos posturais, observou-se elevada prevalência de hábitos posturais inadequados nas atividades: postura para dormir (56,3%), posição em que se senta em uma cadeira para conversar (83,2%), postura que se senta para usar o computador (81,5%), pegar objeto do chão (89,9%), e o modo como carrega a mochila (99,3%). Enquanto hábitos adequados foram observados na postura a mesa para estudar (66,8%) e o tipo de mochila utilizada (97,6%).

Tabela1: Hábitos comportamentais e posturais em escolares do Ensino Fundamental II, para ambos os sexos. (n=286)

	Total n (%)	Feminino n (%)	Masculino n (%)	p-valor
Hábitos comportamentais				
<i>Tempo assistindo televisão por dia</i>				
0 a 3 horas	217 (75,9)	128 (59,0)	89 (41,0)	0,560
4 a 7 horas	58 (20,3)	37 (63,8)	21 (36,2)	
≥ 8 horas	11 (03,8)	08 (72,7)	03 (27,3)	
<i>Tempo utilizando o computador por dia</i>				
0 a 3 horas	250 (87,4)	155 (62,0)	95 (38,0)	0,153
4 a 5 horas	18 (06,3)	07 (38,9)	11 (61,1)	
≥ 6 horas	18 (06,3)	11 (61,1)	07 (38,9)	
<i>Ler e/ou estudar na cama</i>				
Não	74 (25,9)	38 (51,4)	36 (48,6)	0,156
As vezes	122 (42,7)	76 (62,3)	46 (37,7)	
Sim	90 (31,5)	59 (65,6)	31 (34,4)	
<i>Tempo de sono por noite</i>				
0 a 7 horas	71 (24,8)	40 (56,3)	31 (43,7)	0,455
8 a 9 horas	117 (40,9)	69 (59,0)	48 (41,0)	
≥ 10 horas	98 (34,3)	64 (65,3)	34 (34,7)	
Hábitos posturais				
<i>Postura para dormir</i>				
Decúbito dorsal	25 (08,7)	11 (44,0)	14 (56,0)	0,185
Decúbito lateral	100 (35,0)	64 (64,0)	36 (36,0)	
Decúbito ventral	161 (56,3)	98 (60,9)	63 (39,1)	
<i>Postura sentada a mesa para estudar</i>				
Adequada	191 (66,8)	126 (66,0)	65 (34,0)	0,007*
Inadequada	95 (33,2)	47 (49,5)	48 (50,5)	
<i>Postura sentado em uma cadeira para conversar</i>				
Adequada	48 (16,8)	23 (47,9)	25 (52,1)	0,051*
Inadequada	238 (83,2)	150 (63,0)	88 (37,0)	
<i>Postura sentado para utilizar o computador</i>				
Adequada	53 (18,5)	36 (67,9)	17 (32,1)	0,220
Inadequada	233 (81,5)	137 (58,8)	96 (41,2)	
<i>Postura para pegar objeto do chão</i>				
Adequada	23 (10,1)	15 (51,7)	14 (48,3)	0,308
Inadequada	257 (89,9)	158 (61,5)	99 (38,5)	
<i>Tipo de Mochila</i>				
Adequada	279 (97,6)	170 (60,9)	109 (39,1)	0,334
Inadequada	07 (02,4)	03 (42,9)	04 (57,1)	
<i>Modo de transporte da mochila</i>				
Adequada	02 (00,7)	00 (00,0)	02 (100,0)	0,079
Inadequada	284 (99,3)	173 (60,9)	111 (39,1)	

Fonte: Elaborada pelos autores.

Ao avaliar a associação entre os hábitos comportamentais e posturais inadequados com o sexo, observou-se que a postura sentada à mesa está associada ao sexo masculino ($p=0,007$), enquanto a postura ao sentar-se em uma cadeira para conversar está associada ao sexo feminino ($p=0,051$) (Tabela 1). A tabela 2 apresenta os resultados da prevalência de hábitos comportamentais e posturais segundo os grupos etários. Pode-se observar que alunos mais velhos tendem a se expor mais tempo assistindo televisão ($p=0,039$), e a adotar uma postura inadequada quando sentados à mesa para estudar ($p=0,042$).

Tabela 2: Hábitos comportamentais e posturais em escolares do Ensino Fundamental, em grupos etários (n=286).

	Total	11 a 13 anos	14 a 16 anos	p-valor
	n (%)	n (%)	n (%)	
Hábitos comportamentais				
<i>Tempo assistindo televisão por dia</i>				
0 a 3 horas	217 (75,9)	131 (60,4)	86 (39,6)	0,039*
4 a 7 horas	58 (20,3)	15 (25,9)	43 (74,1)	
≥ 8 horas	11 (03,8)	02 (18,2)	09 (81,8)	
<i>Tempo utilizando o computador por dia</i>				
0 a 3 horas	250 (87,4)	158 (63,2)	92 (36,8)	0,445
4 a 5 horas	18 (06,3)	14 (77,8)	04 (22,2)	
≥ 6 horas	18 (06,3)	11 (61,1)	07 (38,9)	
<i>Ler e/ou estudar na cama</i>				
Não	74 (25,9)	50 (67,6)	24 (32,4)	0,329
As vezes	122 (42,7)	81 (66,4)	41 (33,6)	
Sim	90 (31,5)	52 (57,87)	38 (42,2)	
<i>Tempo de sono por noite</i>				
0 a 7 horas	71 (24,8)	44 (62,0)	27 (38,0)	0,734
8 a 9 horas	117 (40,9)	78 (66,7)	39 (33,3)	
≥ 10 horas	98 (34,3)	61 (62,2)	37 (37,8)	
Hábitos posturais				
<i>Postura para dormir</i>				
Decúbito dorsal	25 (08,7)	19 (76,0)	06 (24,0)	0,230
Decúbito lateral	100 (35,0)	67 (67,0)	33 (33,0)	
Decúbito ventral	161 (56,3)	97 (60,2)	64 (39,8)	
<i>Postura sentada a mesa para estudar</i>				
Adequada	191 (66,8)	130 (68,1)	61 (31,9)	0,042*
Inadequada	95 (33,2)	53 (55,8)	42 (44,2)	
<i>Postura sentado em uma cadeira para conversar</i>				
Adequada	48 (16,8)	32 (66,7)	16 (33,3)	0,671
Inadequada	238 (83,2)	151 (63,4)	87 (36,6)	
<i>Postura sentado para utilizar o computador</i>				
Adequada	53 (18,5)	33 (62,3)	20 (37,7)	0,772
Inadequada	233 (81,5)	150 (64,4)	83 (35,6)	
<i>Postura para pegar objeto do chão</i>				

Adequada	23 (10,1)	17 (58,6)	12 (41,4)	0,525
Inadequada	257 (89,9)	166 (64,6)	91 (35,4)	
<i>Tipo de mochila</i>				
Adequada	279 (97,6)	178 (63,8)	101 (36,2)	0,678
Inadequada	07 (02,4)	05 (71,4)	02 (28,6)	
<i>Modo de transporte da mochila</i>				
Adequada	02 (00,7)	02 (100,0)	00 (00,0)	0,287
Inadequada	284 (99,3)	181 (63,7)	103 (36,3)	

Fonte: Elaborada pelos autores.

4 DISCUSSÃO

Este estudo buscou avaliar a prevalência de hábitos e comportamentos posturais inadequados por alunos do ensino fundamental II, durante período de aulas remotas, decorrente da pandemia de Covid-19. Nossos resultados mostram alta prevalência de alunos expostos a comportamentos inadequados, como o tempo excessivo em frente a televisão, computador e ler e/ou estudar na cama. Sendo o tempo excessivo assistindo televisão associado a adolescentes mais velhos.

Os achados deste estudo são preocupantes, já que longos períodos sentados combinados com inatividade física podem levar à diminuição da nutrição das articulações e dos discos intervertebrais, acelerando a degeneração das estruturas musculoesqueléticas (NOLL et al., 2021). Além disso, assistir televisão ou longos tempos em frente ao computador pode envolver hábitos posturais inadequados, o que também pode contribuir para o desenvolvimento de problemas na coluna o que impacta negativamente na qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes (MEZIAT FILHO; COUTINHO; SILVA, 2015; CHEUNG et al., 2021).

Observou-se alta prevalência de posturas inadequadas durante períodos sentado à mesa para estudar, usar o computador ou até mesmo durante conversas com os amigos. Pegar um objeto no chão, e o modo com que os alunos carregam a mochila também foram caracterizados como incorretos. Estudo realizado por Cheung et al. (2021) mostra que hábitos posturais inadequados estão associados a muitos sintomas musculoesqueléticos, como dor e sensibilidade em regiões do corpo, como pescoço, ombro, costas e coluna torácica, que são comumente relatados em crianças e adolescentes. Faria et al. (2021), associa as dores com as

posturas inadequadas nas AVDs, como ler na cama, manter uma postura incorreta ao sentar-se à mesa para escrever ou no uso do computador e pegar objetos no chão.

Durante o desenvolvimento puberal, as estruturas musculoesqueléticas das crianças e adolescentes não estão maduras o suficiente para suportar as cargas geradas pelo crescimento, portanto, trata-se de um período crítico em que ocorre a maioria das escolioses ou assimetrias do eixo corporal (SANTOS et al., 2019; MARTÍNEZ-ROMERO et al., 2022). Portanto, cuidados com a postura devem ser estimulados tanto nas aulas presenciais quanto remotas.

Os resultados do presente estudo são relevantes pois possibilitam direcionar o trabalho educacional e preventivo. Conhecer os hábitos mais prejudiciais e atuar sobre a correção dos mesmos, e é uma ótima alternativa para minimizar ou prevenir hábitos posturais inadequados (NOLL et al., 2013; MEZIAT FILHO et al., 2017), prevenindo que posturas e comportamentos adotados nesta etapa da vida tornem-se permanentes na fase adulta (MENOR-RODRÍGUEZ et al., 2022).

Nesse sentido, destaca-se que a estimulação e a conscientização postural adequada entre os alunos não deve ser negligenciada. Além das escolas, programas instrucionais para promover comportamentos posturais saudáveis devem ser implementados no ambiente doméstico. Nossos achados sugerem que, por causa do isolamento social pela pandemia da Covid-19, um período de ensino remoto também induz comportamentos e hábitos posturais inadequados e consequente desconforto musculoesquelético entre alunos do ensino fundamental. Com os dispositivos digitais móveis e portáteis, os alunos podem sentar e estudar em qualquer local (SALAMEH et al., 2022). Embora, os alunos do presente estudo tenham relatado que se sentava em uma cadeira enquanto estudava, os mesmos se sentavam de maneira incorreta.

Tendo em vista que, atualmente crianças e adolescentes em idade escolar preferem passar o seu tempo de lazer, jogando videogames, vendo televisão ou utilizando as redes sociais, e que esse comportamento implica um aumento considerável de hábitos e posturas inadequadas (NOLL et al., 2013; MEZIAT FILHO et al., 2017; SALAMEH et al., 2022), orientações e intervenções utilizando técnicas para captar a atenção dos alunos sem exigir qualquer

esforço acrescido, através de jogos, conversas participativas e visualização de vídeos têm sido relado na literatura (MENOR-RODRÍGUEZ *et al.*, 2022).

Nossos achados devem ser interpretados com certas limitações. A população do estudo não representa uma amostra significativa de alunos do Ensino Fundamental II público do norte de Minas Gerais, no entanto, representam 23 cidades. Embora o desenho seja transversal, considerar os hábitos como algo recorrente, muitas vezes comportamentos inconscientes que é adquirido através da repetição frequente.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que os alunos apresentaram uma alta prevalência de hábitos comportamentais e posturais inadequados durante o período de aulas remotas, sendo o tempo excessivo sentado assistindo televisão significativamente associado ao avançar da idade. Ademais, os hábitos posturais inadequado adotados ao sentar-se em frente à mesa para estudar, associado ao sexo masculino e aos alunos mais novos, enquanto a postura inadequada ao sentar-se em uma cadeira para conversar está associada ao sexo feminino. Com isso, faz-se necessário medidas educativas e preventivas no ambiente doméstico para prevenção a hábitos comportamentais e posturais inadequados que possam vir a afetar a qualidade de vida dos alunos.

REFERÊNCIAS

BENDICI, R. **Aprendizagem remota e saúde mental**: melhores práticas e possíveis armadilhas. Tech & Learning, maio de 2020. Disponível em: <https://www.techlearning.com/news/remote-learning-and-mental-health-best-practices-and-potential-pitfalls>. Acesso em: 5 fev. 2022.

BERTOLO M. G.; PEREIRA A. M. Q. Q.; MEIER G. R. V. Fisioterapia na escola: Alteração postural da coluna vertebral em escolares. **Conex**, Ponta Grossa, v. 2, n. 15, p. 2238-9113, 2017.

BEZERRA, A. C. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 2411-2421, 2020.

CANDOTTI, C. T.; NOLL, M.; ROTH, E. Avaliação do peso e do modo de transporte do material escolar em alunos do ensino fundamental. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 1, n. 30, p. 100-106, 2012.

CHEUNG, M. *et al.* Increased Computer Use is Associated with Trunk Asymmetry That Negatively Impacts Health-Related Quality of Life in Early Adolescents. **Patient Preference Adherence**, [s. l.] v. 15, p. 2289-2302, 2021.

DÉDA, C. C. *et al.* **Orientações de Postura Corporal para Atividades em Home Office**. Paripiranga, BA: UniAGES, 2021.

FARIA, D. A. *et al.* Inappropriate posture habits and pain in adolescents. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 9, e37310918096, 2021.

FARIAS, H. S. F. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. **Espaço e Economia**, Rio de Janeiro, n.17, p. 1-12, abr. 2020

FERREIRA, M. J. *et al.* Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 114, n. 4, p. 601-602, 2020.

LIMA FILHO, B. F. *et al.* Educação postural em escolares: existe diferença na aprendizagem entre escolas públicas e privadas? **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 39, n. 1, p. 50- 63, 2015.

MARTÍNEZ-ROMERO, M. T. *et al.* Prevalence and Characteristics of Back Pain in Children and Adolescents from the Region of Murcia (Spain): ISQUIOS Programme. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, Suíça, v. 19, n. 2, p. 946, 2022.

MENOR-RODRÍGUEZ, M. J. *et al.* Educational Intervention in the Postural Hygiene of School-Age Children. **Healthcare**, Basel, v. 10, n. 5, p. 864, 2022.

MEZIAT FILHO, N.; COUTINHO, E. S.; SILVA, G. A. Association between home posture habits and low back pain in high school adolescents. **European Spine Journal**, Berlim, v. 24, n. 3, p. 425–433, 2015.

NOLL, M. Dor nas costas e hábitos comportamentais de estudantes do ensino médio: estudo comparativo entre duas regiões do Brasil. **Rev Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 57, n. 5, 2017.

NOLL, M. *et al.* Back Pain and body posture evaluation instrument (backpei): Development, content validation and reproducibility. **International Journal of Public Health**, Berlim, v. 58, n. 4 p. 565-572, 2012.

NOLL, M.; CANDOTTI, C. T.; VIEIRA, A. Instrumentos de avaliação da postura dinâmica: aplicabilidade ao ambiente escolar. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 26, n. 1, p. 203- 217, jan./mar. 2013.

NOLL, M. *et al.* Back pain and its risk factors in Brazilian adolescents: a longitudinal study. **British Journal of Pain**, UK, v. 15, n.1, p.16-25, 2021.

NOLL, M. *et al.* Prevalência de hábitos posturais inadequados de escolares do Ensino Fundamental da cidade de Teutônia: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 35, n. 4, p. 983-1004, 2013.

SALAMEH, M. A. *et al.* Increased incidence of musculoskeletal pain in medical students during distance learning necessitated by the COVID-19 pandemic. **Clinical Anatomy**, New Jersey, v. 35, n. 4, p. 529-536, 2022.

SAMPAIO, R. M. Práticas de ensino e letramentos em tempos de pandemia da COVID - 19. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n.7, e519974430, 2020.

SANTOS, M. A. D. *et al.* Low back pain and risk factors during the third infancy. **Fisioter em Movimento**, Curitiba, v. 32, e003210, 2019.

SANTOS, N. B. *et al.* Efeitos imediatos e após cinco meses de um programa de educação postural para escolares do ensino fundamental. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 199-206, 2017.

SEDREZ, J. A. *et al.* Fatores de risco associados a alterações posturais estruturais da coluna vertebral em crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 1, p. 72-81, 2015

SILVA, O. E.; COELHO, C.A.; OMENA, A. P. C. Perfil postural de indivíduos escolares em Maceió-Al. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais, PR, v. 2, n. 4, p. 3736-3748, 2019.

UNESCO. **Relatório de Monitoramento Global da Educação 2020**: América Latina e Caribe - Inclusão e educação para todos. Paris, UNESCO, 2020.

1 – Luciana Pinheiro Alves Santos

clinicalavitta@gmail.com

2 – Ronilson Ferreira Freitas

ronnypharmacia@gmail.com

3 – Vivianne Margareth Chaves Pereira Reis

viola.chaves@yahoo.com.br

4 – Alenice Aliane Fonseca (Autor correspondente)

alenicealane@gmail.com

Como citar este artigo

SANTOS, L. P. A.; FREITAS, R. F.; REIS, V. M. C. P.; FONSECA, A. A. Hábitos e comportamentos posturais inadequados em alunos do ensino fundamental II durante período de aulas remotas. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v. 41, p. 01-14, 2023. DOI 10.5902/2316546471299. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2236499471299>. Acesso em: dia mês abreviado. ano.