



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

CRISTIANE CHAVES FERREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL EM
ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA**

Brasília

2016

CRISTIANE CHAVES FERREIRA

**A IMPORTANCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL EM
ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Licenciatura em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.
Orientador: Profa. Me. Celeida
Belchior Garcia Cintra Pinto

Brasília

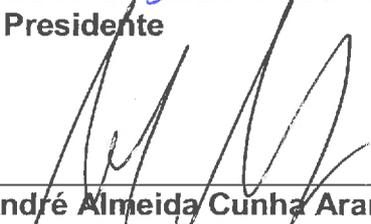
2016

ATA DE APROVAÇÃO

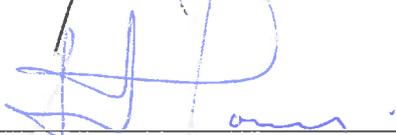
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Cristiane Chaves Ferreira** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **A Importância da Avaliação Postural em Alunos da Educação Básica**.



Prof. Me. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto
Presidente



Prof. Me. André Almeida Cunha Arantes
Membro da Banca



Prof. Me. Sérgio Adriano Gomes
Membro da Banca

Brasília, DF, 16 / 11 / 2016

RESUMO

Introdução: As correções da postura do corpo fazem parte da história da humanidade e estão dentro do conceito de cultura corporal de movimento proposto pelos Parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Fundamental. Mesmo assim a postura corporal é um conteúdo pouco visto nas aulas de Educação Física. **Objetivo:** Analisar os benefícios da importância da avaliação postural nas aulas de Educação Física escolar, de acordo com os parâmetros curriculares nacionais. **Material e Métodos:** Foi realizada neste estudo, uma pesquisa de revisão da literatura de periódicos publicados e em livros com a temática do ensino de avaliação postural no ambiente escolar, por meio de leitura exploratória, leitura seletiva, e leitura interpretativa, objetivando relacionar a temática abordada com o objetivo deste trabalho. **Revisão da Literatura:** A Educação Física Escolar tem o dever de proporcionar a máxima vivência e introduzir o aluno na cultura corporal de movimento. Os Parâmetros Curriculares Nacionais buscam definir a construção da postura por meio de ações pedagógicas para melhorar a saúde dos escolares. A avaliação corporal trabalhada da forma correta estimula a saúde do corpo e melhora suas formas, trazendo um melhor equilíbrio, força e a coordenação motora, que são capacidades físicas importantes para o aluno. Mesmo com tantos benefícios é uma disciplina pouco trabalhada pelos professores, alegando motivos com a falta de vivência, capacitação adequada, e a falta de estrutura das escolas. **Considerações Finais:** Estudos sobre a importância quanto à avaliação da postura veem crescendo, buscando contribuir para que a correção corporal seja um conteúdo abordado nas escolas, já que o mesmo é recomendado pelos Parâmetros Curriculares Nacionais. Mesmo com tantos estudos ainda é um tema pouco utilizado, pela falta de entendimento ou mesmo vivência da prática pelos professores. Ainda requer mais estudos, para que os professores possam se aprofundar mais no contexto da avaliação postural dos alunos, buscando estar preparados para elaborar e ministrar aulas com o tema/conteúdo dentro da educação física escolar. Cabe também às escolas melhorarem as estruturas e dar recursos ao professor, oferecendo espaço para a realização dessas práticas.

Palavras chave: Correção postural, Saúde, Equilíbrio postural, Atividade Física.

ABSTRACT

Introduction: Corrections of body posture are part of the history of humanity and are within the concept of body culture of movement proposed by the National Curricular Parameters of Elementary Education. Even so, body posture is little seen in physical education classes. **Objective:** To analyze the benefits of the importance of the postural evaluation in the classes of Physical Education school, according to the national curricular parameters. **Material and Methods:** This study was carried out in a literature review of published journals and in books on the subject of teaching of postural evaluation in the school environment, through exploratory reading, selective reading, and interpretive reading, aiming to relate the theme Addressed with the purpose of this work. **Literature Review:** School Physical Education has a duty to provide maximum living experience and introduce the student to the body's culture of movement. The National Curricular Parameters seek to define the construction of the posture by means of pedagogical actions to improve the health of the students. Properly crafted body assessment stimulates the body's health and improves its forms, bringing better balance, strength and motor coordination, which are important physical abilities for the student. Even with so many benefits is a discipline little worked by teachers, citing reasons for lack of experience, adequate training, and lack of school structure. **Final Considerations:** Studies on the importance of posture evaluation are growing, aiming to contribute to the correction of corporal content in schools, as it is recommended by the National Curricular Parameters. Even with so many studies it is still a little used topic, due to the lack of understanding or even experience of the practice by teachers. It still requires more studies, so that teachers can delve deeper into the context of postural assessment of students, seeking to be prepared to elaborate and teach classes with the subject / content within the school physical education. It is also up to schools to improve structures and provide resources to the teacher, providing space for these practices.

Key words: Postural correction, Health, Postural balance, Physical activity.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 MATERIAIS E MÉTODOS	9
3 REVISÃO DA LITERATURA	9
3.1 A importância da educação física no desenvolvimento postural de escolares nos anos iniciais do Ensino Fundamental	9
3.2 Problemas posturais mais recorrentes no desenvolvimento da criança no Ensino Fundamental	13
3.3 Desenvolvimentos das capacidades físicas dos alunos em prol de uma melhor qualidade de vida, no contexto escolar	16
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20
ANEXO A: CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR	24
ANEXO B: CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA	25
ANEXO C: FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC .	26
ANEXO D: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC	27
ANEXO E: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC	28
ANEXO F: A AUTORIZAÇÃO (ARTIGO BIBLIOTECA)	29

1 INTRODUÇÃO

A educação física atua de várias formas, visando promover um melhor desempenho no condicionamento físico e postural das crianças e dos adultos, através da vivência com as mais diversas modalidades esportivas. A avaliação postural, nestes últimos anos tem sido muito cogitada entre os pesquisadores da área em questão e está sendo objeto de muita atenção (RUFINO; DARIDO, 2013).

De acordo com Gomes e Freinas (2013), as atividades físicas, além de trazerem vários benefícios físicos, motores, sociais afetivos e cognitivos, estimulam as crianças e adolescentes a enfrentarem as dificuldades advindas do cotidiano escolar, visando prepará-los para o futuro.

A educação no Brasil é dividida por faixa etária, começando com a educação infantil, que vai até os cinco anos, o ensino fundamental, de 6 até os 14 anos e o ensino médio, de 15 aos 17 anos. No período de ano letivo, os escolares estão com o sistema musculoesquelético em processo de maturação, com postura inadequada, acabando por colocar sua saúde em risco, desenvolvendo problemas funcionais (BADARÓ et al., 2015).

A saúde de cada um de nós está intrinsecamente ligada ao conhecimento do próprio corpo e do cuidado com o mesmo, aonde a providência de medidas deve estar relacionada à saúde e o bem estar. A busca por uma postura adequada é primordial para que se possa ter uma vida equilibrada e este fato é amplamente citado nos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997).

Oliveira et al. (2003) partem do princípio que as causas posturais estão correlacionadas com a manipulação de objetos de forma errada, e também são causadas pelo falta de cuidado com o próprio corpo, como o estresse, sedentarismo e obesidade, e que obviamente levam a desenvolver problemas na estrutura corporal.

É evidente que profissional de educação física, seja nas escolas, sejam no dia a dia, tem uma vital importância na comunidade onde se encontram inseridos, uma vez que a educação postural, emocional e de formação do corpo vem da prevenção, o que é muito importante estando, prevista na Lei de Diretrizes e Bases - LDB nº 9394/96 (PINTO; LOPES, 2001).

Neste contexto Guadagnin e Matheus (2012), mostram que os efeitos de uma má postura estão associados ao desalinhamento corporal que ocorre no cotidiano, por meio das tarefas do dia a dia e do próprio sedentarismo, trazendo um enorme prejuízo para a saúde da população adulta e principalmente para as crianças e adolescentes.

Segundo Fernandes (2008), os escolares estão sofrendo grandes modificações em seu corpo, e isso está ocorrendo pelo excesso de peso que está sendo transportando, além do tempo em que ficam sentados para atividades dentro de sala de aula. Com isso as dores na coluna vão ficando mais evidentes em sua rotina escolar.

De acordo com a literatura, as mudanças posturais em escolares estão cada vez mais comuns principalmente porque as crianças estão indo cada vez mais cedo para a escola, onde seu corpo ainda passa pelo processo de maturação e por isso as ocorrências em relação à postura ficam mais evidentes. Normalmente as crianças permanecem um longo tempo com uma postura errada em salas de aula (NOLL et al., 2013).

Desta forma a educação física escolar, muitas vezes tem ficado em segundo plano com relação à sua didática e à sua inserção no meio acadêmico. Constatase, pois que há de se ter uma maior reflexão sobre a questão da didática na organização curricular, visando uma nova expectativa da educação física em relação ao corpo docente e em consequência, no restante da estrutura educacional (DARIDO et al., 2010).

Observa-se como é importante desenvolver um trabalho voltado para a consciência corporal do aluno em sala de aula, orientando os escolares sobre o quanto a má postura pode levá-los a um risco muito sério de saúde e de certa forma pode afetar o seu desenvolvimento músculo esquelético e psicológico, trazendo uma série de disfunções para o corpo (MARTELLI; TRAEBERT, 2006).

De acordo com o que foi apresentado, o objetivo Analisar os benefícios da importância da avaliação postural nas aulas de Educação Física escolar, de acordo com os parâmetros curriculares nacionais.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica por meio de artigos e livros, caracterizando-se como uma pesquisa de natureza exploratória. Foram identificados artigos e trabalhos científicos publicados em periódicos relevantes, disponíveis para consulta em base de dados, tais como, Scielo, Google acadêmico. O tema do presente trabalho é a importância da avaliação postural em alunos da educação básica. As palavras, saúde dos escolares, hábitos, educação postural, crianças e adolescentes, foram utilizados como chaves de pesquisa.

Foram coletados dados em livros e artigos publicados em periódicos científicos acerca da temática citada acima. A análise dos dados inclui publicações produzidas no período de 1997 a 2015.

Para este estudo foi realizada uma leitura exploratória de materiais bibliográficos, como artigos, revistas, livros e site, relacionados com os benefícios da avaliação postural para escolares, possibilitando ao pesquisador obter uma visão global dessa área do conhecimento.

A seguir realizou-se uma leitura seletiva e analítica do material, verificando a relevância dos achados, seguida de uma leitura interpretativa e crítica em relação às posições dos autores, trabalhando a argumentação, coerência, originalidade e profundidade da análise.

O processo de análise dos materiais facilitou a estruturação do trabalho, objetivando relacionar a temática proposta com objetivo da pesquisa, possibilitando a construção de ideias próprias.

REVISÃO DA LITERATURA

3.1. A importância da educação física no desenvolvimento postural de escolares nos anos iniciais do Ensino Fundamental.

Os problemas posturais mais recorrentes em escolares estão associados à diversos fatores com a coluna vertebral e desvio de quadril.

Dentro da compreensão dos PCN's a valorização do conhecimento do próprio corpo e a forma de cuidar dele, buscando valorizar sempre a saúde e adotando um estilo de vida saudável, como objetivo principal que é a reeducação da qualidade de vida, visando sempre a sua saúde e a saúde coletiva de todos (BRASIL, 1997).

Todas as atividades físicas têm seus benefícios comprovados no controle da ansiedade e manutenção da autoestima e até mesmo evitando a depressão. A prática do exercício físico vem sendo cada vez mais aceita como uma forma de prevenção da saúde e do bem-estar (FREITAS, 2006).

As crianças aprendem principalmente a se comportarem melhor na sociedade tornando-se alunos mais calmos e compreensivos, compreendendo que a avaliação postural na educação física escolar tem uma fundamental importância e contribui para sua melhora durante as aulas de educação física e também durante as outras matérias, na qual visa interferir no desenvolvimento de hábitos posturais (VASCONCELOS, 2010).

As pesquisas destacam que quem tem procurado fazer uma atividade física diária e que adota hábitos de praticar movimentos, desde a infância e adolescência pode ter continuidade na idade adulta, tornando pessoas muito mais saudáveis (GUEDES et al., 2006).

De acordo com o Colégio Americano de Medicina Esportiva, o exercício físico para a criança e jovem pode ser trabalhado com o objetivo de melhorar a postura e também proporcionar uma qualidade de vida mais saudável, com o objetivo de desenvolver e manter condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional da saúde (ACSM, 2007).

As crianças que são mais ativas fisicamente têm mais condição de se tornarem adultos saudáveis, levando em consideração o ponto de vista da saúde pública e da medicina de prevenção, com o incentivo do exercício físico na infância e também na adolescência, buscando reduzir a prevalência do sedentarismo na vida adulta, melhorando no geral a qualidade de vida fisiológica (OSHIRO et al., 2007).

As escolas devem buscar realizar programas focados na mudança da educação e principalmente no cuidado com a postura de seus escolares, incentivando quantos aos benefícios das atividades adequadas, fora da escola. O professor de educação física tem um papel de orientar e integrar bons hábitos para a saúde das crianças, dentro e fora da escola, como forma de prevenção na melhoria da qualidade de vida (ACSM, 2007).

Pode se dizer que as crianças que praticam atividades físicas adquirem inúmeros benefícios, de imediato, na saúde e aptidão física, melhorando a condição cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal, prevenindo males na infância e adolescência. Acredita-se que a escola seja o ambiente mais apropriado para trabalhar e melhorar a saúde dos alunos, pois permite a interdisciplinaridade e a educação para saúde, uma vez que os alunos, em suas rotinas, enfrentam problemas diversos como a má alimentação e principalmente problemas posturais devido ao estilo de vida sedentário (GUEDES et al., 2006).

Rufino e Darido (2013) relatam que o ser humano usa constantemente sua estrutura postural em atividades simbólicas para orientar suas ações, variando a forma como são utilizadas em cada contexto social. Os autores consideram que o ato de fazer atividade física se caracteriza como necessidade do ser humano.

Com isso não podemos excluir as inúmeras sugestões que a ciência vem trazendo, colaborando com o ensinamento quanto a importância da avaliação postural. Contudo, não podemos racionalizar demais a concepção da postura a ponto de não considerar a sua dimensão cultural e simbólica (RUFINO; DARIDO, 2013).

Neste contexto Gomes (2013), relata que a avaliação da postura pode ser utilizada como prática dentro do esporte, sugerindo atividades com o aluno que vão além do movimento corporal, buscando passar a autoconfiança, com uma de suas filosofias, servindo assim como um dos instrumentos no auxílio da didática pedagógica da educação física escolar.

Os jogos coletivos, as atividades de preparação corporal, de aprimoramento, os circuitos, as atividades recreativas, segundo os PCN's, devem

ser trabalhada como recursos para uma boa preparação corporal, onde o bom professor de educação física escolar tem em mãos uma vasta forma de abordagem para a melhoria do desenvolvimento do aluno no seu dia a dia. (BRASIL, 1997),

A manutenção de uma postura adequada segundo Oshiro (2007) deve ser observada de acordo com as informações citadas a respeito da funcionalidade da coluna vertebral.

Uma vez que a coluna vertebral é o suporte que sustenta o corpo, necessariamente é também a mais afetada com a sobrecarga, que acaba desencadeando problemas posturais na população mundial, indiferente de idade.

Os PCN's para o Ensino Fundamental ainda estabelecem relação entre a Educação Física e o tema transversal Saúde. O documento traz reflexão para serem tratadas pela área, com a intenção de ampliar o olhar sobre a prática cotidiana, assim como estimular a reflexão para a construção de novas formas de abordagem dos conteúdos (BRASIL, 1997). Indiferente de onde o aluno esteja, em casa ou na escola, ele deve prestar atenção na cadeira em que se sinta. As costas devem estar apoiadas no encosto e os pés com as solas por inteiro no chão.

Segundo o caderno do aluno ensino fundamental é imprescindível que faça exercícios que ajudem a fortalecer a musculatura responsável por esse trabalho. A postura em pé pode ser estática, quando se está parado no lugar, ou dinâmica, quando ao movimentar-se. Enquanto estática é mais cansativa do que a dinâmica, e exige mais esforço do coração para bombear o sangue de uma extremidade a outra do corpo (SÃO PAULO, 2009).

Observou-se por meio de pesquisa realizada por Vasconcelos (2010) que o assunto educação postural, além de outros conteúdos, não faz parte das aulas de Educação Física escolar. Verificam que, atualmente, nas aulas de Educação Física, os conteúdos relacionados ao conhecimento do corpo, entre eles, postura adequada não vem sendo abordados nas escolas, em detrimento da prioridade por conteúdos como jogos, competições e brincadeiras.

Segundo o autor os profissionais de educação física exercem importante papel no processo de desenvolvimento de crianças e adolescentes, podendo colaborar com atividades de forma preventiva e trabalhar na detecção de problemas de alterações na coluna vertebral onde ocorre, precocemente a má postura, onde a educação postural poderia ser incluída como conteúdo de suas aulas (VASCONCELOS, 2010).

3.2 Problemas posturais mais recorrentes no desenvolvimento da criança no Ensino Fundamental.

Nas aulas de educação física escolar os alunos desenvolvem os seus movimentos, daí a importância da correção postural musculoesquelética para que haja uma melhor qualidade no seu desempenho corporal.

A postura corporal, conforme Gerez e David (2009), pode ser entendida como um dos segmentos corporais que trabalha o equilíbrio entre ossos e músculos para a proteção das outras estruturas do corpo e conseguir o máximo de eficiência com o menor gasto de energia

De acordo com os estudos de Oshiro et al. (2007), estima-se que 70% das crianças e adolescentes com idade entre cinco e quatorze anos, terão problemas de alterações posturais. Os fatores são os mais diversos e dentre eles podemos destacar-se o tempo que permanece sentado nas escolas, o uso de eletroeletrônicos e o sedentarismo que também constituem agravantes.

A Postura vem sendo estudada há tempos e foi apontada pesquisas com um dos problemas que estão relacionados à coluna vertebral. Observa-se que este desvio postural pode ocorrer em qualquer idade, embora, grande quantidade de caso relatado, segundo a literatura, é em crianças a partir dos dez anos de idade. Elas sofrem um aumento de prevalência na região lombar durante o período escolar (TOLEDO et al., 2011).

São diversos os fatores que contribuem para o aparecimento de desvios posturais, em sua grande maioria, relacionados principalmente aos maus hábitos posturais. Através do resultado de pesquisa feita com meninos e meninas, por Badoró et al. (2015) podemos observa-se que as modificações posturais ocorrem

primeiro nelas por causa do pico de crescimento, já com eles ocorrem um pouco mais tarde.

Segundo Ramos e Rodrigues (2013), hoje diversos fatores contribuem para uma má postura de nossas crianças e adolescentes, e lembrando que estes fatores podem ser biológicos e também podem estar ligadas à prática incorreta de se fazer atividades físicas, ou seja, maus hábitos posturais, que podem caracterizar pequenos incômodos e desconfortos levando a dores crônicas e agudas, podendo levar a graves patologias e até mesmo à perda de movimento dos seus membros.

No dia a dia tornou-se rotineiro as queixas de alunos que sofrem com dores pelo corpo todo em consequência da má postura, principalmente nas costas. A grande maioria destas dores está associada à forma incorreta como utiliza a coluna vertebral. É normal realizar as tarefas diárias de forma bastante incorreta, deixando de usar uma postura adequada quando estão (varrendo, lavando, passando), carregando sacolas, falando ao celular, subindo escada e até na hora de se vestir; e isso obriga a coluna vertebral a tomar medidas que são compensatórias e que, com o passar do tempo vão provocar várias patologias (RAMOS; RODRIGUES 2013).

Para Fernandes (2008), além de permanecerem na posição sentada, crianças e adolescentes realizam, repetidamente, a ação de transportar objetos escolares de forma errada. Mas o que predomina são as mochilas que eles carregam nas costas e isso compromete sua estrutura corporal. Ressalta que alguns estudos relatam que os efeitos do transporte de carga na posição em pé sobrecarregam ainda mais a estrutura do corpo.

O número de crianças com problemas posturais têm aumentado com o advento do sedentarismo em seu cotidiano, cada vez mais tem deixado de praticar atividades físicas por causa dos eletrônicos e principalmente pela violência que está inserida na sociedade (FERNANDES, 2008).

Para Oliveira et al. (2003), o aumento da obesidade infantil cresce a cada dia. A obesidade é uma doença de disfunção metabólica que traz várias outras como cardiopatia, hipertensão arterial, diabetes entre outras. A postura corporal

tem sofrido grandes alterações e também tem sido comprometida pelo excesso de peso.

Para Zapater et al. (2004), a dor, e de forma especial, a dor na coluna, é uma variável que pode interferir no arranjo postural, ou no sentido inverso, a postura pode desencadear e ser desconfortável. A avaliação da dor nas costas, em geral, utiliza questionários autoaplicáveis que objetivam verificar a prevalência, a localização e a intensidade dessa dor.

As preocupações com os efeitos da postura sentada, sobre a saúde da coluna vertebral vão muito além da população de adultos, agora chega a população infantil. Algumas pesquisas já têm relatos e tem comprovações que a postura sentada parece estar associada com a ocorrência de alterações posturais em escolares, tal como a hiperlordose lombar e a hipercifose dorsal e desta forma traz disfunções fisiológica (VASCONCELOS et al., 2010)

Guadagnin e Matheus (2012) relatam que o desvio postural do corpo faz parte do cotidiano dos jovens e adultos em geral, e que os estudos estão investigando as suas várias facetas no acompanhamento deste desenvolvimento. Seus estudos apontam que a postura de crianças e adolescentes é de grande valia, considerando que a virtude de as chances de correção ou estabilização dos desvios são maiores, em relação a indivíduos que já tenham completado seu ciclo de crescimento.

Segundo os estudos de Pinto e Lopes (2003), a maioria de problemas da má postura ocorre na infância e chegam até à fase adulta, levando a grandes problemas de saúde, principalmente quando estiverem correlacionados com a coluna vertebral, causando vários traumas, relacionados a fatores emocionais e também hereditários. A infância e a adolescência são marcadas por diversas alterações na postura do corpo que ocorrem por causa do desequilíbrio do crescimento e da evolução do corpo, facilitando, o aparecimento de muitos problemas posturais. Neste período a postura normal, é muito afetada pelo chamado "pico do crescimento" que a criança passa, nesta fase as mudanças ocorrem com um maior frequência.

As formas diferenciadas de prevalências na postura do corpo de escolares da mesma idade, sexo, estatura e massa corporal são características do nível de seu crescimento que ocorre no período de infância para a juventude. Assim acontece com a ergonomia incorreta no ambiente escolar durante o cotidiano dos alunos. Em conformidade, alguns autores avaliam que a grande diferença na faixa etária da amostra e nas metodologias utilizadas nas avaliações posturais são as responsáveis pela grande variação encontrada nos resultados (BADARÓ et al., 2015).

Para Kunzler (2013) os escolares que ficam expostos a um longo período letivo, terão problemas em sua saúde postural, assim como também sua forma inadequada de se acomodar durante o ano todo, pois cada aula tem duração de quatro horas diária em média. Se não existir uma preocupação com a postura adequada ao sentar-se para usar o computador e para escrever, mais tarde sofrerão as sequelas.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais destacam a importância da Educação Física Escolar na orientação da postural, relatando que devem ser passados os conhecimentos básicos anatômicos, fisiológicos, biomecânicos e bioquímicos e que sejam aprofundados ao longo de todo o Ensino Fundamental até o final do Ensino Médio (BRASIL, 1997).

3.3 Desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos em prol de uma melhor qualidade de vida, no contexto escolar.

A qualidade da formação do professor de Educação Física é de grande importância para que se desenvolva um trabalho frutuoso para este fim. Para Zapater et al. (2004), o professor deve estar apto a esclarecer e conscientizar seus alunos sobre a importância da manutenção da saúde de todo corpo, principalmente a da coluna. As capacidades físicas influenciam na qualidade do movimento e da postura, promovendo uma melhora no desempenho corporal em período letivo dos alunos.

A avaliação postural pode proporcionar aos alunos umas oportunidades em seu desenvolvimento autoperceptivo, pois, quando utilizado como um instrumento

de correção coloca dificuldades motoras e psicológicas que ajudam a solucionar vários problemas do dia-a-dia. Não basta pedir para o aluno que reproduza uma série de movimentos, é preciso que a prática da avaliação postural tenha significado na sua aprendizagem. Para que isso aconteça o professor tem que elaborar suas aulas com antecedência para que se tornem motivadoras (ZAPATER et al., 2004).

O educando deve estar ciente que não adianta somente reproduzir os movimentos existentes na atividade física. Ele precisa entender os conceitos gerais que estão contidos em cada um desses gestos, utilizando as orientações das aulas de educação física do contexto escolar, buscando conscientizar-se quanto à importância dos movimentos corporais, que poderão reduzir ou mesmo evitar danos em acidentes que venham a acontecer (REBOLHO, 2005).

De acordo com Noll et al. (2013), entre 58% e 70% das crianças brincam no “recreio/intervalo” entre uma aula e outra na escola. O brincar é uma excelente oportunidade para desenvolver a postura das crianças no período letivo. Estudos comprovam que a prática de atividade física auxilia na melhora da postura e também no comportamento dos alunos no período de aula.

A correção postural do corpo está em constantes mudanças, como afirma Barela (2000), alertando que a avaliação postural está relacionada a uma estabilidade entre o indivíduo e o meio externo, fornecendo incessantemente as informações sensoriais relacionadas à motora, pelo sistema postural.

A brincadeira vai muito além da busca do prazer, ela visa principalmente os aspectos do conhecimento postural e da atividade simbólica. A forma física abrange as mais diversas habilidades motoras e sensoriais que a infância permite e necessita. Os escolares buscam colaborar e desenvolver-se cada vez mais, sobreviver e adaptar-se todos os dias, enquanto o desenvolvimento das habilidades lingüísticas, cognitivas e sociais pode ser notada pelo brincar simbólico. Pelo faz-de-conta, as crianças testam e verificam as possibilidades dos diferentes papéis que existem dentro da escola e fora dela, com isso, aperfeiçoam suas habilidades. Com o tempo a idade avança e o faz-de-conta declina e começam a aparecer outros tipos de movimentos e brincadeiras

(CORDAZZO; VIEIRA, 2008).

Freire (2002) considera que o movimento corporal deva ser utilizado no Ensino Fundamental pedagogicamente, principalmente no primeiro segmento desse ensino, uma vez que um número significativo de crianças demonstram uma grande alteração e muitas dificuldades do ponto de vista motor, em uma fase que a ação mental é sobreposta à corporal a criança deveria ser especialista em brinquedo e movimento.

Os PCNs destacam que a forma que a Educação física trabalha nos primeiros anos do Ensino Fundamental é de suma importância, pois, facilitam aos alunos terem, desde muito cedo, a grande oportunidade de melhorar suas habilidades corporais e de participar de atividades culturais, como jogos, esportes, lutas, ginásticas e danças, com a finalidade de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções (BRASIL, 1997).

Ao sentar, o encosto deve estar apoiado à região intermediária entre a coluna torácica e a lombar, em relação às cadeiras (exceto as ajustáveis, pois é difícil encontrar um estabelecimento ou escola que possua este tipo de cadeira), (MARTELLI; TRAEBERT, 2006).

Os professores devem buscar estabelecerem um programa de trabalho com os alunos que busque dar uma especial atenção, pois o Ensino Fundamental priorizar o compromisso com a educação postural reforçando a construção da educação física escolar nessa direção. Se forem realmente necessárias e quando prescritas por um ortopedista, a identificação das alterações pode ser feita através de fotografias ou radiografias e da mesma forma por métodos subjetivos como o uso do tato e da visão (FREITAS, 2006).

Para Freire (2002), estes programas de intervenção, devem observar o uso de métodos e técnicas personalíssimas para cada caso em especial, uma vez que se reconhece que até exercícios mal aplicados contribuem para a instalação ou agravamento de lesões na coluna.

Sugerido por Valladão, Lima e Barroso (2009), seria interessante que os professores de Educação Física realizassem avaliações posturais nos alunos, pois de acordo com os mesmos, por intermédio destas é que se identificam as

probabilidades de desequilíbrios, ficando os professores responsáveis pelo encaminhamento de seus alunos para atividades de maior benefício específico a cada um, sem correr riscos, facilitando assim a seleção dos melhores conteúdos, atividades e exercícios, destacando as adaptações que julgarem necessárias para melhor orientar os aprendizes frente aos resultados encontrados.

É importante manter a atenção à forma como o aluno se senta e se posiciona em relação aos pés (altura da cadeira), como ele se desloca (desequilíbrio dinâmico) na quadra, na pista, uma vez que os pés são chamados de “tampão central” e fazem a fixação final, além de possuírem a função natural de memorizar todo o desequilíbrio do corpo. Essa é uma busca constante de reequilibrar a postura corporal, que é capaz de funcionar em seu desequilíbrio, mas incapaz de corrigir-se sozinho (VERDERI, 2008).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudos sobre a importância da avaliação postural vêm crescendo cada vez mais, por meio de artigos científicos contribuindo para a importância da correção corporal como conteúdo da Educação Física Escolar, de acordo com a proposta de prática corporal de movimento dos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997).

O presente estudo mostra que mesmo com benefícios tais como: o aprimoramento do físico, desenvolvimento da mente, melhora na capacidade de resolver problemas, diminuição dos índices de agressividade, aprimoramento da coordenação motora, social e afetiva, entre os outros, a avaliação do corpo ainda é um tema pouco utilizado nas escolas. Os argumentos encontrados para “justificar” a não utilização do tema/conteúdo são a falta de vivência pessoal por parte dos professores, tanto no cotidiano quanto na vida acadêmica, e a falta de um espaço para a prática, assim limitando a possibilidade de abordagem deste conteúdo na escola.

Observou-se que a importância da avaliação física deve fazer parte da educação física escolar pelo seu papel pedagógico, podendo ser abordada de várias formas dentro das aulas, sendo utilizada como atividade de lazer, por meio

de exercícios de aptidão física e coordenação motora, visando à saúde em todos esses aspectos, como uma prática formal, onde os alunos possam vivenciar a avaliação postural como uma forma de prática pedagógica, aprimorando seus aspectos, motor, social e cognitivo.

Observamos a necessidade de mais estudos, para que os professores possam se aprofundar no contexto postural, comprometidos com a prática da avaliação postural, dentro da educação física escolar. É também responsabilidade da escola investir na formação continuada dos professores e melhoria da estrutura física, oferecendo espaço adequado para as práticas.

REFERÊNCIAS

ACSM. **Aptidão Física na Infância e na Adolescência**: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Esportiva. Disponível em: <<http://www.acsm.org.br.htm>>. Acesso em: 18 de abr. 2007.

BADARÓ, Ana Fátima Viero; NICHELE, Lidiane de Fátima Ilha; TURRA, Patrícia. Investigação da postura corporal de escolares em estudos brasileiros. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo v. 22, n. 2, p. 197-204, 2015.

BARELA, J. A. Estratégias de controle em movimentos complexos: ciclo percepção-ação no controle postural. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo n. 3, p.5.79-588, 2000. Suplemento.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: educação física. Brasília: Ministério da Educação, 1998.

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: Educação Física. Brasília: Imprensa Oficial, 1997 v.7. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>>. Acesso em: 23 set. 2016.

CORDAZZO, Scheila Tatiana Duarte; VIEIRA, Mauro Luís Vieira. Caracterização de brincadeiras de crianças em idade escolar. **Psicologia Reflexiva Crítica**, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 365-373, 2008.

DARIDO, Suraya Cristina et al. Livro didático na educação física escolar:

considerações iniciais. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, p. 450-457, 2010.

FERNANDES, S. M. S. et al. Efeitos de sessões educativas no uso das mochilas escolares em estudantes do ensino fundamental I. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 6, p. 447-53, 2008.

FREITAS, S. M. S. F.; DUARTE, M. Métodos de análise do controle postural. **Laboratório de Biofísica, Escola de Educação Física e Esporte, Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v.14, n.3, p.153-192, maio/jun. 2010.

FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo Inteiro: teoria e Prática da Educação Física**. 4. ed. São Paulo: **Scipione**, 2002.

GEREZ, Alessandra Galve; DAVID, Patrícia Aparecida. Teorias do currículo e as tendências pedagógicas da Educação Física escolar: de onde viemos e para onde vamos? **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 8, n. 2, 2009.

GOMES, N; FREINAS, R. O conteúdo das lutas nas séries iniciais do ensino fundamental: possibilidades para a prática pedagógica da Educação física escolar. **Motrivivência**, Santa Catarina, Ano 25, n. 41, p. 305-320, 2013.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, Santa Catarina, v. 7, n. 6, nov./dez. 2006.

GUADAGNIN, Eliane Celina; MATHEUS, Silvana Corrêa. Prevalência de desvios posturais de coluna vertebral em escolares. **Revista Brasileira Ciência e Saúde/Revista de Atenção à Saúde**, Paraíba, v. 10, n. 31, 2012.

KUNZLER, Mateus. Postura sentada e alterações posturais da coluna vertebral no plano sagital de escolares da cidade de Lajeado-RS, **Revista Baiana de Saúde pública**, v. 38, n.1, 2014.

MARTELLI, Raquel Cristina; TRAEBERT, Jefferson. Estudo descritivo das alterações posturais de coluna vertebral em escolares de 10 a 16 anos de idade: Tangará-SC, 2004. **Revista Brasileira Epidemiologia**, Brasília v. 9, n. 1, p. 87-93, 2006.

MINGHELLI, Beatriz et al. Prevalência de alterações posturais em crianças e

adolescentes em escolas do Algarve. **Saúde & Tecnologia**, Lisboa, p. 33-37, 2009.

NOLL, Matias; CANDOTTI, Cláudia Tarragô; VIEIRA, Adriane. Escola de educação postural: revisão sistemática dos programas desenvolvidos para escolares no Brasil. **Movimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 4, p. 265-291, out/dez. 2012.

NOLL, Matias; CANDOTTI, Cláudia Tarragô; VIEIRA, Adriane. Instrumentos de avaliação da postura dinâmica: aplicabilidade ao ambiente escolar. **Fisioterapia em movimento**, v. 26, n. 1, p. 203-217, 2013.

OSHIRO, V. A.; et al. Alterações posturais em escolares: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano, v. 13, n. 3, p. 15-22, 2007.

OLIVEIRA, A.M.A. et al. Sobrepeso e Obesidade Infantil: Influência e Fatores Biológicos e Ambientais em Feira de Santana, BA. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**. v. 47, n. 42, abril, 2003.

PINTO, Heloiza Helena Costa; LÓPES, Ramón F. Alonso. Problemas posturais em alunos do centro de ensino médio 01 Paranoá–Brasília DF. **Revista Digital Buenos Aires**, Buenos Aires, v. 7, p. 2001.

RAMOS, Aline Thaíse de Oliveira; RODRIGUES, Naiana Roberta Dias. Educação Física escolar x educação postural: uma abordagem da realidade em Macapá. **Revista Digital Buenos Aires**, Buenos Aires, Año 17, n. 177, Fev. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>> Acesso em: 23 set. de 2016.

REBOLHO, Marília Christina Tenorio. **Efeitos da educação postural nas mudanças de hábitos em escolares das 1ª a 4ª séries do ensino fundamental**. 2005. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2005

RUFINO, L; DARIDO, S. Possíveis diálogos entre a educação física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 145-170, 2013.

SAVIANI, Dermeval. **LDB: Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. São Paulo: Cortez, 1990.

SÃO PAULO, Governo do Estado de São Paulo. **Caderno do aluno ensino fundamental 6ª série/7ºano: Educação Física**. São Paulo, v. 1, 2009.

TOLEDO, Pollyana Coelho Vieira et al. Efeitos da Reeducação Postural Global em escolares com escoliose. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 18, n. 4, p. 329-334, 2011.

VASCONCELOS, Graziela Arruda Reinaux et al. Avaliação postural da coluna vertebral em escolares surdos de 7-21 anos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 3, 2010.

VALLADÃO,R.; LIMA, P.F.C. e BARROSO,A.R. A Educação Física Escolar na prevenção de deformidades da coluna vertebral. **Efdesportes Revista Digital**. Buenos Aires v.14, n. 131, 2009.

Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd131/a-educacao-fisica-escolarna-prevencao-de-deformidades-da-coluna-vertebral.htm>> Acesso em: 29 jun de 2016.

VERDERI, Erica. A importância da avaliação postural. **Revista Digital Buenos Aires**, n. 57, p. 33, 2003.

VERDERI, E. **Programa de Educação Postural**. São Paulo: Phorte, 2005.

ZAPATER, André Rocha et al. Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. **Ciência saúde coletiva**, São Paulo v. 9, n. 1, p. 191-9, 2004.

ANEXO A



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a)

Cristiane Chaves Ferreira no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do

Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 08 de 08 de 2016.

ASSINATURA



ANEXO B



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Cristiane Chaves Ferreira, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado (a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 24 de 11 de 2016.

Orientando



ANEXO C



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Cristiane Chaves Ferreira RA: 21458630 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA no dia 16/11/2016 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA



ANEXO D



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto venho por meio desta,
como orientador do trabalho: **A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO
POSTURAL EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA.**
autorizar sua apresentação no dia 16/11/ 2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador



ANEXO E

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE
TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, A
IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL EM ALUNOS
DA EDUCAÇÃO BÁSICA do aluno (a) Cristiane Chaves Ferreira
autorizar sua apresentação no dia 16/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador



ANEXO F



AUTORIZAÇÃO

Eu, Cristiane Chaves Ferreira RA, 21458630 aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 24 de novembro de 2016.

Assinatura do Aluno

