

**Situação do APC:** Rascunho

**Autor:** MARCI APARECIDA DE ALMEIDA

**Estabelecimento:** ARNALDO F.BUSATO,C E DEP-E F MED NOR PRO

**Ensino:** E F 5/8 SERIE

**Disciplina:** EDUCACAO FISICA

**Conteúdo:** GINÁSTICA – Postura e problemas na coluna vertebral.

## Relato

Chamada para o Relato: Os problemas e dores na coluna atingem a grande parte da população mundial e cresce na escola relato de alunos com problemas posturais.

Texto:

As dores nas costas são um mal que acomete boa parte da população mundial, as condições de trabalho, o estresse da vida moderna e o sedentarismo, são algumas das causas apontadas para diagnosticar essas dores, mas alguns autores reconhecem que alterações posturais adquiridas na fase da infância e adolescência podem se refletir na fase adulta. Em seus estudos, KNUSELI e JELK (1994) demonstraram que alterações posturais na infância é importante fator desencadeador de condições degenerativas da coluna, manifestando-se nos adultos em forma de dor, com ou sem alterações funcionais. (apud Politano, 2006).

Sendo assim, o trabalho nas escolas, que envolve crianças e adolescentes que estão em sua fase de crescimento, deveria também se preocupar em trabalhar o conhecimento sobre a postura que elas estão adquirindo em seu desenvolvimento. Segundo Rosa Neto (1991), dos 7 aos 12 anos, a postura da criança sofre grande transformação na busca do equilíbrio compatível com as novas proporções de seu corpo. Nessa idade em que sua mobilidade é extrema, a postura se adapta às atividades que ela está desenvolvendo.

Mas é também nessas fases da vida que fica mais fácil a correção das alterações posturais, que por ventura, estejam já instaladas. GARAVELO (1997): (...) Se a criança errar na maneira de sentar, carregar mochilas ou dormir, desvios ortopédicos podem aparecer facilmente. Por outro lado como a estrutura óssea ainda é flexível, o tratamento costuma ser mais simples nessa faixa etária. Corrigir hábitos de postura e tratar eventuais problemas ortopédicos nessa idade é fundamental para evitar lesões graves ou até irreversíveis no futuro.

Na escola a postura sentada é a mais utilizada pelos alunos, ficam em média 4 horas nesta posição, isto acarreta uma sobrecarga nos músculos, tendões e articulações que formam a coluna vertebral, além de um aumento da pressão nos discos intervertebrais. O simples fato de o indivíduo passar da postura em pé para a sentada aumenta em aproximadamente 35% a pressão interna no núcleo do disco intervertebral e todas as estruturas (ligamentos, pequenas articulações e nervos) que ficam na parte posterior são alongadas, isto sentado nas melhores condições possíveis (Zapater, 2003). Mas se a postura não estiver correta, essa pressão aumenta para mais de 70%. Este fato pode predispor o indivíduo a desconfortos gerais, tais como dor, sensação de peso e formigamento em diferentes partes do corpo e, principalmente, a processos degenerativos, como a hérnia de disco (Coury, 1994).

A coluna vertebral possui algumas curvaturas que são normais, estas curvaturas são bem visualizadas quando observamos a coluna lateralmente, o aumento, acentuação ou diminuição destas curvaturas pode representar doenças e precisam ser tratadas. São elas:

- Escoliose: a coluna vertebral entorta para um dos lados, deixando um ombro mais alto do que o outro. Isso acontece principalmente quando se carrega peso em apenas um dos ombros. Causa problemas de dores nas costas, nos braços e nas pernas. A longo prazo, a pessoa pode até perder o movimento de parte do corpo.

- Hiperlordose: aumento da curva que existe próximo à base da coluna. A pessoa fica com o bumbum mais empinado. Causa problemas de dores nas costas e, principalmente, nas pernas.

- Hipercifose: aumento da curva que há no meio das costas. Os ombros e o pescoço ficam levemente inclinados para a frente, formando uma "corcundinha" nas costas. Causa problemas de dores nas costas e, principalmente, nos braços e mãos.

- Pinçamento de nervo: entre uma vértebra e outra existe uma espécie de "disco" que serve de amortecedor, para proteger a coluna. A má postura ou um movimento brusco pode fazer com que o disco saia do lugar e comprima a medula. Isso causa a dor de pinçamento.

- Hérnia de disco: Se o disco sair do lugar e não voltar mais, poderá dar origem a uma hérnia na coluna. A dor localizada é terrível. Se não for tratada, a pessoa pode até perder parte do movimento do corpo.

## Investigando

Título: Como vai a nossa postura?

Texto:

O trabalho com postura na escola deveria atingir a todos que participam dela: professores funcionários e os alunos. O trabalho de uma só disciplina vai causar muito pouco, ou nenhum impacto sobre as mudanças de hábitos para melhorar a postura, mas se o trabalho for coletivo, de todos os integrantes da escola, poderá trazer resultados mais expressivos para a saúde de todos.

São várias as ações que podem ser feitas na escola, por exemplo:

- pesquisa com alunos e professores sobre o seu conhecimento sobre postura;
- trabalho de avaliação postural nos alunos, professores e funcionários interessados;
- palestras sobre o assunto.

Quanto mais movimento e interesse sobre o assunto, mais ele vai ser apreendido e aplicado na vida das pessoas.

## Perspectiva Interdisciplinar

Título: A nossa postura do dia a dia

Texto:

O tema é interdisciplinar na medida em que trabalha com conhecimentos de várias áreas:

- biologia, quando tratamos de como se constitui a coluna vertebral e

suas implicações no movimento do corpo humano;

- história, quando abordamos a história do desenvolvimento da postura humana;
- matemática, quando abordamos número e porcentagens de pessoas que sofrem com problemas de desvios posturais, inclusive sendo afastadas de suas atividades produtivas;
- Educação Física, para darmos uma melhor percepção, através de atividades físicas, do corpo e da postura dos alunos;
- sociologia e filosofia para entender como a construção do corpo e da nossa postura tem componentes sociais e filosóficos, na nossa forma de ver e entender o mundo o mundo.

Ou seja, é um tema bastante instigante, que necessita de uma abordagem sob diversos aspectos para ser entendida pelos educandos.

## Contextualizando

Título: A educação postural na escola

Texto:

Durante a evolução da raça humana, a partir dos pré-hominianos, a passagem da posição quadrúpede para a posição bípede, levou à retificação e depois inversão da curvatura da coluna lombar, inicialmente côncava para diante. (KAPANJI, 1990), apud PEREZ, 2002

A postura vertical é uma das manifestações da evolução da espécie humana com essa configuração da coluna vertebral o homem ampliou o alcance de sua visão, e também deu liberdade às suas mãos para a manipulação de objetos. Essa nova organização motora deu ao *homo erectus* o suporte estrutural para desenvolver a linguagem, as artes e a ciência.

Se vencer a força da gravidade foi uma das maiores “descobertas” de nossos ancestrais, manter a postura vertical continua sendo um dos maiores desafios do homem contemporâneo e traz conseqüências, a dor nas costas, quando não consegue alinhar de forma correta a coluna vertebral e desequilibra músculos e tendões que fazem o seu suporte.

Cada indivíduo apresenta características individuais de postura que podem vir a ser influenciadas por vários fatores: anomalias congênitas e/ou adquiridas, má postura, obesidade, alimentação inadequada, atividades físicas sem orientação e/ou inadequadas, distúrbios respiratórios, desequilíbrios musculares, frouxidão ligamentar e doenças psicossomáticas.

A boa postura é aquela que melhor ajusta nosso sistema musculoesquelético, equilibrando e distribuindo todo o esforço de nossas atividades diárias, favorecendo a menor sobrecarga em cada uma de suas partes.

A nossa postura interfere em todos os aspectos de nossa vida, desde o lazer até o nosso trabalho, pois boa parte dos afastamentos dos postos de trabalho têm como causa problemas na coluna vertebral.

Uma educação postural na escola poderia ajudar na prevenção de problemas de desvios na coluna vertebral, pois daria mais informações

e também a oportunidade dos alunos perceberem seu próprio corpo, procurando a postura mais adequada para suas atividades sem prejudicar a coluna vertebral.

## Sítio

Título do Sítio: Programa de educação postural

Disponível em (endereço web):

<http://www.programapostural.com.br/problemaspost.htm>

Acessado em (mês.ano): Agosto/2007

Comentários:

UM SITE QUE DÁ INFORMAÇÕES SOBRE A COLUNA VERTEBRAL E PROBLEMAS POSTURAI, ALÉM DE TRAZER TEXTOS SOBRE O TEMA.

## Sons e Vídeos

Categoria: Vídeo

Título: Postura

Direção: Rosa Magalhães

Produtora: rede globo

Duração (hh:mm): 23:36

Local da Publicação: São Paulo

Ano: 2007

Disponível em (endereço web): <http://video.globo.com/Videos/Player/Noticias>

### Comentário:

Cuidar da postura no trabalho, no lazer e em casa, fazer caminhadas, pilates e alongamentos são atitudes que promovem a saúde e ajudam a combater as lesões.

O vídeo mostra como fisioterapeutas e professores trabalham com a postura, além de dar dicas de boa postura para ocasiões da vida cotidiana.

## Imagens



### **Propondo Atividades**

Título: ginástica com ênfase na postura

Texto:

A atividade será desenvolvida durante a aula de ginástica, os alunos deverão ter um espaço para que possam sentar e deitar. Se o espaço for grande dá para trabalhar com uma turma de 35 alunos ao mesmo tempo.

O objetivo é chamar a atenção dos alunos para a postura sentada, tanto na cadeira, quanto no chão, as dificuldades, os músculos e ossos envolvidos nos movimentos e finalmente trabalhar a postura correta nesta posição.

O professor inicia a aula com uma sessão de alongamentos, para preparar o corpo para a atividade e chamar a atenção dos alunos, depois, sentados na cadeira demonstra como deve ser a postura sentada e aproveita para alertar sobre a maneira errada de se sentar. Após o trabalho na cadeira, os alunos sentam no chão e procurará sentar com a coluna a mais ereta possível, as pernas deverão estar cruzadas, em posição de "ioga". Nesta posição o professor deve trabalhar sobre as dificuldades de ficar com a coluna ereta e o porquê dessa postura ser importante para sua saúde.

A avaliação será feita através da participação dos alunos na atividade e entrega de relatório dos alunos sobre as dificuldades e dúvidas em relação ao tema trabalhado na aula.

### **Sugestão de Leitura**

Categoria: Internet

Sobrenome:	Bolsanello
Nome:	Débora
Título:	Mas, afinal, o que é "boa postura"?
Disponível em (endereço WEB):	<a href="http://www.bayoubrasil.com/news_i_somatica_reeducacao.htm">http://www.bayoubrasil.com/news_i_somatica_reeducacao.htm</a>
Acesso em (mês.ano):	Setembro/2007

Comentários:

O texto aborda a postura sob um aspecto glogal, não só fisiológico.

---

**Categoria: internet**

Sobrenome: Coury  
Nome: Helenice Jane  
Título: Programa auto-instrucional para indivíduos que trabalham sentados.  
Disponível em (endereço WEB): <http://libdigi.unicamp.br/>  
Data de Publicação Junho/1994

**Comentários:**

Tese de doutorado que descreve experiência sobre um programa de auto instrução com bancários, onde são abordados os problemas causados pela postura sentada. Leitura interessante pois dá vários dados sobre como a nossa coluna, na postura sentada, pode prejudicar a nossa saúde.

---

**Categoria: Livro**

Sobrenome: Knoplich  
Nome: José  
Título do Livro: A coluna vertebral da criança e do adolescente  
Edição: 1  
Local da Publicação: São Paulo  
Editora: Panamed  
Disponível em (endereço WEB):  
Ano da Publicação: 1985

**Comentários:**

Livro de linguagem fácil sobre os problemas de coluna que podem afetar crianças e adolescentes durante seu desenvolvimento.

---

**Categoria: Livro**

Sobrenome: Momesso  
Nome: Renato Basílio  
Título do Livro: Proteja sua coluna  
Edição: 1  
Local da Publicação: São Paulo  
Editora: Ícone Editora  
Disponível em (endereço WEB):  
Ano da Publicação: 1997

**Comentários:**

O livro trata do desenvolvimento e das doenças da coluna vertebral, dos exercícios físicos e posicionamentos da coluna vertebral durante o sono.

## Curiosidades

Título: Técnica Alexander

Fonte: <http://www.tecnicadealexander.com/tecnica.htm>

Texto:

Técnica Alexander

### O que é?

A Técnica Alexander tem como objetivo principal uma reeducação psicomotora, ensinando como corpo e mente podem funcionar juntos no desempenho de todas as atividades diárias ajudando a detectar e a reduzir o excesso de tensão promovendo harmonia e bem estar.

A Técnica Alexander responde a uma demanda que existe em todas as pessoas: viver com menos esforço e maior liberdade, tanto de movimento quanto de pensamento.

É um método de reeducação prático e simples, aplicado a mais de 100 anos em vários países de mundo. Não é um tratamento e não deve ser identificado com técnicas de relaxamento, massagem ou expressão corporal.

É uma prática que resulta em um melhor funcionamento dos reflexos naturais do organismo Isso traz diversos benefícios para a saúde como a prevenção de problemas posturais e dores musculares, maior liberdade de movimento através do aperfeiçoamento da coordenação e equilíbrio do corpo, respiração mais livre, além de bem-estar físico e mental.

### Como é ensinada

Através de atividades cotidianas como falar, andar, sentar e levantar de uma cadeira, o professor, com suas mãos, guia e orienta gentilmente o aluno a desfazer tensões e a encorajar o funcionamento dos reflexos naturais do organismo. Desta forma um equilíbrio pode ser encontrado entre o tônus muscular para o suporte do corpo e o relaxamento necessário para movimentos, respiração e circulação mais livres; dando condições ao aluno de responder aos problemas do cotidiano com menos estresse e com mais liberdade de escolha. Não há contra-indicação ou limite de idade.

### Quem foi F.M. Alexander

"A maioria das pessoas cai em um hábito mecânico de pensamento tão facilmente como elas caem em um hábito mecânico corporal que é a consequência imediata" F. M. Alexander

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) foi um homem a frente do seu tempo. No final do século XIX desenvolveu um trabalho revolucionário sobre o desenvolvimento do ser humano, trabalho este que, ao longo dos anos, atraiu diversas personalidades da ciência, da educação e das artes. Podemos dizer que Alexander foi um pioneiro no ocidente a desenvolver um trabalho em que o homem é visto como unidade psico-física. Alexander acreditava que seu trabalho serviria para as gerações futuras como um instrumento de aperfeiçoamento do ser humano, através de uma educação integral em que os aspectos físicos, emocionais e mentais estariam envolvidos.

É sempre interessante conhecer novas técnicas de trabalho corporal, esta técnica ainda é pouco conhecida no Brasil, mas pode ser mais uma possibilidade de trabalho do professor nas aulas de Educação Física.

### **Notícias**

Categoria: Jornal on-line

Sobrenome: Gomes

Nome: Marcio

Disponível em (endereço web): <http://video.globo.com/Videos/Player/Noticias/0,,GIM630479-7823-BEM+ESTAR+CUIDADOS+COM+A+POSTURA,00>.

### **Comentários:**

Reportagem mostra os problemas de dores na coluna provocados por trabalho intenso e rotineiro. Muitas empresas estão investindo na ginástica, durante o horário de trabalho, para que os profissionais rendam mais e faltem menos por motivos de saúde

---

Categoria: Jornal on-line

Sobrenome: Costa

Nome: Evaristo

Disponível em (endereço web): <http://video.globo.com/Videos/Player/Noticias>

### **Comentários:**

Reportagem que alerta sobre a postura sentada. Alguns segredos importantes ajudam a preservar a saúde não apenas da coluna. Segundo especialistas, é tudo uma questão de disciplina e costume. Regras valem para trabalhar e para o dia-a-dia

---

Categoria: Revista de circulação

Título da Notícia/Artigo: A mochila ideal

Nome da revista: Veja

Local da Publicação: São Paulo  
Fascículo: 1558

Disponível em (endereço WEB): <http://veja.abril.com.br/050898/sumario.html>



Data de Publicação (mês.ano): gosto/1998

Comentários:

Matéria que alerta sobre o perigo das mochilas, quando mal utilizadas, para a coluna vertebral de crianças e adolescentes