



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

CRISTIANE CHAVES FERREIRA

**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA
AVALIAÇÃO POSTURAL**

BRASÍLIA
2019

CRISTIANE CHAVES FERREIRA

**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA
AVALIAÇÃO POSTURAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília
2019


CRISTIANE CHAVES FERREIRA

**ANÁLISE DA PERCEÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA
AVALIAÇÃO POSTURAL**

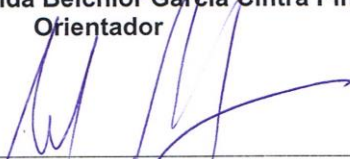
Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, 18 de novembro de 2019

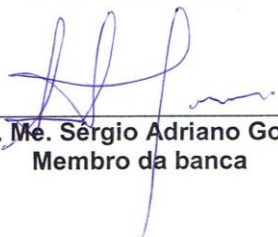
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto
Orientador



Prof. Dr. André Almeida Cunha Arantes
Membro da banca



Prof. Me. Sérgio Adriano Gomes
Membro da banca

CRISTIANE CHAVES FERREIRA

RESUMO

As correções da postura do corpo fazem parte da história da humanidade e estão dentro do conceito de cultura corporal de movimento proposto pelas academias. Mesmo assim a postura corporal é um conteúdo pouco visto nas academias de Educação Física. Assim, o objetivo da pesquisa foi analisar a percepção de jovens e adultos quanto à importância da avaliação postural. Foi desenvolvida por meio de uma pesquisa de natureza exploratória, transversal, de coleta única, por meio da aplicação de questionário, contendo 10 questões abertas e fechadas, em uma amostra composta por 10 alunos que fazem academias pelo menos um ano, de ambos os sexos. Os dados coletados foram analisados por meio do programa estatístico Microsoft Office Excel versão 2013. O presente estudo verificou que 40% ressaltaram não ter feito avaliação postural, enquanto 60% disseram ter feito essa avaliação e ter sido orientado; 30% disseram não terem sido orientados quanto a postura e 70% afirmaram que foram orientados; 100% achavam necessário ter avaliação postural, dentro das academias; 50% disseram ser importante para prevenir lesões, 25% julgaram que a postura é de extrema importância para a prática de exercício físico e 25% que é importante para a realização correta das atividades. De acordo com os resultados apresentados, podemos observar que os alunos envolvidos na pesquisa se mostraram motivados e satisfeitos com os professores. Observamos a necessidade de aprofundar estudos sobre a importância da avaliação postural em jovens e adultos.

Palavras-chave: Atividade Física. Percepção de jovens e adultos. Equilíbrio postural.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Ramos e Rodrigues (2013), hoje diversos fatores contribuem para uma má postura de crianças, adolescentes e jovens, lembrando que estes fatores podem ser biológicos e também podem estar ligados à prática incorreta de se fazer exercícios físicos, 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.

A postura é uma base neurofisiológica chamada atividade postural que estabiliza o sistema musculoesquelético. A alteração da postura pode causar várias desarmonias para o corpo. Então o exercício físico tem 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 valorizada como uma forma de prevenção da saúde e do bem-estar (FREITAS, 2006).

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

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

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

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

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.

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

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

De acordo com o Colégio Americano de Medicina Esportiva (2007) o exercício físico para a criança e o 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 a melhoria da capacidade funcional da saúde (ACSM, 2007).

No dia a dia tornaram-se rotineiras as queixas dos adolescentes 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 utilizam a coluna vertebral, 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 a tomar medidas que são compensatórias e que, com o passar do tempo vão provocar várias patologias (RAMOS; RODRIGUES 2013).

Segundo os estudos de Pinto e Lopes (2003), a maioria de problemas da má postura ocorre pela falta de cuidado com o corpo, levando a grandes problemas de saúde, principalmente quando estiverem correlacionados com a coluna vertebral, causando vários traumas, facilitando o aparecimento de muitos problemas posturais.

A Avaliação Postural pode proporcionar aos adolescestes e jovens oportunidades em seu desenvolvimento auto perceptivo, pois, quando utilizada como um instrumento de correção evidencia dificuldades motoras e psicológicas que ajudam a solucionar vários problemas do dia-a-dia. Não basta pedir para o jovem que reproduza uma série de movimentos, é preciso que a prática da avaliação postural tenha significado na sua vida (ZAPATER et al., 2004).

Valladão, Lima e Barroso (2009) sugerem que os professores de Educação Física realizem avaliações posturais nos jovens, buscando identificar as probabilidades de desequilíbrios, responsabilizando-se pelo encaminhamento dos mesmos, para atividades de maior benefício específico a cada um, evitando correr riscos, facilitando a seleção dos melhores conteúdos, atividades e exercícios, destacando as adaptações que julgarem necessárias para melhor orientar os jovens frente aos resultados encontrados.

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de jovens e adultos quanto à importância da avaliação postural.

2 METODOLOGIA

2.1 Aspectos Éticos

A presente pesquisa foi, aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Brasília, seguindo as Diretrizes Éticas Nacionais, das Resoluções 466/12 e nº 510/16 CNS/MS CAAE: 74112817.5.0000.0023 e Parecer 2.286.303.

2.2 Amostra

Foi composta por 10 participantes, com faixa etária de 21 a 39 anos, sendo 20% de 21 a 24, 50%, de 26 a 30 e 30% de 31 a 39 anos, que praticam atividades físicas há mais de um ano, escolhidos aleatoriamente, em uma academia localizada na cidade de Planaltina DF. Desses Participantes, 80% são do sexo feminino e 20%, do sexo masculino.

2.3 Métodos

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário, aplicado logo após as assinaturas e entrega do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) pelos alunos, com 10 questões abertas e fechadas, fundamentado em Meneguzzi e Voser (2011) objetivando verificar junto a um grupo de jovens e adultos, sua percepção quanto à importância da avaliação postural comprometida com o seu desenvolvimento harmonioso.

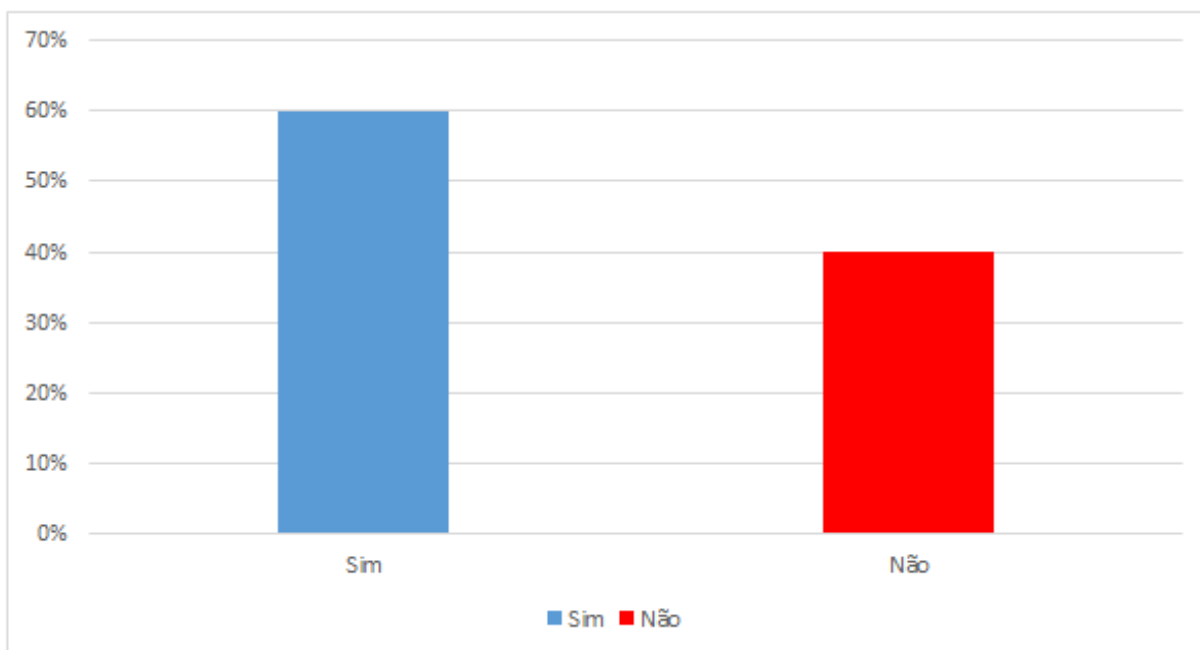
2.4 Análises Estatísticas

Para análise de frequência dos dados utilizou-se o Programa Microsoft Office Excel versão 2013.

3 RESULTADOS

Quando perguntados, por meio do questionário, se no início de seu ingresso na academia os professores fizeram uma avaliação postural, 40% ressaltaram não ter feito, enquanto 60% disseram ter feito essa avaliação e ter sido orientado (Gráfico 1).

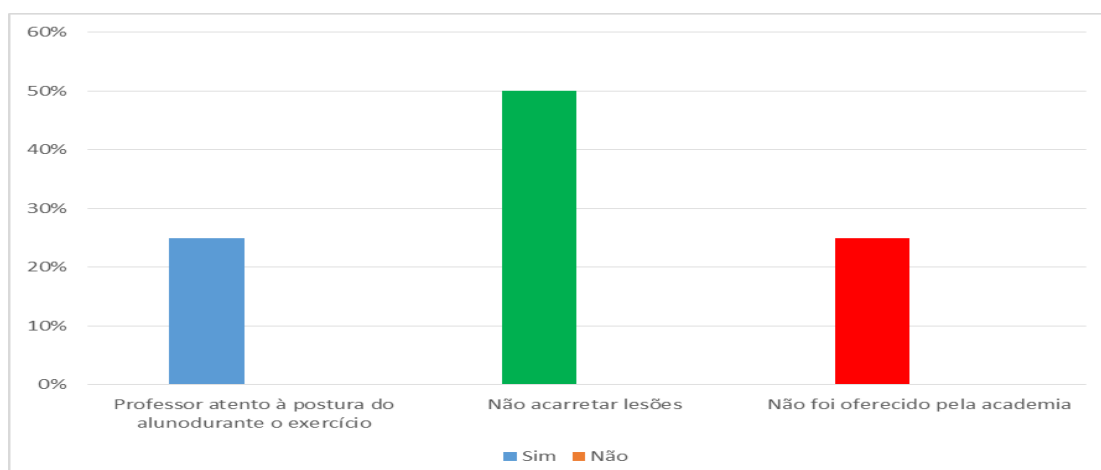
Gráfico 1- Realização de avaliação postural pelos participantes



Em relação a ser orientados quanto à importância de uma postura correta obtivemos as seguintes respostas: 30% disseram não terem sido orientados e 70% afirmaram que foram orientados.

Questionado aos alunos se achavam que seria necessário ter avaliação postural, dentro das academias, 100% disseram que sim.

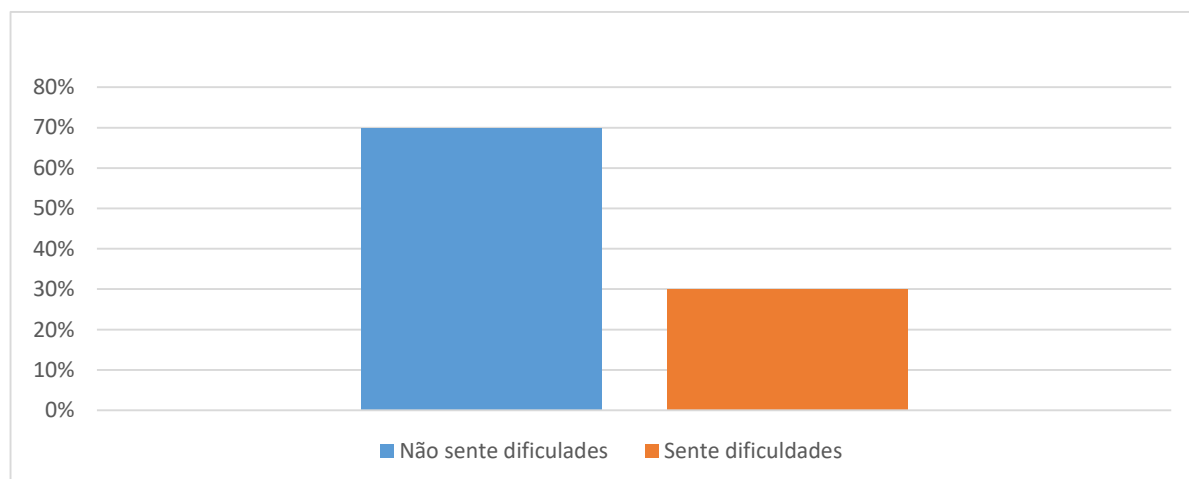
Ao justificarem, 50% declararam ser importante para prevenir lesões, 25% julgaram que a postura é de extrema importância para a prática de exercício físico e 25% que é importante para a realização correta das atividades (Gráfico 2).

Gráfico 2- Justificativas quanto à importância da avaliação postural

Quando perguntados se já tiveram alguma patologia, adquirida por uma má postura, tanto dentro quanto fora da academia, 20% dos entrevistados declararam ter lordose, escoliose e dores nos joelhos e 80% dos questionados afirmaram não ter nenhum tipo de patologia.

Em relação a terem sido diagnosticados por alguma patologia quando foram realizar a avaliação física, 90% disseram que nunca tiveram problemas, enquanto 10% afirmaram ter alguma patologia e que tiveram melhoras com a assistência do professor, dentro da academia.

Questionados se durante a prática de exercício físico, perceberam algum tipo de dificuldade com sua postura, 70% ressaltaram que sim e 30% declararam não ter problema nenhum (Gráfico 3).

Gráfico 3- Se sentem dificuldades com a postura durante o exercício

Dos 70% que responderam sim, ressaltaram dificuldades como: em fazer agachamento, dúvidas quanto aos abdominais em relação à posição da cervical, em remadas curvadas, entre outros movimentos.

Quando questionados se acham necessário o professor abordar sobre a importância da postura para saúde do corpo, 100% ressaltaram que é de suma importância. Dentre eles 70% julgam ser necessário o professor abordar sobre essa importância visando a prevenção de lesões e 10% acham necessário, para corrigir a postura em atividades do dia a dia, enquanto 20% não justificaram.

Avaliando se o aluno se preocupa com sua postura, dentro e fora da academia, 10% disseram que não se preocupam, enquanto 90% se preocupam, visando o seu desenvolvimento equilibrado e harmonioso.

Questionados se o tema avaliação postural deveria ser mais abordado pelos profissionais, dentro das academias em geral, 100% dos entrevistados ressaltaram que a avaliação postural deveria ser mais observada pelos professores, assegurando orientações adequadas e o bem estar de seus clientes.

Em relação a ter sido diagnosticado com algum tipo de patologia por conta da má postura, ressaltaram que os profissionais orientadores se mostraram habilitados e capacitados para realizar os tipos de correção postural, de acordo com sua necessidade. 100% afirmaram que os professores são capacitados e habilitados para realizar quaisquer tipos de ajuste na postura, se necessário.

4 DISCUSSÃO

Iniciou-se o presente estudo buscando analisar a percepção de jovens e adultos quanto à importância da avaliação postural comprometida com o seu desenvolvimento harmonioso.

Por meio da análise de dados verificou-se junto a 60% dos entrevistados, que no seu ingresso na academia, os professores fizeram uma avaliação postural, orientando-os. RUFINO; DARIDO (2013) afirmaram, por meio de pesquisas, que nos últimos anos a educação física vem atuando de várias formas, visando promover um bom desempenho no condicionamento físico e postural de crianças, jovens e adultos, através da vivência com as mais diversas modalidades esportivas.

Observou-se, também que os alunos acharam necessário realizar avaliação postural dentro das academias. 50% declararam ser importante para prevenir lesões, enquanto pesquisas feitas por OSHIRO (2007) ressaltaram que, em relação à manutenção de uma postura adequada, deve ser observada de acordo com as informações citadas a respeito da funcionalidade do corpo, pelo cliente.

Questionados se durante a prática de exercício físico, perceberam algum tipo de dificuldade com sua postura, 70% ressaltaram ter algum tipo de dificuldade, o que é corroborado por PINTO; LOPES (2003), ao ressaltarem que a maioria dos problemas de má postura ocorre pela falta de cuidado com o corpo, comprometendo a saúde corporal, principalmente quando estiverem correlacionados com a coluna vertebral, podendo causar vários traumas e facilitando o aparecimento de muitas patologias posturais.

Notou-se que é necessário o professor abordar a importância da postura para a saúde do corpo. 100% ressaltaram que é de suma importância, o que é confirmado por VALLADÃO, et al, (2009) que sugerem que os professores de Educação Física realizem avaliações posturais nos jovens e adultos, buscando identificar as probabilidades de desequilíbrios, responsabilizando-se pelo encaminhamento dos mesmos, para atividades de maior benefício específico a cada um, evitando correr riscos, facilitando a seleção dos melhores conteúdos, atividades e exercícios, destacando as adaptações que julgarem necessárias para melhor orientá-los.

Observou-se, também por meio do questionário que 90% dos alunos se preocupam com a sua postura dentro e fora da academia, enquanto pesquisas feitas por OLIVEIRA et al, (2003) afirmam que as causas posturais estão cada vez mais relacionadas com a manipulação de objetos de forma inadequada e também são causadas pela falta de cuidado com o próprio corpo, como o estresse, sedentarismo e obesidade e que obviamente levam a desenvolver problemas na estrutura corporal.

100% dos participantes do presente estudo ressaltaram que o tema avaliação postural deveria ser mais observada pelos profissionais, dentro das academias em geral.

Pelo estudo de MARTELLI; TRAEBERT, (2006) observa-se como é importante desenvolver um trabalho voltado para a consciência corporal dos jovens, orientando-os sobre o quanto a má postura pode levá-los a um risco muito sério de

saúde e de certa forma afetar o seu desenvolvimento músculo esquelético e psicológico, trazendo uma série de disfunções para o corpo.

5 CONCLUSÃO

Observou-se por meio da percepção postural que 90% dos entrevistados se preocupa com a sua postura, ressaltando a importância da avaliação comprometida com o seu desenvolvimento harmonioso, dentro das academias, buscando prevenir lesões.

Destacaram que muitos dos problemas de má postura ocorrem pela falta de cuidado com o corpo, comprometendo a saúde corporal, principalmente quando estiverem correlacionados com a coluna vertebral, podendo causar vários traumas e facilitando o aparecimento de muitas patologias posturais.

Os alunos demonstraram estar mais confiantes, porque os professores estão mais empenhados para corrigir seus movimentos, por meio da prática de exercícios físicos e orientando-os quanto à postura adequada no dia a dia.

Nos últimos anos a educação física vem atuando de várias formas, visando promover um bom desempenho no condicionamento físico e postural de crianças, jovens e adultos, por intermédio da vivência com as mais diversas modalidades esportivas.

Tomando por base os resultados obtidos observou-se a necessidade de aprofundar estudos futuros quanto à importância da avaliação postural comprometida com o desenvolvimento harmonioso, pois identificou-se que esse fator é importante para melhorar a postura dos alunos dentro e fora das academias.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 I:

**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) discente CRISTIANE CHAVES FERREIRA no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 08 de agosto de 2019.

ASSINATURA



ANEXO I

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL

Instituição da pesquisadora: Centro Universitário de Brasília- UNICEUB

Pesquisadora Responsável: Ms.: Celeida Prof.^a Belchior Garcia Cintra Pinto

Pesquisadora assistente aluno de Graduação: Cristiane Chaves Ferreira

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. A colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitado (a) a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é observar a percepção de jovens quanto à importância da avaliação postural no processo de desenvolvimento harmonioso de seu corpo.
- Você está sendo convidado a participar dessa pesquisa, por ser jovem e participante de atividades físicas em uma academia, buscando melhorar o processo de desenvolvimento harmonioso de seu corpo.

Procedimentos do estudo

- O procedimento consiste na aplicação de um questionário buscando observar a percepção de jovens quanto à importância da avaliação postural no processo de desenvolvimento harmonioso de seu corpo.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada na academia onde os jovens realizam atividades físicas.

Riscos e benefícios

Este estudo possui riscos mínimos por se tratar de um questionário.

- Medidas preventivas serão tomadas durante a aplicação do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, o(a) participante não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a importância da avaliação postural no processo de desenvolvimento harmonioso do corpo de jovens.

Participação recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Não terá nenhum prejuízo se você não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para

isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.

- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela participação neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e resultados ficarão guardados sob a responsabilidade de Cristiane Chaves Ferreira, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 6 meses; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o seu nome, instituição que frequenta ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília –CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a participação dele(a) no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completados objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de ____ de ____.

Participante

Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto, /telefone celular: 61 9 81380924 ou e-mail: celeidacintra@uol.com.br /telefone institucional 61 3966 1200

Cristiane Chaves Ferreira, telefone celular 99122-4114 ou e-mail: cristianechaves.edu@gmail.com /telefone institucional: 39661201.

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa:

Instituição: UniCEUB

Endereço: SEPN 707/907

Bloco: /Nº:

/Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: 70790-075 – Brasília-DF

Telefones p/contato: 61 9 8138 0924

39661511 e-mail comitê.bioetica@uniceub.br

ANEXO II



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 ideia e/ou os escritos de outro (s) autor (es) sob a pena de ser desligado (a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 25 de novembro de 2019.

Orientando



ANEXO III



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 ideia e/ou os escritos de outro (s) autor (es) sob a pena de ser desligado (a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 25 de novembro de 2019.

Orientando



ANEXO IV



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 orientadora do trabalho de Conclusão de Curso: **ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL** autorizar sua apresentação no dia 18/11/2019 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



ANEXO V



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

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, CRISTIANE CHAVES FERREIRA RA: 2145 - 8630 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado **ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL** no dia 18/11/2019, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA



ANEXO VI



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

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, CELEIDA BELCHIOR GARCIA CINTRA PINTO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL** autorizar a entrega da versão final no dia 25 /11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



ANEXO VII



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

AUTORIZAÇÃO

Eu, Cristiane Chaves Ferreira RA 2145 - 8630, aluno (a) do Curso de Educação Física, do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL**, 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, 25 de novembro de 2019.

Assinatura do Aluno



ANEXO VIII

 CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNICEUB		 Plataforma Brasil
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA		
Título da Pesquisa: A PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL COMPROMETIDA COM O SEU DESENVOLVIMENTO HARMONIOSO		
Pesquisador: celeida belchior garcia cintra pinto		
Área Temática:		
Versão: 1		
CAAE: 21974719.4.0000.0023		
Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB		
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio		
DADOS DO PARECER		
Número do Parecer: 3.663.007		
Apresentação do Projeto:		
A presente pesquisa tem como escopo verificar a percepção de jovens, de ambos os sexos, quanto à importância da avaliação postural comprometida com o seu desenvolvimento harmonioso, por meio da aplicação de um questionário com 10 questões abertas e fechadas para 10 jovens, praticantes de atividades físicas em uma academia.		
Os critérios de exclusão são: participação da pesquisa todos os jovens que assinarem o TCLE e estiverem presentes no dia da coleta de dados.		
Os critérios de inclusão são: serão excluídos da pesquisa os jovens que não assinarem o TCLE e que não estiverem presentes no dia da coleta de dados.		
Objetivo da Pesquisa:		
O objetivo primário da pesquisa consiste em verificar junto aos jovens sua percepção quanto à importância da avaliação postural no processo de desenvolvimento harmonioso de seu corpo.		
Os objetivos secundários são: observar a percepção de jovens quanto à importância da avaliação postural no processo de desenvolvimento harmonioso de seu corpo; aplicar um questionário; Comparar os resultados encontrados com o referencial bibliográfico.		
Avaliação dos Riscos e Benefícios:		
De acordo com o pesquisador, esta pesquisa envolve "risco mínimo, porém caso o indivíduo se sentir constrangido com alguma questão, poderá não respondê-la."		
Endereço: SEPN 70790/7 - Bloco B, sala 6.205, 2º andar Rua: Setor Universitário CEP: 70.790-075 UF: DF Município: BRASÍLIA Telefone: (61)3668-1011 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br		
<small>Página 03 de 04</small>		

Continuação do Parecer: 3.963.007

Registra-se que, de acordo com a Resolução nº 510/2016, risco consiste na possibilidade de danos à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural do ser humano, em qualquer etapa da pesquisa e dela decorrente. Ainda, conforme o art. 18 da Resolução citada, a definição e a gradação do risco resultam da apreciação dos seus procedimentos metodológicos e do seu potencial de causar danos maiores ao participante do que os existentes na vida cotidiana, em consonância com o caráter processual e dialógico dessas pesquisas.

Com efeito, trata-se de uma pesquisa com risco mínimo na medida em que implica o acesso ao prontuário e a aplicação de um questionário. Sendo assim, a pesquisa não acarreta para o participante risco maior que os encontráveis na prática dos atos ordinários da vida cotidiana.

No que tange aos benefícios, o pesquisador enuncia que "O estudo terá benefício para os profissionais da área de estudo e para os participantes, esclarecendo sobre a importância das atividades desenvolvidas, além de poder contribuir para a pesquisa de outras pessoas".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa proposta apresenta relevância social e acadêmica.

A pesquisa apresenta cronograma e orçamentos adequados do ponto de vista ético.

O currículo do pesquisador responsável está em consonância com a pesquisa a ser executada.

No que toca à metodologia, a pesquisa envolve aplicação de questionário com 10 questões abertas e fechadas, fundamentado em Meneguzzi e Voser, objetivando verificar junto a um grupo de jovens, sua percepção quanto à importância da avaliação postural no processo de desenvolvimento harmonioso de seu corpo.

A presente pesquisa aplica procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes, dessa forma, em relação à análise ética desses procedimentos metodológicos essa implica tão somente a verificação dos riscos que ocasionam para o participante e o seu impacto sobre os direitos dos participantes. Ademais, sublinha-se que não cabe ao Sistema CEP/CONEP a análise do desenho

Constata que não há óbice ético, sob a ótica da Resolução nº 510/16, para a realização da presente pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A Folha de Rosto encontra-se devidamente preenchida e assinada.

Verifica-se o Termo de Aceite Institucional.

O Registro de Consentimento Livre e Esclarecido apresenta linguagem adequada, bem como seu conteúdo contém todos os elementos exigidos no art. 17 da Resolução nº 510/16 do Conselho

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco G, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.700-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3366-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 3.663.007

Nacional de Saúde.

Recomendações:

O CEP-UnICEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto ao às Resoluções nº 446/12 e nº 510/16 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto: A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais, cabendo-lhe:

I - apresentar o protocolo devidamente instruído ao sistema CEP/Conep, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa, conforme definido em resolução específica de tipificação e gradação de risco;

II - desenvolver o projeto conforme delineado;

III - conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido;

IV - apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela Conep a qualquer momento; manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa;

V - encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;

VI - elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;

VII - apresentar no relatório final que o projeto foi desenvolvido conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança, interrupção ou a não publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

A presente pesquisa se encontra apta a ser iniciada, tendo como participantes jovens maiores de idade. Caso haja participação de menores, os pesquisadores devem enviar o termo de assentimento e termo de consentimento para responsáveis, por meio de emenda.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 3.663.007

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 3.661.077/19, tendo sido homologado na 17ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB do ano, em 4 de outubro de 2019.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1440581.pdf	25/09/2019 18:09:57		Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRosto.pdf	25/09/2019 18:09:48	celeida belchior garcia cintra pinto	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	23/09/2019 14:08:49	celeida belchior garcia cintra pinto	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.doc	23/09/2019 14:08:38	celeida belchior garcia cintra pinto	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 25 de Outubro de 2019

Assinado por:

Marília de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador(a))

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
UF: DF Município: BRASILIA

ANEXO IX**QUESTIONÁRIO PARA COLETA DE DADOS SOBRE A PERCEPÇÃO DE JOVENS QUANTO À IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL COMPROMETIDA COM O SEU DESENVOLVIMENTO HARMONIOSO****CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UNICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE.**

Aluno: _____.

Idade: _____

Sexo: F () M ()

1) Quando você entrou na academia fizeram uma avaliação postural?

() SIM () NÃO.

Justifique?

2) Foi orientado quanto a importância de sua postura correta?

() SIM () NÃO

3) Você, como aluno, acha necessário fazer a avaliação postural dentro das academias?

() SIM () NÃO.

Justifique?

4) Você tem alguma patologia que foi adquirida por uma má postura, tanto dentro da academia, como fora ?

() SIM () NÃO.

Em caso positivo, qual (is)

Justifique?

5) Se você já foi diagnosticado por algum tipo de patologia dentro da avaliação postural, os professores conseguiram corrigir ou melhorar sua postura?

() SIM () NÃO () NUNCA TIVE PROBLEMAS

Justifique?

6) Durante a pratica de exercício físico, você percebe algum tipo de dificuldade com a sua postura?

() SIM () NÃO

Justifique:

7) Você acha necessário o professor abordar a importância da postura para a saúde do corpo?

() SIM () NÃO

Justifique:

8) Você se preocupa com sua postura, dentro da academia e fora dela?

SIM NÃO

9) Você acha que esse assunto deveria ser mais observado pelos professores, dentro das academias, em geral ?

SIM NÃO

10) Se você foi diagnosticado com algum tipo de patologia por conta da má postura os profissionais da mesma se mostram habilitados e capacitados para realizar quaisquer tipo de correção na qual você necessite?

SIM NÃO