

## ARTIGO ORIGINAL

### Hábitos posturais em estagiários do curso de fisioterapia Postural habits in trainees of physical therapy course

\*Jacinara Monica Figueiredo Correia Pontes, \*\*Joysse Leticia da Silva, \*\*\*Maria Eduarda Fernandes Silva, \*\*\*\*Soraya Santos Alves Barbosa, \*\*\*\*\*Clarissa Pessoa Lopes.

\*Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA),  
\*\*Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA),  
\*\*\*Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA),  
\*\*\*\*Orientadora, mestre e docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Tabosa de Almeida, \*\*\*\*\* Coorientadora, mestre e profissional orientadora de estágio do Centro Universitário Tabosa de Almeida.

**Correspondência:** Soraya Santos Alves Barbosa, Rua Euclides da Cunha, nº 251.  
Indianópolis- Caruaru/PE, CEP.55026-210, email:sorayasantos@asc.es.edu.br

Jacinara Mônica Figueiredo Correa Pontes: [jacinaracorreia@gmail.com](mailto:jacinaracorreia@gmail.com)

Joysse Leticia da Silva: [Joysselelesilva99@gmail.com](mailto:Joysselelesilva99@gmail.com)

Maria Eduarda Fernandes Silva: [eduarda9955@hotmail.com](mailto:eduarda9955@hotmail.com)

## RESUMO

O período de estágio é caracterizado por uma extensa carga horária de práticas fisioterapêuticas e exige dos discentes atividades intensas associadas ao cuidado com o paciente. A má postura adotada pelos estagiários é uma grande preocupação pois, a longo prazo, os mesmos ficam vulneráveis a lesões musculoesqueléticas. O objetivo desta pesquisa foi avaliar os hábitos posturais dos estagiários do curso de Fisioterapia. Estudo de coorte transversal, descritivo e analítico. A população constou com 32 acadêmicos de fisioterapia, em período de estágio do Centro Universitário Tabosa de Almeida, de ambos os gêneros. A coleta aconteceu no mês de março de 2021, realizada de forma online, por um questionário no Google. Resultados: A idade média dos estagiários foi de 22 anos, 84,37% são do sexo feminino, 25% encontram-se com sobrepeso e 68,75% não praticam qualquer atividade física. Durante os atendimentos 96,87% permanecem em pé, 53,12% mantêm a coluna reta e 53,12% relatam que afastam os pés. Através desta pesquisa foi possível concluir que os hábitos e as alterações posturais, assim como o cansaço físico, estão presentes nos estagiários, podendo ocasionar futuros quadros patológicos, interferindo totalmente na vida profissional destes.

**Palavras-chave:** postura, dor, estagiários.

## ABSTRACT

The internship period is characterized by an extensive workload of physical therapy practices and requires intense activities from students associated with the patient care. The bad posture adopted by the trainees is a major concern, because, in the long term, they are vulnerable to musculoskeletal injuries. The objective of this research was to evaluate the postural habits of the trainees in the Physiotherapy course, it refers to a cross-sectional, descriptive and analytical study. The population consisted of 32 physiotherapy students of both genders, in the internship program at the Tabosa de Almeida University Center. The collection took place in March 2021, conducted online, through a Google questionnaire. Results: The average age of the trainees were 22 years old, 84.37% were female, 25% were overweight and 68.75% did not practice any physical activity. During the consultations 96.87% remained standing, 53.12% kept their spine straight and 53.12% reported that they move their feet apart. Through this research, it was possible to conclude that habits and postural changes, as well as tiredness, are present in the trainees, which can cause future pathological conditions, totally interfering in their professional lives.

**Key-words:** posture, pain, trainees

## **INTRODUÇÃO**

Uma postura adequada é considerada correta quando não existem movimentos compensatórios, mas sim uma distribuição de carga sobre os membros inferiores, com uma alta conservação de energia [1]. Uma posição correta resulta num controle postural adequado e interfere de forma positiva em todo estado de equilíbrio dos ossos e músculos, gerando uma melhor proteção às demais estruturas corpóreas [2].

Ao longo da vida, em decorrência de diversos fatores, como índice de massa corporal (IMC), fatores sociais, sedentarismo e maus hábitos posturais, podem surgir alterações posturais. Sendo os maus hábitos posturais os que têm uma maior prevalência no desenvolvimento dessas alterações na coluna vertebral [3]. Segundo o Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde - DATASUS 2013 [4] cerca de 18,5% da população brasileira, com idade superior a 18 anos, apresenta doença crônica na coluna vertebral.

A coluna vertebral tem como uma de suas funções dar sustentação ao corpo humano, sendo formada por vértebras, que são divididas nas regiões cervical, torácica, lombar e sacrococcígea [5]. Ao ser observada lateralmente, esta estrutura apresenta curvaturas nomeadas fisiológicas, nas quais as regiões cervical e lombar apresentam lordose (anteriorização) e, a torácica e sacro coccígea, cifose (posteriorização). Esses arqueamentos são adaptações que permitem uma melhor mobilidade da coluna, absorção de impacto e diminuição de sobrecarga [6].

Durante a formação em Fisioterapia, é preciso passar por um período de estágio que se caracteriza por uma maior carga horária de práticas fisioterapêuticas, e que exige dos discentes, atividades intensas associadas ao cuidado com o paciente. Por estarem em processo de amadurecimento profissional, esses estagiários podem por muitas vezes adotarem posturas inadequadas durante os atendimentos, não favorecendo a biomecânica corporal, estando propensos a desenvolverem lesões musculoesqueléticas [7].

Sendo assim, o estudo teve como objetivo identificar hábitos posturais em estagiários de fisioterapia, a fim de orientar os futuros profissionais a manterem uma boa postura durante os atendimentos, evitando problemas futuros que podem diminuir o tempo destes profissionais no mercado de trabalho.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, descritivo e analítico, realizado com estudantes estagiários do curso de Fisioterapia, no período de março de 2021. Os procedimentos utilizados neste estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA) - parecer: nº 124, atendendo a resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde.

A população do estudo foi composta por trinta e dois estudantes, estagiários de Fisioterapia do Centro Universitário Tabosa de Almeida, sendo incluídos no estudo, homens e mulheres devidamente matriculados no curso, no último ano, durante o período do estágio, com faixa etária entre 20 e 30 anos e que concordaram em participar da pesquisa. E como critério de exclusão deste estudo, foram excluídos os estudantes de fisioterapia que não estavam realizando estágio obrigatório e não estavam devidamente matriculados no curso.

Inicialmente, foi realizado um levantamento dos estagiários de Fisioterapia, devidamente matriculados na IES, logo após, os pesquisadores entraram em contato com os alunos representantes de cada sala através de um aplicativo de mensagem (whatsapp), informando sobre a pesquisa e enviando um link do questionário para a coleta de dados.

Após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), a coleta de dados foi iniciada. O formulário online do Google, era composto por questões que envolviam o perfil do participante (sexo, idade, peso, altura e Índice de Massa Corpórea -IMC), além do Mapa Corporal e da avaliação da dor através da Escala Visual Analógica (EVA).

O IMC é uma equação estudada, baseada na massa corporal e na estatura corporal de um indivíduo ( $\text{massa corporal} / \text{estatura}^2$ ) e apresenta como uma medida que define o excesso de peso através de pontos de cortes específicos ajustados para a idade e sexo de dada população. Os valores do peso e altura foram obtidos através do auto-relato e calculado pelos pesquisadores. Os valores de referência são IMC menor que 18,5 significa que o indivíduo está abaixo do peso, entre 18,5 - 24,9 dentro do peso, 25 - 29,9 sobrepeso e entre 30 - 34,9 obesidade grau I [8].

O mapa corporal, que é um esquema do corpo humano subdividido em regiões que possibilita a visualização de cada segmento corporal facilitando a identificação do local da dor [9]. A quantificação dessa dor foi através EVA, que é uma escala horizontal cuja extremidade esquerda, grau 0 de dor, significa ausência de dor e aumenta gradativamente até a extremidade direita, sendo de 1 a 2 dor de intensidade leve, 3 a 7 intensidade moderada, 8 a 10 intensidade grave [10].

Os estagiários poderiam marcar mais de uma região onde sentiam dores e depois intensificar todas elas. Na segunda parte do formulário foi avaliado os hábitos posturais durante o período de estágio, através de desenhos ilustrativos retirados do estudo de Rebolho *et al* [11], que relata sobre a percepção de hábitos posturais em estudantes do ensino fundamental, podendo ser identificado o posicionamento da cabeça, costas, nádegas e pés, na postura ortostática, em pé e sentada. Por fim, era possível assinalar se sentiam-se cansados ao término do estágio, e sintomas que mais apresentavam.

Após a coleta de dados, foi realizada uma análise descritiva, foram calculadas as frequências absolutas e relativas e os resultados foram apresentados de forma tabular e gráfica através do Programa Microsoft Excel 2003. A variáveis contínuas foram apresentadas como médias, desvio-padrão e porcentagens.

## RESULTADOS

O perfil da amostra revela idade média de 22 anos (DP) anos. Em relação ao sexo, a maior parte dos estagiários eram do sexo feminino (84,37%) e em relação ao IMC apresentaram normalidade (43,75%), já quanto a prática de atividade física, 68,75% relataram sedentarismo, como mostra a tabela I.

**Tabela I** – Características dos estagiários em relação aos aspectos físicos.

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	27	84,375
	Masculino	05	15,625
IMC	Abaixo do peso	03	9,375

	Dentro do peso	14	43,75
	Sobrepeso	08	25
	Obesidade grau I	06	18,75
	Não soube responder	01	3,125
<b>Prática Atividade Física</b>	Sim	10	31,25
	Não	22	68,75

IMC (Índice de massa corpórea)

Em relação aos locais de dor, 31 estagiários (98,88%) relatam que sentem dores em alguma região do corpo. A região lombar é a mais afetada, representando 68,75% seguido por joelhos e ombros, relatados por 31,25% dos estagiários, conforme demonstrado na tabela II.

**Tabela II** – Distribuição das características relacionadas à presença e localização de dor nos estagiários de Fisioterapia

Variável	Categoria	n	%
<b>Sente dor</b>	Sim	31	98,88
	Não	01	3,13
<b>Localização de dor</b>	Nuca	09	28,13
	Ombro D	10	31,25
	Ombro E	10	31,25
	Braço D	02	6,25
	Braço E	01	3,13
	Alto das costas	09	28,13
	Punho/Mão D	01	3,13
	Punho/Mão E	0	0
	Nádegas	05	15,63
	Região Lombar	22	68,75
	Coxas	01	3,13
	Joelhos	10	31,25
	Pernas	03	9,38
	Pés	01	3,13

D – direito. E – esquerdo.

Entre os estagiários que sentem dor na região lombar, ombro e joelhos, 59,38%, 31,25% e 25% respectivamente, relatam dor de intensidade moderada. Como pode ser visto na tabela III.

**Tabela III** – Intensidade de dor nos estagiários

Variável	Categoria	n	%
Ombros	Intensidade Leve	0	0
	Intensidade Moderada	10	31,25
	Intensidade Grave	0	0
Lombar	Intensidade Leve	1	3,13

	Intensidade Moderada	19	59,38
	Intensidade Grave	1	3,13
Joelhos	Intensidade Leve	0	0
	Intensidade Moderada	8	25
	Intensidade Grave	1	3,13

Em relação as posturas adotadas, 96,875% dos estagiários permanecem em pé durante todo o atendimento. Quando estão na postura sentado, 68,75% apresentam suas costas curvadas e encostadas na cadeira, e quanto a posição das nádegas, 53,125% relataram estar perto da cadeira sem escorregar para frente e, o jeito dos pés, 59,375% alcançam o chão e ficam retos e apoiados. Em pé, é a postura que mais permanecem, 53,125% relatam que as costas ficam reta, já o jeito dos pés, 53,125% indicam ficar com os pés afastados, e quanto ao posicionamento da cabeça, 65,625% é olhando para frente. Quando se é preciso pegar algo no chão, 56,25% afirmam dobrar as costas. Como pode ser observado na tabela IV.

**Tabela IV – Posturas Adotadas pelos Estagiários durante os atendimentos**

Variável	Categoria	n	%
<b>Postura que permanecem durante os atendimentos</b>	Sentado	01	3,125
	Em pé	31	96,875
<b>Na postura Sentada o jeito das costas é</b>	Reta e encostada na cadeira	07	21,875
	Curvada e encostada na cadeira	22	68,75
	Reta e longe da cadeira	01	3,125
	Curvada e encostada na cadeira	04	12,5
	Não sabe	01	3,125
<b>Na postura sentada, o jeito do seu bumbum é</b>	Afastado da cadeira escorregado para frente	15	46,875
	Perto da cadeira sem escorregar para frente	17	53,125
	Não sabe	02	6,25
<b>Na postura sentada, o jeito dos seus pés ficarem é</b>	Alcançam o chão ficam retos e apoiados	19	59,375
	Alcançam o chão com a ponta dos pés	11	34,375
	Alcançam o chão, mas fico sentado na ponta da cadeira	02	6,25
	Pendurados	0	0
	Não sabem	0	0
<b>Na postura de pé o jeito</b>	Reta	17	53,125

<b>das suas costas é</b>	Curvada para frente com a barriga para frente	08	25
	Com o bumbum arrebitado	07	21,875
	Não sabem	02	6,25
<b>Na postura de pé, o jeito dos seus pés é</b>	Afastados	17	53,125
	Juntos	09	28,125
	Não sabem	06	18,75
<b>Na postura de pé o jeito da sua cabeça é</b>	Olhando para cima	01	3,125
	Olhando para baixo	11	34,375
	Olhando para frente	21	65,625
	Não sabem	03	9,375
<b>A forma de pegar algum objeto no chão é</b>	Dobrando as costas	18	56,25
	Dobrando os joelhos	15	46,875
	Não sabem	01	3,125

Quanto a avaliação do estado físico ao fim dos atendimentos, 93,75% se sentem cansados e 78,125% apresentam sintomas como desânimo, vontade de ficar deitado e falta de energia. Como pode ser observado tabela V.

**Tabela V – Estado Físico dos Estagiários ao Término dos Atendimento**

<b>Variável</b>	<b>Categoria</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sente cansaço físico ao término do atendimento</b>	Sim	31	93,75
	Não	01	6,25
<b>Sintomas Comuns</b>	Desanimo	10	31,25
	Sono	25	78,125
	Preguiça	13	40,625
	Falta de ar	01	3,125
	Vontade de ficar deitado	25	78,125
	Falta de energia	25	78,125
	Dores Físicas	18	56,25

## DISCUSSÃO

O principal objetivo deste trabalho foi identificar os hábitos posturais dos estudantes do curso de fisioterapia durante o estágio supervisionado. Os resultados mostraram que 96,875% dos estagiários permanecem em pé durante os atendimentos aos pacientes, destes, 53,125% relatam que mantêm os pés afastados. O estudo de Ferreira *et al* [12] considera que

quando se amplia a base de apoio na postura em pé, há maior estabilidade e diminui a exigência da musculatura que age para que o equilíbrio possa ser mantido. Em relação ao posicionamento das costas, 53% dos estagiários afirmaram que permanecem com as costas retas durante os atendimentos, em contrapartida no estudo de Costa *et al* [13] observou que 55% dos estagiários permaneciam com as costas curvadas para frente (flexão de tronco) durante os atendimentos.

Em relação a postura de quando estão sentados, 59,37% dos estagiários afirmam apoiar os pés no chão, esta prática, segundo Marquês *et al* [14] pode evitar acentuada retificação lombar e desgaste dos discos intervertebrais. Ainda na posição sentada, 68% relatam que mantém as costas curvadas e encostada na cadeira, o que corrobora com o estudo de Zavarize *et al* [15] que observou que cerca de 40% dos entrevistados também se mantinham sentados nesta mesma postura.

Segundo Costa *et al* [16] a postura adotada pelos estagiários durante a realização das atividades pode aumentar a sobrecarga nas articulações, sendo capaz de gerar dores musculares no término da jornada, o que justifica os nossos resultados onde vimos que 93,75% dos estagiários se sentem cansados e 78,125% apresentam sintomas como desânimo, vontade de ficar deitado e falta de energia ao fim dos atendimentos.

O presente estudo mostrou que 98,88% dos estagiários apresentam dor em alguma região do corpo, corroborando com o estudo de Barbosa *et al* [17] que também identificou que 62% dos acadêmicos de uma instituição de ensino superior apresentavam dores em algum segmento corporal. Nesta pesquisa, a região lombar apresenta o maior índice de dor, sendo relatada por 68,75% dos estagiários, corroborando com o estudo de Morais *et al* [18] que observou que a prevalência de dores na região lombar em universitários é de 56,3% em estudantes de fisioterapia.

Em relação a intensidade da dor, 59,38% dos estagiários relataram sentir dor moderada no segmento lombar, esse alto índice de dor pode ser justificado pela alta prevalência de estagiários que não praticam atividade física, 68,75%. Segundo, Alves *et al* [19] a prática de atividade física é de extrema importância tanto para prevenção quanto para controle de doenças osteomusculares, cardiovasculares e metabólicas, quanto para ajudar na regulação do peso, promovendo um melhor controle físico e funcional.

No Brasil, segundo Guedes *et al* [20] através de um levantamento realizado em 2015, foi visto que aproximadamente 59% dos jovens acima dos 18 anos possuem sobrepeso ou são obesos, implicando assim, nos altos índices de morbidades e no aumento do uso de serviços médicos. No nosso estudo, observamos que 25% dos estagiários estão com sobrepeso e 18,75% estão em obesidade grau I.

Diante do exposto, podemos concluir que os hábitos posturais adotados pelos estagiários durante a prática clínica podem interferir nas dores articulares e na disposição ao fim da jornada. Os resultados do estudo mostram ao seu público a relevância de assumir



posturas adequadas durante os atendimentos, para que futuramente estes estagiários não venham a desenvolver problemas posturais relacionados ao trabalho.

## **CONCLUSÃO**

Através da realização deste estudo foi possível identificar que a postura mais adotada pelos estagiários durante os atendimentos foi a postura de pé e que, ao final da jornada há um alto índice de cansaço. A prevalência de dor foi mais referida na região lombar, seguida da região dos ombros e joelhos. Além disso, há um grande grupo de estagiários que não pratica atividade física.

Portanto, o estudo foi de suma importância para alertar ao público a importância de assumir posturas mais adequadas durante os atendimentos, pensando na prevenção de futuras doenças relacionadas ao trabalho. O estudo obteve limitações devido ao pequeno público e o enfoque em apenas uma área da saúde.

## REFERÊNCIAS

1. Mozerl A, Santos ICS, Vidal F, Rosse MM, Coelho RG, França SA, Sousa VS, Moreira VM. Avaliação postural em alunos do curso de fisioterapia por meio do simetrógrafo: Projeto integrador. Rev. Cadernos de educação, saúde e fisioterapia; 10 (5), 2018. Doi: 10.18310/2358-8306,v5n10suple.
2. Menezes LM, Agostinho JMV, Oliveira DF, Silva NS, Almeida ALJ, Pizzol RJ. Avaliação da postura em criança do ensino fundamental: Atitudes e hábitos corporais positivos e alta prevalência de alterações posturais. Universidade Estadual Paulista, 2018. doi: 10.5747/cv.2018.v10.n3.v239.
3. Holanda RL, Sousa CF, Cerdeira DQ. Ocorrência de alterações posturais em estudantes do ensino fundamental no interior do Ceará. Rev. Expressão Católica Saúde; 6(1), 2021. doi: 10.25191/recs.v6i1.4027.
4. Departamento de informática do Sistema Único de Saúde do Brasil [homepage na internet]. Modulos de doenças crônicas – Artrite/Reumatismo, problema crônico de coluna, dor, depressão e outros problemas mentais [acesso em 05 out 2021].
5. Zorzi R. Corpo humano: órgãos, sistemas e funcionamento. Editora Senac São Paulo, 2021. from: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=g1clEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT39&dq=Corpo+humano:+%C3%B3rg%C3%A3os,+sistemas+e+funcionamento&ots=Fhvn37aJzp&sig=5Y6vK>
6. Costa, GM. Análise Computacional da Curvatura da Coluna Vertebral Humana no Plano Sagital. Trabalho de Conclusão de Curso- Universidade Federal do Maranhão, 2017. Available from: <http://hdl.handle.net/123456789/3582>.
7. Freitas FBQ, Barbosa MUF. Ginástica laboral: influência na saúde funcional de discentes do curso de odontologia em uma IES. Encontro de extensão, docência e iniciação científica, 5 (1), 2020. Available from: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/eedic/article/view/4089>
8. Ferriani LO, Coutinho ESF, Silva DA, Faria CP, Molina MDCB, Bensenor IJM, Viana MC. Subestimativa de Obesidade e Sobrepeso a Partir de Medidas Autorrelatadas na População Geral: Prevalência e Proposta de Modelos para Correção. Cad. Saúde Pública. 2019.

9. Moreira ALC, Conceição MIG. *Corpos em Evidência: Contribuição do Mapa Corporal Narrado em Pesquisas com Populações Vulnerabilizadas*. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. v.36, e36. 2020. doi: 10.1590/0102.3772e36nspe13
10. Heinen AC, Goulart CL, Sudbrack AC, Fleige TCM, Silva ALG. *Avaliação da dor como quinto sinal vital: Uma escolha profissional de intervenção fisioterapêutica*. 2016.
11. Rebolho MCT, Rocha LE, Texeira LR, Casarotto RA. *Prevalência de dor músculo esquelética e percepção de hábitos posturais entre estudantes do ensino fundamental*. *Rev Med*. abr.-jun.;90(2):68-77. 2011.
12. Ferreira EAG. *Postura e controle postural: desenvolvimento e aplicação de método quantitativo de avaliação postural*. 2005. Available from: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2012/04/elizabethagferreira.pdf>
13. Costa AOL, Gonçalves PMB. *Análise de queixa algica em acadêmicos de fisioterapia do setor de neurologia de clínicas escolas da cidade de Maceió*. 2019. Available from: <http://srv-bdtd:8080/handle/tede/454>
14. Marques NR, Hallal CZ, Gonçalves M. *Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão*. *Fisioterapia e Pesquisa*. V.17, n.3, p.270-6. 2010.
15. Zavarize SF, Wechsler SM. *Avaliação da qualidade postural em pré-adolescentes: construção e validação de escala*. *Fisioterapia Brasil - Volume 8 - Número 4 - julho/agosto de 2007*.
16. Costa, GM. *Análise Computacional da Curvatura da Coluna Vertebral Humana no Plano Sagital*. Trabalho de Conclusão de Curso- Universidade Federal do Maranhão, 2017. Available from: <http://hdl.handle.net/123456789/3582>
17. Barbosa RM, Moura RF, Sousa RVL, Silva BS, Petto J, Santos ACN. *Prevalência de dor crônica em acadêmicos de uma Instituição de Ensino Superior*. *Rev. Saúde*; 46 (2)., 2020. Available from: [https://www.unifacs.br/wp-content/uploads/2020/01/Ramon-Martins-Barbosa\\_Fisioterapia.pdf](https://www.unifacs.br/wp-content/uploads/2020/01/Ramon-Martins-Barbosa_Fisioterapia.pdf)
18. Morais ML, Silva VKO, Silva JMN. *Prevalência e fatores associados a dor lombar em estudantes de fisioterapia*. *Br J Pain*. 1(3):241-7; 2018. doi: 10.5935/2595-0118.20180047

19. Alves JGB, Montenegro FMU, Oliveira FA, Alves RV. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. Rev. Bras med esport. Vol.11.n.5.2005. doi: 10.1590/S1517-86922005000500009
20. Guedes DP, Mello ERB. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática e metanálise. ABCS Health Sci. 46:e02130;2021. doi: 10.7322/abcshs.2019133.1398