



ANATOMIA INTEGRADA À CULTURA E HÁBITOS POSTURAIIS DO INDIVIDUO

Anatomy integrated to culture and postural habits of the individual

Maria Elizabeth F. de Bezerra¹, Paula Cananda Farias Ferreira², Paulo Sousa Sarmiento³

RESUMO

Os estudos fisioterápicos mostram os diversos problemas que uma postura inadequada pode causar à saúde das pessoas, portanto uma educação neste sentido deve ser de extrema relevância. Partindo deste pressuposto a presente pesquisa trata da relação entre anatomia e cultura, da mesma forma que analisa os hábitos posturais dos indivíduos. Tem como objetivo geral analisar os hábitos posturais e sua relação intrínseca com os aspectos culturais, tomando como fonte de dados e de discussão os estudos produzidos sobre o tema. O problema o qual a pesquisa busca resolver diz respeito à relação da cultura com os hábitos posturais do indivíduo e quais os efeitos causados no seu cotidiano. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, cuja base de coleta de dados são os estudos realizados por meio de levantamento bibliográfico anexados à base de dados de buscas. Percebe-se de fato que a cultura interfere diretamente na postura corporal, sendo necessário desenvolver mais estudos e pesquisas sobre essa relação e seus efeitos no indivíduo. E a partir disto estabelecer uma reeducação quanto à postura adequada com base em aspectos científicos.

Palavras-chave: Hábitos Posturais. Corpo Humano. Cultura. Fisioterapia.

ABSTRACT

Physiotherapy studies show the various problems that an inadequate posture can cause to people's health, so even in education in this sense must be extremely relevant. This research deals with the relationship between anatomy and culture, as well as analyzing the postural habits of individuals. The general objective of the research is to analyze postural habits and their intrinsic relationship with cultural aspects, taking as a source of data and discussion the studies produced on that subject. The problem that the research seeks to solve concerns the relationship between culture and the individual's postural habits and the effects caused in their daily lives. This is a bibliographic research, whose data collection base is the studies available on the topic. The research concludes that culture directly interferes with body posture, making it necessary to develop further studies and research on this relationship and its effects on the individual. And from this, establish a re-education as to the proper posture based on scientific aspects.

Keywords: Postural habits. Human Body. Culture. Physiotherapy.

1 INTRODUÇÃO

Na literatura existe uma gama de estudos teóricos e práticos muito bem desenvolvidos e estruturados sobre a compreensão adequada dos hábitos posturais, hábitos esses que realizados de forma inadequada tornam-se problemas de saúde pública, uma vez que a ocorrência dessa prática restringe o ser humano as atividades da vida diária.

O entendimento de uma postura adequada está diretamente relacionado a uma compreensão de como a coluna é formada e como ela funciona durante a execução dos movimentos e a Fisioterapia ocupa-se de parte significativa desses estudos.

O presente trabalho ocupa-se da relação entre anatomia integrada à cultura, bem como

¹ Graduanda de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. E-mail: Elizabethfigueiredo_@outlook.com

² Graduanda de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. E-mail: paulacananda@gmail.com

³ Mestre pela Universidade Federal da Bahia e docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. E-mail: pssarmiento@hotmail.com

analisa os hábitos posturais dos indivíduos. Sabemos dos problemas que uma postura inadequada pode causar à saúde das pessoas, por isso uma educação neste sentido ser de extrema relevância.

O problema o qual esta pesquisa busca resolver diz respeito à seguinte questão: Qual a relação da cultura com os hábitos posturais do indivíduo, e quais os efeitos causados no seu cotidiano?

Diante dos expostos e a fim de melhor delinear nossa proposta de pesquisa elaboramos defendemos como hipótese da pesquisa a importância compreender, em sua totalidade, os aspectos que compõem uma determinada cultura, a fim de proceder a uma análise das condutas a serem tomadas no que diz respeito à intervenção fisioterapêutica, cujo objetivo central é tratar da melhor forma possível as disfunções cinético-funcionais sem alterar as características socioculturais.

A pesquisa tem como objetivo geral analisar os hábitos posturais e sua relação intrínseca com os aspectos culturais, tomando como fonte de dados e de discussão os estudos produzidos acerca do referido tema.

Com a finalidade de detalhar o objetivo geral elaboramos os seguintes objetivos específicos: a) mostrar a importância da saúde do indivíduo em todos os aspectos, levando em consideração sua cultura; e, b) alcançar uma análise reflexiva dos profissionais da saúde, em especial o fisioterapeuta, quanto à relevância que a cultura possui no dia a dia, aliando sempre às suas condutas para cada caso específico.

Sabemos que no mundo todo há milhares de povos com crenças e costumes culturais distintos, bem como não há povo sem cultura. Entendemos ainda que não há indivíduo sem história, ainda que haja povos que têm acesso mínimo à saúde, e assim como a falta de acesso a saúde e saneamento básico eleva os índices de doenças, as práticas culturais também contribuem para problemas de saúde pública, diante de tais considerações é que se justifica a relevância dessa pesquisa.

Perante alguns costumes de sociedades específicas, dentre elas a maneira de como as mulheres moçambicanas exercem atividades diárias, resultado de crenças e hábitos culturais, e levando em conta que a saúde é o bem-estar completo do ente e a Fisioterapia é a Ciência que, através da Cinesiologia, estuda o movimento, mais especificamente, do corpo humano,

Alguns descritores constituem-se como fundamentais tanto para a compreensão dos aspectos teóricos que norteiam a pesquisa, quanto para resultado de busca a base de dados, para tanto se integram nesse estudo os descritores citados a seguir: indivíduo, hábitos posturais, corpo humano, cultura, Fisioterapia, que servirão de base para o levantamento bibliográfico deste estudo.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Cultura é essencial em uma sociedade, pois é a partir dela que a identidade de certo local é constituída, e esta possui várias significações, que variam de acordo com o tipo de pesquisa realizada, todavia é sempre constituída de elementos de distinção, sejam eles costumes, hábitos ou valores, afinal o que nos torna únicos em relação ao mundo é a cultura.

O ser humano pode ser caracterizado a partir de diferentes e de diversas dimensões, não podendo se limitar a uma delas exclusivamente, sendo uma das mais amplas e complexas para sua análise e seu entendimento, a Cultura. Vamos, portanto discutir essa dimensão ou característica que expressa o sentido da produção humana. O homem é um ser cultural, mas a Cultura não é tudo no ser humano¹.

Os sujeitos sociais estão em constantes alterações e interações que devem ser consideradas para um entendimento de como ocorrem as complexas relações. Não podemos deixar de associar e de considerar esses aspectos na determinação de aspectos singulares relacionados².

Para compreender os rumos que tomam a Humanidade e as relações que se estabelecem contemporaneamente entre as diferentes culturas e sociedades, além de contribuir cada vez mais para a formulação de políticas públicas e propostas para esta última, a Antropologia deve, no entanto, enfrentar novos desafios e perspectivas que surgem para o ensino, a pesquisa e a atuação de

antropólogos e antropólogas, que incluem, por exemplo, suas contribuições para a construção de novas práticas em saúde³. Pode-se afirmar que todos nós temos e fazemos parte de um sistema cultural, que por sua vez apresenta uma lógica própria que não é nem melhor nem pior que outros, mas diferente⁴.

Sendo assim, o que determina a base de uma cultura, não pode e não deve ser trocada ou quebrada, mas podemos intervir criteriosamente para adequar a certos costumes hábitos saudáveis e que melhore o bem-estar de uma sociedade.

Segundo Bankoff, Freire e Villarta⁵ há milhões de anos o homem procura adaptar-se à postura ereta, a qual, se por um lado lhe permitiu um extraordinário desenvolvimento cultural, por outro, tem sido causa de inúmeros problemas que inexistem nas demais espécies. Pensando nisso, temos que saber se a postura corporal é um assunto que tem a ver exclusivamente com o universo biológico ou se tem também outras implicações.

É comum verificarmos alterações na morfologia corpórea durante o processo evolutivo de uma criança. Por exemplo: distúrbios no controle postural do corpo; estados patológicos acentuados; falta de estrutura corporal ou vícios de postura; e distúrbios no desenvolvimento simétrico dos sistemas muscular e esquelético.⁵

Convém lembrar que as alterações morfológicas, ou simplesmente os desvios posturais, não se organizam por segmentos isolados. Ao contrário, quando se instalam, intervêm, modificam e desorganizam o sistema locomotor do indivíduo por completo. Todos esses aspectos, mais o histórico de vida do indivíduo, acarretarão diversas dificuldades e diversos problemas na fase adulta. Portanto, na postura convergem todos os elementos que caracterizam o movimento. E estão implicados fatores anatômicos funcionais, psicoemotivos e socioambientais.⁵

O corpo humano possui inúmeros mecanismos e conhecer a sua composição e o seu funcionamento nos proporciona conhecer a nós mesmos⁶. A coluna é formada por 32 vértebras separadas pelos discos intervertebrais, estruturas que funcionam como um suporte ao peso. Dai a necessidade de conhecer os aspectos anatômicos do corpo humano. Anatomia é uma palavra grega que significa *cortar em partes ou separar*. É a ciência que estuda a estrutura e a constituição do corpo humano. A posição anatômica é utilizada para descrever as partes do corpo umas em relação às outras. Ela é universal e foi criada para estabelecer um padrão e favorecer a compreensão dos termos que indicam direção, posição e descrevem as estruturas do corpo⁶.

O estudo e a compreensão da Cinesiologia são importantes pelo fato de que ao conhecer os efeitos e as mudanças desencadeadas pelo movimento, podemos estabelecer os limites para as estruturas do corpo, bem como direcionar uma melhor prescrição do exercício em conformidade com a estrutura física individual⁷. Tais aspectos são focos de análise da Fisioterapia.

A Fisioterapia é o ramo da saúde que estuda, avalia, previne e trata os distúrbios da Cinesiologia humana, decorrentes de alterações de órgãos e sistemas. O fisioterapeuta é o profissional formado em curso superior de Fisioterapia, com registro no Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, responsável, portanto, pela avaliação, prevenção, tratamento e reintegração do paciente à sociedade⁸. A Fisioterapia envolve a interação entre o fisioterapeuta, pacientes/clientes, outros profissionais de saúde, famílias, cuidadores e comunidades num processo onde o potencial de movimento é examinado/avaliado e as metas são acordadas⁹.

Apesar de a fisioterapia poder atuar nos três níveis de atenção à saúde, sua prática ficou quase restrita aos níveis secundários e terciário¹⁰.

O fato da prática profissional do fisioterapeuta focar-se no espaço terapêutico reservado ao tratamento das pessoas com acometimentos físico-funcionais direcionou seu objeto de trabalho para a terapia das doenças, centrando-se mais na atenção curativa e reabilitadora.¹¹

No entanto, o fisioterapeuta pode atuar em conjunto com os outros profissionais da AB, desenvolvendo uma prática integral que contemple a humanização, o acolhimento dos usuários, o atendimento compartilhado, a educação em saúde, entre outros, quebrando o paradigma de ser um profissional apenas reabilitador.¹²

Penha et al.¹³ observam que os problemas posturais que afetam os indivíduos em geral, em especial aqueles relacionados com a coluna vertebral, têm sua origem no período de crescimento e desenvolvimento corporal, o qual coincide com a fase na qual as crianças estão frequentando a escola, dentre os problemas, podem ser citados as algias na região das costas, as alterações de morfologia da coluna vertebral e a utilização inadequada da mecânica corporal nas atividades de vida diária.

A postura adequada na infância ou a correção precoce de desvios posturais nessa fase possibilitam padrões posturais corretos na vida adulta, pois esse período é da maior importância para o desenvolvimento musculoesquelético do indivíduo, com maior probabilidade de prevenção e tratamento dessas alterações posturais na coluna vertebral. Por outro lado, na maturidade podem se tornar problemas irreversíveis e sem tratamento específico. Sendo assim, a idade escolar compreende a fase ideal para recuperar disfunções da coluna de maneira eficaz.¹⁴

Segundo Siivola et al.¹³, considerando que os problemas relacionados à coluna vertebral possuem causa multifatorial, observa-se que um dos principais fatores de risco para a ocorrência destes problemas são os hábitos posturais nas atividades do dia a dia, sendo que hábitos posturais referem-se ao modo de utilização da mecânica corporal durante a realização das atividades de vida diária.

Considera-se hábito postural adequado quando a mecânica corporal é utilizada de forma adequada, ou seja, *“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.”* caso contrário, o hábito postural do indivíduo é considerado inadequado.¹³

Levando em conta as diversidades culturais, cada povo tem seu jeito de repousar e sentar-se, andar e trabalhar. Assim também, cada um irá manifestar características físicas dos seus vícios posturais.

Questões socioeconômicas interferem na qualidade de vida, como: a falta de saneamento básico e políticas educacionais. Pois limita uma sociedade de conhecer e desenvolver meios para prevenir e tratar doenças¹⁵.

Há povos de travesseiro e povos sem travesseiro. Há populações que se põem comprimidas em círculo para dormir em torno do fogo, ou mesmo sem fogo. Os masai podem dormir de pé. A maneira de sentar é fundamental. Podem distinguir a humanidade acorçada e a humanidade sentada. Eis uma grande quantidade de práticas que são ao mesmo tempo técnicas corporais e que são profundas em influências e efeitos biológicos¹¹.

Existem também, algumas comunidades africanas, mais especificamente em Moçambique onde as mulheres é quem executa os trabalhos pesados, sendo responsáveis por toda atividade agrícola, chamado de machambas. Cabem a elas ainda, efetuar os serviços domésticos. Conciliando um ao outro, muitas vezes, vão trabalhar nas machambas com seus filhos amarrados nas costas.¹⁵ O que pode causar uma sobrecarga na coluna vertebral e acarretar problemas como hérnia de disco.

É cultural ainda, carregar as coisas na cabeça e repousar-se no chão em esteiras feitas de caniço. E é ensinado, que não se deve flexionar o joelho, pois acreditasse que quem flexiona é preguiçoso. Como mostra a figura 1.

Segundo Alves e Oliveira², os problemas de origem cultural estão mais prevalentes na população feminina. É um fato verificado principalmente quando se trata de sexualidade e outros aspectos íntimos em que o desconforto para abordar tais assuntos, fazendo com que a expressão de sentimentos se torne limitado, o que acaba prejudicando a abordagem integral da pessoa.

As condições econômicas e sociais exercem um efeito importante sobre a saúde e a doença e tais relações devem ser submetidas à pesquisa científica².

Figura 1: Mulher moçambicana realizando as atividades doméstica.



Fonte: MACHAVA, Matola. 2019.

Assim, muitos aspectos se relacionam com o processo de saúde e doença. Cabe uma identificação e orientação pragmática acerca de tais aspectos², pois esses norteiam o modo como a sociedade e a gestão se comportam no contexto da saúde repercutindo diretamente nos mais interessados que são os indivíduos.

3 MÉTODO

Do ponto de vista metodológico, tratamos de três aspectos básicos: os métodos, os procedimentos e as técnicas. Configura-se como uma pesquisa bibliográfica, pois busca explorar os aspectos teóricos discutidos por diversos autores que tratam sobre o tema e temas correlatos que servem de apoio para estruturar o objeto de estudo em foco. A base que constitui o referencial teórico tem como fonte os diversos trabalhos escritos sobre o tema.

Os descritores de que norteiam a discussão utilizada na pesquisa são postura, hábitos posturais, corpo humano, cultura, Cinesiologia, Fisioterapia constituídas como as palavras-chave da pesquisa, referências para acesso ao trabalho.

Em termos de procedimentos, a pesquisa está estruturada da seguinte forma. Em primeiro lugar, definimos aspectos básicos da pesquisa, como, o problema, o objetivo geral, os objetivos específicos, a justificativa e os conceitos centrais da pesquisa. Num segundo momento, elaboramos uma fundamentação teórica que discute os aspectos primordiais da pesquisa, tomando como base os trabalhos de autores já consagrados. Em terceiro lugar, discutimos como a cultura interfere diretamente na aquisição de uma série de posturas inadequadas que causam problemas no cotidiano do indivíduo. Em quarto lugar, analisamos as discussões técnicas que contribuem para que os indivíduos tenham hábitos posturais adequados. Por fim, propomos um conjunto de estratégias que possa facilitar a aquisição de hábitos posturais adequados. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, bem como utiliza o método hipotético-dedutivo, cuja finalidade foi a de confirmação das hipóteses formuladas, pois a proposta do estudo concerne melhor clarear o fenômeno de forma a partir do geral para o específico.

A pesquisa utiliza a técnica de análise documental, tendo como fonte de dados livros, artigos de periódicos e de sites da publicados em bases de dados plataformas, Trata-se, portanto, de uma pesquisa documental que utiliza como técnica a análise documental, construída a partir de dados de livros, artigos e outros materiais correlatos.

4 DISCUSSÃO

Os estudos realizados durante essa pesquisa nos levaram a importância de analisarmos o paciente como um todo, seus hábitos, suas crenças, sua cultura no geral, e agregar na prática dos profissionais da saúde, tal como o fisioterapeuta, a necessidade da contribuição da mesma para elaborar uma conduta eficaz e que não agrida seu contexto histórico. Uma vez que entendemos que os hábitos posturais são recorrências de características individuais trazidas por gerações e fazem parte da cultura de determinada região, e esses fatores acabam por influenciar e acarretar restrições funcionais nas atividades da vida diária.

Compreendemos que a cultura vai muito além de conceitos de como uma sociedade se organiza, ela esta ligada a suas crenças e sua história, todos nós somos frutos do meio em que vivemos, as ações decorrentes são frutos de ensinamentos de nossos antepassados, se dormimos na cama ou na rede é porque nos foi ensinado. E é extremamente importante respeitar esses aspectos, por que afinal são as representações de um povo.

No entanto, é direito de cada indivíduo ter acesso à saúde básica o que possibilita a prevenção de doenças decorrentes a esses hábitos. É fundamental a ampliação de políticas públicas de inserção do fisioterapeuta na saúde da comunidade desde cedo, orientando sobre saúde postural adequada através de palestras, nas escolas, hospitais, no ambiente de trabalho, meios de comunicação e postos de saúde onde se encontra a maior parte da população.

O resultado dessa pesquisa nos fez entender que sim, a cultura interfere diretamente na postura corporal, mas os estudos e pesquisas sobre a relação cultural e os efeitos ocasionados nos indivíduos ainda são poucos, e requerem um olhar mais específico para essa questão, para que os fisioterapeutas possam estabelecer uma reeducação quanto à postura adequada e direcionar corretamente com base em aspectos científicos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É necessário ressaltar aqui, que este trabalho não tem finalidade de interferir nem tão pouco mudar uma cultura, mas sim gerar uma reflexão da sua importância, de estabelecer uma postura adequada para realização de algumas atividades dentro de uma determinada cultura. Queremos sim, levantar informações necessárias para que futuramente haja continuidade nos estudos que possibilitem mais clareza sobre os efeitos e alterações causadas na anatomia do indivíduo devido aos seus hábitos culturais.

Contudo, entendemos o quanto é de extrema importância avaliar a história e cultura do indivíduo, antes mesmos de avaliar o próprio indivíduo, mesmo que o intuito seja de prevenir desconfortos e lesões devidos aos seus hábitos, e costumes decorrentes de sua cultura.

Concluimos ainda que, não cabe a nós profissionais da saúde interferir na sua cultura, mas sim, buscar meios eficazes para aliar a conduta a ela de forma que previna e tratar qualquer tipo de compensações ou distúrbios cinéticos funcionais.

REFERÊNCIAS

1. CARNEIRO, NP. Uma Antropologia da Cultura. Fac São Paulo. 2018/05/16; 1-13.
2. ALVES, SAA, Oliveira MLB. Aspectos socioculturais da saúde e da doença e suas repercussões pragmáticas. 2018/06/28; 1-6.
3. GERHARDT, T. E. Cultura e cuidado: dilemas e desafios do ensino da antropologia na graduação em Saúde Coletiva. Saúde soc. vol.28 no.2 São Paulo. 2019/07/01.
4. REIS, M. L. M. Antropologia: caderno pedagógico. Florianópolis : UDESC/CEAD, 2011.
5. BANKOFF, A. D. P.; FREIRE, J. B.; VILLARTA, R. Postura corporal: Integração dos Fatores Culturais e Sociais aos Fatores Biológicos. 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério da Educação e do Desporto. 1994 (23)

6. FERREIRA ACSN; Araújo TB. Anatomia e Fisiologia Humana. NT Editora. Brasília: 2014.
7. RIBEIRO, D. C. A. A importância da fisioterapia juntamente com a ergonomia no ambiente de trabalho: revisão bibliográfica. Biocursos MANAUS 2017.
8. SILVA, V. R. Cinesiologia e biomecânica. Rio de Janeiro: SESES, 2015. (88)
9. TOMÁS, M.T. O papel do Fisioterapeuta na promoção da Atividade Física. Revista Fatores de Risco. 2017/06;1-7.
10. COFFITO. Fisioterapia/Definição. 2007.
11. MAUSS M., Les techniques du corps in Sociologie et Anthropologie, PUF, Paris, 1950.
12. BANKOFF ADP, Campelo TS, Zamai C. Postura e equilíbrio corporal: um estudo das relações existentes. Mov Percepção 2006;6(9):655-96.
13. NOLL, M. et alli. Prevalência de Hábitos Posturais Inadequados de Escolares do Ensino Fundamental da Cidade de Teutônia: Um Estudo de Base Populacional. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 4, p. 983-1004, out./dez. 2013.
14. MARTELLI RC, Traebert J. Estudo descritivo das alterações posturais de coluna vertebral em escolares de 10 a 16 anos de idade: Tangará/SC, 2004. Rev Bras Epidemiol 2006;9(1):87-93
15. MITANO F, VENTURA CAA, Palha FP. Saúde e desenvolvimento na África Subsaariana: uma reflexão com enfoque em Moçambique. Rio de Janeiro: Physis Revista de Saúde Coletiva. 2016/01/18; 1-15.

Recebido em: 16/10/2020

Aceito em: 02/11/2020

Publicado em: 01/12/2020