



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

Amon Trajano Figueiredo

## **Perfil Postural em Escolares**

Brasília  
2013

Amon Trajano Figueiredo

## **Perfil Postural em Escolares**

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.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Renata Elias Dantas

Brasília  
2013


Amon Trajano Figueiredo

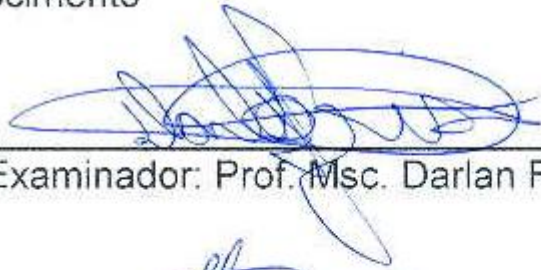
## Perfil Postural em Escolares


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.

Brasília, novembro de 2013.

### BANCA EXAMINADORA

  
Orientador: Prof. Msc. Marcelo Guimarães Boia do Nascimento

  
Examinador: Prof. Msc. Darlan Farias

  
Examinador: Prof. Msc. Hetty Lobo



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Perfil Postural em escolares**

Amon Trajano Figueiredo  
Prof. Msc. Marcelo Guimarães Boia do Nascimento

BRASÍLIA  
Outubro /2013

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Projeto de pesquisa: **Perfil Postural em escolares**

Projeto de pesquisa apresentado para análise do  
Comitê de Ética do Centro Universitário de  
Brasília (CEP/UniCEUB)

Prof. Msc. Marcelo Guimarães Boia do Nascimento

Brasília, outubro de 2013

**RESUMO:**

A prática de atividade física é muito importante para o indivíduo em crescimento e desenvolvimento, principalmente quando se trata da questão de hábito postural. A falta da atividade física poderá desencadear desvios posturais que ocasionarão maiores desequilíbrios musculares, perda da mobilidade e dores. O presente estudo pretende observar e analisar através de uma revisão da literatura, o perfil postural de escolares e o papel da educação física na intervenção para correções desvios postural.

**Palavras chaves:** Perfil Postural, Atividades Físicas, Educação Física Escolar e Educação Postural.

## ABSTRACT

A regular physical activity is very important for individual growth and development, especially when it comes to the matter of postural habit. Lack of physical activity can trigger postural deviations that will cause major muscle imbalances, loss of mobility and pain. This study aims to observe and analyze through a literature review, postural profile and the role of school physical education intervention for corrections postural deviations.

**Key words:** postural profile, physical activity, school physical education and postural education.

## 1. INTRODUÇÃO:

Com a prática de atividade física de forma regular e controlada é possível mantermos ativos nossos sistemas orgânicos, fazendo com que melhore o funcionamento do mesmo reduzindo assim os efeitos do envelhecimento, risco de algumas doenças e desenvolver uma melhor qualidade de vida. Quanto mais ativa a vida de uma pessoa menor suas limitações físicas (CIVINSKI, MONTIBELLER e BRAZ, 2011).

Caraviello et al. (2005), mostraram que o índice de agravamento relacionado à inadequada postura durante a vida de um indivíduo é muito preocupante e os métodos atuais sempre são soluções à longo prazo. O envelhecimento é algo natural e inexorável a todos os seres humanos e com isso no decorrer do tempo vão se perdendo algumas capacidades devido a influencias de diferentes variáveis, como genética, danos acumulados, alterações na composição corporal e estilo de vida. Uma das alterações comprovadas é a mudança postural. Baseado nas investigações revisadas quanto antes de detectar a intervenção na correção da inadequada postura menos agravante serão os problemas relacionados a ela na maior. (ANDERSON et al.,1998; ALMEIDA,2006).

A avaliação postural é um item importante na vida de todo indivíduo, pois através dela pode-se conseguir identificar os desvios posturais ocasionados por desequilíbrios musculares e sedentarismo. Através deste diagnóstico é possível prescrever exercícios físicos que promovam uma melhor condição da postura e no desempenho pessoal no dia a dia (FRANÇA et al.,2008; PALHARES et al.,2002).

De acordo com Döhnert, Tomasi (2008), a postura corporal tem um papel significativo na qualidade de vida do indivíduo e o desenvolvimento de más posturas pode desencadear outros sintomas, como inflamações nas regiões pélvicas, problemas crônicos na coluna, compressões de nervos (principalmente o ciático), dores de cabeça, entre outras.

As pesquisas referentes a problemas posturais comprovam a importância da intervenção dos profissionais de educação física na solução destes problemas (NOGUEIRA, NAVEGA,2011;FERREIRA,NAVEGA,2010). De acordo com Andrade et al. (2005) aprimorar e desenvolver melhores observações em pacientes com lombalgia<sup>1</sup>, por exemplo, para que possamos dar uma qualidade de vida um pouco melhor para pacientes com este quadro patológico, se torna essencial para a sociedade moderna.

---

<sup>1</sup> Lombalgia: O termo lombalgia refere-se à dor na coluna lombar podendo variar de uma dor súbita à dor intensa e prolongada, porém com padrão de recorrência em 30% a 60% dos casos (BRIGANÓ; MACEDO, 2005).



A importância da intervenção da área de educação física influenciando o perfil postural de escolares. Segundo Benine e Karolczak (2010) a educação física é essencial para que possamos avaliar e intervir nas correções posturais em crianças principalmente nas primeiras fases de vida (infância e adolescência), pois nessas fases, ainda há possibilidade de intervenção.

Os estudos de Noll et al. (2013), a partir de critérios e instrumentos de avaliação e avaliador, destacam a importância da postura dinâmica na execução de atividades da vida diária. Para a manutenção da postura bípede é necessário um ativo sistema de controle postural, ou seja, é preciso equilíbrio corporal eficiente e postura corporal adequada (ROGGIA et al., 2010). O controle postural é muito importante para que a criança preste atenção e absorva melhor o que é transmitido pelo professor.

Segundo Mello et al. (2012) a inserção da Educação Física no contexto da Educação Infantil vem se ampliando na última década no Brasil. Isso se deve, em parte, à exigência da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional de 1996 (Lei nº 9.394/96), que estabelece a Educação Infantil como primeira etapa da Educação Básica. A educação física infantil corresponde ao primeiro ciclo de ensino. A criança deve se situar no mundo aprendendo a realizar movimentos contextualizados com referências em seus costumes culturais regionais, familiares, econômicos entre outros. O meio de criação, aulas, televisão e computadores são verdadeiros exercícios diários onde o indivíduo passa grande parte da sua vida. Nesse viés, a educação postural passa a ter uma grande importância no sentido de minimizar problemas futuros (ZAPATER et al., 2014; CRONI et al., 2009)

Um dos grandes problemas vivenciados no mundo atual é o tempo de nossas vidas que passamos nos anos iniciais em salas de aula, já que a metodologia adotada por grande parte das escolas em diversos lugares do mundo é que as crianças passem a maior parte das aulas sentadas em cadeiras e sem nenhum acompanhamento, alongamento ou qualquer intervenção diária (ZAPATER et al., 2004, ROGGIA et al., 2010)

Diante deste cenário as aulas de educação física deveriam apresentar uma melhor intervenção em seus escolares no sentido de trabalhar as posturas e prevenir problemas futuros. Este trabalho visa contribuir por meio de uma revisão bibliográfica para aprofundar um olhar sobre o perfil postural em escolares e o papel da educação física para avaliar e intervir nas correções posturais em crianças com uma postura inadequada.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Este trabalho foi elaborado através de uma revisão bibliográfica de tendência qualitativa e de caráter exploratório. Foram utilizados artigos científicos publicados em periódicos tais como: Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Revista Eletrônica Educação Física Deportes, Scielo e Google Acadêmico.

O material coletado compreendeu o período de 2000 a 2011. Foi realizada uma leitura exploratória dos resumos dos artigos sobre o tema em estudo. A leitura seletiva buscou um aprofundamento do tema proposto no intuito de confirmar a abordagem pretendida e de produzir um conhecimento mais específico da problemática em questão. Realizou-se uma leitura analítica para conhecer os pensamentos/ideias dos autores especialistas do tema perfil

## **3. REVISÃO DA LITERATURA**

O estudo transversal realizado por Bueno e Rech (2013), avaliou 864 estudantes com idade de 8 a 15 anos para verificar a prevalência de desvios posturais do tronco (hiperlordose lombar, hipercifose dorsal e escoliose) em escolares da rede municipal de ensino de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil. As variáveis estudadas foram análise postural do tronco por inspeção visual; índice de massa corpórea (peso e altura); peso da mochila (balança digital); a forma como os escolares transportavam o material escolar (questionário); sexo e idade.

Os autores Bueno e Rech (2013), observaram prevalências de desvios posturais em 16,6% para hipercifose dorsal, 27,9% para hiperlordose lombar e 33,2% para atitude escoliótica. Os resultados do estudo demonstraram que a idade de 8 a 12 anos apresentou-se como fator de risco para hiperlordose lombar e um quadro diferente com uma mesma faixa etária onde, os estudantes 8-12 anos tiveram 52% menos chances de desenvolver hipercifose dorsal. O sexo feminino apresentou 47% menos chances de ter hipercifose dorsal em relação ao masculino.

Bueno e Rech (2013) verificaram que a atitude escoliótica não apresentou associação significativa com as variáveis independentes, mas corrigir hábitos inadequados de postura corporal, os quais, com o tempo, podem se agravar e causar danos irreversíveis. Os achados dos pesquisadores confirmam a necessidade de intervenções por parte dos profissionais de

saúde e educação, de modo a corrigir hábitos inadequados de postura corporal que com o tempo podem se agravar e causar danos irreversíveis.

Benini e Karolczak (2010) analisaram os efeitos de um programa de educação postural em estudantes do ensino fundamental da cidade de Garibaldi, RS. Participaram do programa 48 alunos com idade entre 8 e 10 anos que responderam a um questionário sobre hábitos posturais e foram submetidos à avaliação de peso, modelo e modo de transporte da mochila antes e após uma sessão educativa; quatro semanas mais tarde foi feita uma outra reavaliação. Os pais dos alunos mencionados responderam a um questionário relacionado aos hábitos escolares.

Para os autores Benini e Karolczak (2010) a aplicação do programa possibilitou observar uma mudança positiva na adoção de postura adequada dos pés na posição sentada e nas atividades de vida diária, mudanças na posição ao ver televisão, de dormir, pegar objetos no chão e costume de ler e/ou escrever na cama. Em relação ao peso da mochila obteve-se redução significativa após a intervenção, enquanto no modelo e modo de transporte não houve diferença. Ao final do programa os autores observaram que o acesso ao conhecimento sobre hábitos posturais saudáveis influenciaram na modificação de algumas posturas dos alunos, mas não se pode afirmar que provocou mudanças nos hábitos posturais.

Souza Jr. et al. (2011), mostram e relatam uma alta prevalência de alterações posturais de coluna entre crianças e adolescentes. Os autores realizaram estudos para investigar os desvios posturais da coluna vertebral em 670 escolares de 11 a 19 anos. Para a pesquisa adotaram como metodologia um simetrógrafo e uma máquina fotográfica para pesquisar a presença de desvios na coluna vertebral. Segundo os autores mencionados os resultados obtidos com a pesquisa permitiram encontrar uma prevalência de 8,8% de desvios laterais e 2,4% de gibosidade, além de ser observarem a presença de escoliose em portadores de assimetrias de ombros e ilíacos. A pesquisa concluiu que não houve influência do peso, altura e índice de massa corporal para a prevalência de escoliose e constatou uma elevada prevalência dos desvios posturais em escolares.

A educação física desempenha um papel fundamental uma intervenção de forma direta e indireta para correções desvios posturais apontando para o individuo que este terá que se reeducar posturalmente tanto no seu dia-a-dia fora das salas de aulas quanto diretamente nas aulas. Hoje vivemos em um sistema de ensino em que grande parte do tempo de

aprendizagem é absorvida pelos alunos em salas de aulas fechadas onde permanecem sentados em carteiras desconfortáveis e em posturas que acarretam consequências tanto para o físico quanto para o mental do aluno. O ambiente domiciliar também colabora para um agravamento dos desvios posturais, mas o modo distraído como assistimos televisão ou como nos sentamos para as refeições do nosso cotidiano (ZAPATER et al., 2004, ROGGIA et al., 2010).

Hoje, os estudos de autores como Bueno e Rech (2013), Souza Jr. et al. (2011) e Benini e Karolczak (2010), comprovam, através de instrumentos de coleta de informações (Ex. aplicação de questionários), de avaliações e de observações que grande parte dos desvios posturais em escolares é agravado pelas más posturas em salas de aula e que existe todo um contexto que influencia para o agravamento do problema: forma de se sentar em sala de aula; tempo passado em uma má postura no ambiente escolar; peso da mochila; a forma como os escolares transportam o material escolar; atividades de vida diária, posição ao ver televisão, dormir, pegar objetos no chão e hábito de ler e/ou escrever na cama. As crianças passam boa parte das aulas sentadas em cadeiras e sem nenhum acompanhamento, alongamento ou qualquer intervenção diária.

Diante deste quadro as aulas de Educação Física podem e devem intervir junto aos seus escolares no sentido de trabalhar as posturas e prevenir problemas futuros contribuindo significativamente para correções posturais (MELLO et al., 2012).

Intervir no ambiente escolar para que o aluno melhore sua postura e ganhe qualidade em sua vida é uma questão apontada por diversos estudiosos e que tem na Educação Física um grande aliado para mudança e ou correções de hábitos.

Os principais dados obtidos pelos pesquisadores Bueno e Rech (2013), Souza Jr. et al. (2011) e Benini e Karolczak (2010), confirmam a necessidade de intervenções por parte dos profissionais de saúde e educação, de modo a corrigir hábitos inadequados de postura corporal que com o tempo podem se agravar e causar danos irreversíveis. Nos nossos dias atuais a prática de atividade física nos anos iniciais de vida estão bem abaixo do que é considerado desejável e a principal interação que grande parte das crianças de classe média possui hoje em dia são os vídeos games, ficar deitado na cama manuseando equipamentos como *tablet's*, assistindo TV e se alimentado com comidas de alta caloria e de baixa qualidade podem levar, além da má postura, à obesidade. E, junto com a obesidade, os problemas tendem a ser ampliados, como aumento das dores de coluna cotidiano (ZAPATER et al., 2004, ROGGIA et

al., 2010). Existem técnicas de alongamentos, reeducação postural global, massagens e cirurgia, mas o grande entendimento é para que possamos usar nossas técnicas e conhecimentos nas aulas de educação física (FRANÇA et al.,2008; PALHARES et al.,2002). de modo a contribuir com para a melhoria do quadro de saúde da sociedade em geral.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considero o perfil postural adequado de extrema importância, pois com ele mantemos o nosso corpo em perfeita condições e podemos alcançar uma longevidade com qualidade de vida. Os diversos estudos apontam que a Educação Física é uma excelente ferramenta para intervir e levar os escolares a assumirem uma postura nova em relação a hábitos e costumes. Pode-se melhorar e dar mais qualidade de vida e como foi descrito no trabalho a intervenção nos anos iniciais é também de suma importância, pois a grande maioria que não tem conhecimento da gravidade que pode a vir vivenciar fisicamente e a tendência de se agravar a cada ano. Nós educadores físicos podemos atuar, mesmo que em um curto espaço de tempo com observações e intervenções, através de exercícios, com alguns materiais e práticas eficazes de alongamentos. Atividades como esta podem fazer com que o educador físico influencie diretamente uma mudança de hábitos na vida de uma pessoa para sempre, pois quando o escolar atingir uma maior idade perceberá a importância que as atividades de intervenção da Educação Física deixaram para sua vida.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ANDERSON, ASSIS, PACHECO, SILVA, MENESES, DUARTE e MOTTA. **Saúde e qualidade de vida na terceira idade**. Texto envelhecimento, Rio de Janeiro, v. 1 n. 1, 1998;

ALMEIDA,S.T. **Análise da estabilidade postural de idosos sedentários, praticantes de exercício físico regular e atletas**. RBCEH, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 39-47, jan./jun. 20072006.

BENINE, J.; KAROLCZAK, A.P.B. **Benefícios de um programa de educação postural para alunos de uma escola municipal de Garibaldi, RS**. Fisioter. Pesqui. vol.17 nº.4. São Paulo Oct./Dec. 2010. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-29502010000400012> Acesso em 08 de outubro de 2013.

DÖHNERT MB; TOMASI E. **Validade de fotogrametria computadorizada na detecção de escoliose idiopática adolescente.** Revista Brasileira de Fisioterapia, vol.12, n 4, São Carlos, jul./ago., 2008.

BRIGANÓ, J. U.; MACEDO, C. S. G. **Análise da mobilidade lombar e influência da terapia manual e cinesioterapia na lombalgia.** Seminário: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 26, n. 2, p. 75-82, jul./dez., 2005.

BUENO, R.C.S.; RECH, R.R. **Desvios posturais em escolares de uma cidade do Sul do Brasil.** Rev. paul. pediatr. vol.31 no.2 São Paulo June 2013. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822013000200016&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822013000200016&script=sci_arttext)> Acesso em 08 de outubro de 2013.

CARAVIELLO, WASSERSTEIN, CHAMLIAN, MASIERO, **Avaliação da dor e função de pacientes com lombalgia tratados com um programa de escola de coluna.** 2005

FRANÇA, F.J.R; BURKE, T.N; CLARET, D.C; MARQUES, A.P. **Estabilização segmentar da coluna lombar nas lombalgias.** Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo , v. 5 a2, Abril/junho 2008;

PALHARES, D.; RODRIGUES, J.A; RODRIGUES, L.M. **Descrição de exercícios terapêuticos para a coluna lombar.** Rev. Cienc. Med., Campinas, 11 (3): 187-196, set./dez.,2002.

FERREIRA, M.S.; NAVEGA, M. T. **Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia.** Acta ortop. bras., São Paulo, v. 18, n. 3, 2010. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-78522010000300002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-78522010000300002&lng=en&nrm=iso) Acesso em 13 de setembro de 2013.

SOUZA JR, V; SAMPAIO, R.M.M; AGUIAR, J.B; PINTO, F.J.M. **Perfil dos desvios posturais da coluna vertebral em adolescentes de escolas públicas do município de Juazeiro do Norte – CE .** Fisioter. Pesqui. vol.18 no.4 São Paulo Oct./Dec. 2011. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502011000400003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502011000400003&script=sci_arttext)> Acesso em 08 de outubro de 2013.

# Anexo

## CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

### Declaração de Autoria

Eu, Amon Trajano Figueiredo, 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, 11 de novembro de 2013.



\_\_\_\_\_  
Orientando





**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Amon Trajano Figueiredo me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Perfil Postural em escolares no dia 20 / 11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Aluno	RA
Amon Trajano Figueiredo	20704609



ASSINATURA



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho

Perfil Postural em Escolares autorizar sua apresentação no dia  
20/ 11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



\_\_\_\_\_  
Orientador



## 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, Marcelo Guimarães Boia do Nascimento,

declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Amon Trajano Figueiredo

no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 5 de Agosto de 2013.





---

ASSINATURA



## DECLARAÇÃO DE RECEBIMENTO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC

Declaro que recebi o Trabalho de Conclusão de Curso – TCC do integrante [Amon Trajano Figueiredo], alunos do curso de Educação Física do UniCEUB.

DATA	NOME	ASSINATURA
18/10	Amon Trajano Figueiredo	
20/11	Amon Trajano Figueiredo	
26/11	Amon Trajano Figueiredo	