

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE EDUCAÇÃO POSTURAL: PERSPECTIVAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE LESÕES

*LITERATURE REVIEW ON POSTURAL EDUCATION: PERSPECTIVES FOR
HEALTH PROMOTION AND INJURY PREVENTION*

*REVISIÓN DE LA LITERATURA SOBRE EDUCACIÓN POSTURAL:
PERSPECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA PREVENCIÓN DE
LESIONES*

*REVUE DE LA LITTÉRATURE SUR L'ÉDUCATION POSTURALE:
PERSPECTIVES POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ ET LA PRÉVENTION
DES BLESSURES*

Alexyara Maria Monteiro Chagas

Anna Lucia Oliveira Cajazeiras

Lenismar Sá Cavalcante

Resumo simples

Introdução: A postura inadequada é um fator de risco para o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas em crianças, configurando um problema relevante na saúde preventiva. A educação postural realizada por profissionais de fisioterapia constitui uma estratégia eficaz para promover hábitos posturais corretos, prevenir lesões e aumentar a conscientização sobre a saúde desde a infância. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas na educação postural, destacando sua relevância na promoção da saúde e prevenção de alterações musculoesqueléticas.

Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, focada em estudos científicos sobre a atuação fisioterapêutica na educação postural. A pesquisa foi realizada em setembro de 2025 nas bases SciELO e Google Acadêmico, utilizando os descritores: “educação postural”, “fisioterapia preventiva”, “prevenção de lesões musculoesqueléticas” e “promoção de saúde”, em artigos publicados em português e inglês. A pergunta de investigação foi: “Quais são os efeitos das estratégias de educação postural, aplicadas pela fisioterapia, na promoção da saúde e prevenção de lesões musculoesqueléticas?” Os critérios de inclusão foram, artigos publicados nos últimos 5 a 10 anos, em português ou inglês, abordando intervenções fisioterapêuticas voltadas à

educação postural. Já os critérios de exclusão foram os estudos duplicados, com foco exclusivamente cirúrgico ou medicamentoso, ou que não envolvessem atuação fisioterapêutica. Após a análise de 100 artigos, 93 foram excluídos por não responder os critérios de inclusão, em seguida foram excluídos 5 artigos por estarem duplicados e indisponíveis, foram selecionados apenas dois artigos para esta revisão. **Resultados e Discussão:** Os dois estudos selecionados foram realizados no Brasil, em 2019, com crianças em idade escolar, porém em contextos distintos: ambiente escolar formal e ação comunitária de saúde. O primeiro estudo, de Viçosa et al. (2019), avaliou alunos do 6º ano em uma escola municipal do sul do país. Foram aplicados questionários pré e pós-intervenção sobre queixas musculoesqueléticas e conhecimento postural, além da coleta de dados antropométricos e pesagem de mochilas. A intervenção teórico-prática resultou em aumento significativo do conhecimento postural e conscientização para adoção de posturas corretas, contribuindo para a prevenção de lesões musculoesqueléticas. O segundo estudo de Dos Santos Carneiro et al. (2019), realizado durante evento comunitário em Fortaleza, incluiu avaliação postural de crianças, orientações sobre postura e exercícios de cinesioterapia. A intervenção preveniu deformidades posturais e lesões, com envolvimento familiar e conscientização sobre fatores de risco cotidianos, como o uso de celulares e a forma de sentar-se ao assistir televisão. **Conclusão:** A educação postural, aplicada pela fisioterapia, contribui significativamente para a promoção da saúde musculoesquelética e prevenção de lesões em crianças. Intervenções que combinam orientação teórica, prática e participação familiar são eficazes na conscientização sobre hábitos posturais adequados. Limitações incluem o número reduzido de estudos selecionados e a ausência de pesquisas em outros contextos geográficos.

Palavras-chave: Educação postural, Fisioterapia preventiva, Promoção da saúde, Prevenção de lesões musculoesqueléticas.

Abstract

Introduction: Inadequate posture is a risk factor for the development of musculoskeletal injuries in children, representing a significant problem in preventive health. Postural education conducted by physiotherapy professionals is an effective strategy to promote correct postural habits, prevent injuries, and increase health awareness from childhood. The objective of this study was to analyze the effects of physiotherapy interventions in postural education, highlighting their relevance in promoting health and preventing musculoskeletal disorders. **Methodology:** This is a narrative literature review, focused on scientific studies on the role of physiotherapy in postural education. The research was conducted in September 2025 in the SciELO and Google Scholar databases, using the descriptors: "postural education", "preventive physiotherapy", "prevention of musculoskeletal injuries", and "health promotion", in articles published in Portuguese and English. The research question was: "What are the effects of postural education strategies, applied by physiotherapy, on health promotion and prevention of musculoskeletal injuries?" The inclusion criteria were articles published in the last 5 to 10 years, in Portuguese or English, addressing physiotherapeutic interventions focused on postural education. The exclusion criteria were duplicate studies, those with an exclusively surgical or pharmacological focus, or those that did not involve

physiotherapeutic intervention. After analyzing 100 articles, 93 were excluded for not meeting the inclusion criteria, then 5 articles were excluded for being duplicates and unavailable, leaving only two articles selected for this review. **Results and Discussion:** The two selected studies were conducted in Brazil in 2019 with school-aged children, but in different contexts: a formal school environment and a community health action. The first study, by Viçosa et al. (2019), evaluated 6th-grade students in a municipal school in the south of the country. Pre- and post-intervention questionnaires were applied regarding musculoskeletal complaints and postural knowledge, in addition to the collection of anthropometric data and weighing of backpacks. The theoretical-practical intervention resulted in a significant increase in postural knowledge and awareness of adopting correct postures, contributing to the prevention of musculoskeletal injuries. The second study by Dos Santos Carneiro et al. (2019), conducted during a community event in Fortaleza, included postural assessment of children, guidance on posture, and kinesiotherapy exercises. The intervention prevented postural deformities and injuries, with family involvement and awareness of everyday risk factors, such as the use of cell phones and the way of sitting while watching television. **Conclusion:** Postural education, applied by physiotherapy, contributes significantly to the promotion of musculoskeletal health and the prevention of injuries in children. Interventions that combine theoretical guidance, practice, and family participation are effective in raising awareness about proper postural habits. Limitations include the small number of studies selected and the absence of research in other geographical contexts.

Keywords: Postural education, preventive physiotherapy, health promotion, prevention of musculoskeletal injuries.

Resúmen

Introducción: La postura inadecuada es un factor de riesgo para el desarrollo de lesiones musculoesqueléticas en niños, lo que representa un problema importante en la salud preventiva. La educación postural impartida por profesionales de la fisioterapia es una estrategia eficaz para promover hábitos posturales correctos, prevenir lesiones y aumentar la concienciación sobre la salud desde la infancia. El objetivo de este estudio fue analizar los efectos de las intervenciones de fisioterapia en la educación postural, destacando su relevancia en la promoción de la salud y la prevención de trastornos musculoesqueléticos. **Metodología:** Se trata de una revisión narrativa de la literatura, centrada en estudios científicos sobre el papel de la fisioterapia en la educación postural. La investigación se realizó en septiembre de 2025 en las bases de datos SciELO y Google Académico, utilizando los descriptores: "educación postural", "fisioterapia preventiva", "prevención de lesiones musculoesqueléticas" y "promoción de la salud", en artículos publicados en portugués e inglés. La pregunta de investigación fue: "¿Cuáles son los efectos de las estrategias de educación postural, aplicadas por la fisioterapia, en la promoción de la salud y la prevención de lesiones musculoesqueléticas?" Los criterios de inclusión fueron artículos publicados en los últimos 5 a 10 años, en portugués o inglés, que abordaran intervenciones fisioterapéuticas centradas en la educación postural. Los criterios de exclusión fueron estudios duplicados, aquellos con un enfoque

exclusivamente quirúrgico o farmacológico, o aquellos que no involucraran intervención fisioterapéutica. Después de analizar 100 artículos, 93 fueron excluidos por no cumplir con los criterios de inclusión, luego 5 artículos fueron excluidos por ser duplicados y no disponibles, dejando solo dos artículos seleccionados para esta revisión. **Resultados y discusión:** Los dos estudios seleccionados se realizaron en Brasil en 2019 con niños en edad escolar, pero en diferentes contextos: un entorno escolar formal y una acción de salud comunitaria. El primer estudio, de Viçosa et al. (2019), evaluó a estudiantes de 6.º grado en una escuela municipal en el sur del país. Se aplicaron cuestionarios pre y post intervención sobre quejas musculoesqueléticas y conocimiento postural, además de la recopilación de datos antropométricos y pesaje de mochilas. La intervención teórico-práctica resultó en un aumento significativo en el conocimiento postural y la conciencia de adoptar posturas correctas, contribuyendo a la prevención de lesiones musculoesqueléticas. El segundo estudio de Dos Santos Carneiro et al. (2019), realizado durante un evento comunitario en Fortaleza, incluyó evaluación postural de niños, orientación sobre la postura y ejercicios de kinesiología. La intervención previno deformidades y lesiones posturales, con la participación familiar y la conciencia de los factores de riesgo cotidianos, como el uso de teléfonos celulares y la forma de sentarse mientras mira televisión. **Conclusión:** La educación postural, aplicada por la fisioterapia, contribuye significativamente a la promoción de la salud musculoesquelética y la prevención de lesiones en los niños. Las intervenciones que combinan orientación teórica, práctica y participación familiar son efectivas para crear conciencia sobre los hábitos posturales adecuados. Las limitaciones incluyen el pequeño número de estudios seleccionados y la ausencia de investigaciones en otros contextos geográficos.

Palabras clave: Educación postural, fisioterapia preventiva, promoción de la salud, prevención de lesiones musculoesqueléticas.

Resumé

Introduction: Une mauvaise posture constitue un facteur de risque de développement de lésions musculo-squelettiques chez l'enfant, représentant un problème majeur en matière de prévention. L'éducation posturale dispensée par des kinésithérapeutes est une stratégie efficace pour promouvoir de bonnes habitudes posturales, prévenir les blessures et sensibiliser les enfants à leur santé dès leur plus jeune âge. L'objectif de cette étude était d'analyser les effets des interventions de kinésithérapie en matière d'éducation posturale, en soulignant leur pertinence pour la promotion de la santé et la prévention des troubles musculo-squelettiques. **Méthodologie:** Il s'agit d'une revue narrative de la littérature, axée sur les études scientifiques portant sur le rôle de la kinésithérapie dans l'éducation posturale. La recherche a été menée en septembre 2025 dans les bases de données SciELO et Google Scholar, à l'aide des descripteurs suivants : « éducation posturale », « kinésithérapie préventive », « prévention des lésions musculo-squelettiques » et « promotion de la santé », dans des articles publiés en portugais et en anglais. La question de recherche était la suivante: « Quels sont les effets des stratégies d'éducation posturale, appliquées par les kinésithérapeutes, sur la promotion de la santé et la prévention des lésions musculo-squelettiques? » Les critères d'inclusion étaient les articles publiés au cours des 5 à 10 dernières années, en portugais ou en anglais, portant sur des interventions physiothérapeutiques axées sur l'éducation posturale. Les critères

d'exclusion étaient les études en double, celles à visée exclusivement chirurgicale ou pharmacologique, ou celles n'impliquant pas d'intervention physiothérapeutique. Après analyse de 100 articles, 93 ont été exclus car ils ne répondaient pas aux critères d'inclusion, puis 5 articles ont été exclus car il s'agissait de doublons ou étaient indisponibles, ne laissant que deux articles pour cette revue. **Résultats et discussion:** Les deux études sélectionnées ont été menées au Brésil en 2019 auprès d'enfants d'âge scolaire, mais dans des contextes différents : un milieu scolaire formel et une action de santé communautaire. La première étude, de Viçosa et al. (2019), a évalué des élèves de 6e d'une école municipale du sud du pays. Des questionnaires pré- et post-intervention ont été administrés concernant les troubles musculo-squelettiques et les connaissances posturales, en plus de la collecte de données anthropométriques et de la pesée des cartables. L'intervention théorique et pratique a permis d'accroître significativement les connaissances posturales et la sensibilisation à l'adoption de postures correctes, contribuant ainsi à la prévention des troubles musculo-squelettiques. La seconde étude, menée par Dos Santos Carneiro et al. (2019) lors d'un événement communautaire à Fortaleza, comprenait une évaluation posturale des enfants, des conseils en matière de posture et des exercices de kinésithérapie. L'intervention a permis de prévenir les déformations posturales et les blessures, grâce à l'implication des familles et à la sensibilisation aux facteurs de risque quotidiens, tels que l'utilisation du téléphone portable et la posture assise devant la télévision. **Conclusion:** L'éducation posturale, dispensée par la physiothérapie, contribue significativement à la promotion de la santé musculo-squelettique et à la prévention des blessures chez l'enfant. Les interventions combinant conseils théoriques, pratique et participation des familles sont efficaces pour sensibiliser aux bonnes habitudes posturales. Les limites de cette étude résident dans le nombre restreint d'études sélectionnées et l'absence de recherches dans d'autres contextes géographiques.

Mots-clés: Éducation posturale, physiothérapie préventive, promotion de la santé, prévention des blessures musculo-squelettiques.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Atenção Básica: diretrizes para o cuidado com a saúde da coluna**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

VIÇOSA, G. L. et al. Educação postural para escolares do 6º ano de uma escola municipal do sul do Brasil. **Revista Saúde Integrada**, [s. l.], v. 12, n. 23, p. 12-25, 2019.

Editorial

Editor-chefe:

Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editoras responsáveis:

Lenismar Sá Cavalcante
Centro Universitário Fanor Wyden
lenismar.cavalcante@professores.unifanor.edu.br

Anairtes Martins de Melo
Centro Universitário Fanor Wyden
anairtes.melo@professores.unifanor.edu.br

Autor(es):

Alexyara Maria Monteiro Chagas
Centro Universitário Fanor Wyden
202402861204@alunos.unifanor.edu.br

Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Anna Lucia Oliveira Cajazeiras
Centro Universitário Fanor Wyden
202403022011@alunos.unifanor.edu.br

Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Lenismar Sá Cavalcante
Centro Universitário Fanor Wyden
lenismar.cavalcante@professores.unifanor.edu.br
Contribuição: *Investigação, orientação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Submetido em: 26.09.2025

Aprovado em: 03.02.2026

Publicado em: 04.02.2026

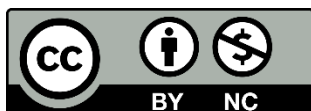
DOI: 10.5281/zenodo.18684407

Financiamento: N/A

Como citar este trabalho:

CHAGAS, Alexyara Maria Monteiro; CAJAZEIRAS, Anna Lucia Oliveira; CAVALCANTE, Lenismar Sá. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE EDUCAÇÃO POSTURAL: PERSPECTIVAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE LESÕES. **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, [S. l.], v. 2, n. Especial, p. 39–45, 2026. DOI: 10.5281/zenodo.18684407. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/jornadacientifica/article/view/1288>. Acesso em: 18 fev. 2026. (ABNT)

Chagas, A. M. M., Cajazeiras, A. L. O., & Cavalcante, L. S. (2026). REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE EDUCAÇÃO POSTURAL: PERSPECTIVAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE LESÕES. *Duna: Revista Multidisciplinar De Inovação E Práticas De Ensino*, 2(Especial), 39–45. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18684407> (APA)



© 2026 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).