

# A EDUCAÇÃO POSTURAL NA ESCOLA

MARCÍ APARECIDA DE ALMEIDA<sup>1</sup>

## Resumo

O trabalho aqui apresentado teve como objetivo pensar sobre a necessidade de se trabalhar com o tema postura corporal nas escolas. Relata uma intervenção feita no Colégio Estadual Deputado Arnaldo Faivro Busato, com professores e alunos, objetivando descobrir o nível de conhecimento de ambos sobre a postura corporal e problemas na coluna vertebral. O trabalho foi desenvolvido através da aplicação de questionário e após a análise dos mesmos, uma palestra sobre o tema. Foi observado interesse pelo tema, quando da execução da palestra, porém a mudança de hábito não, resultado já esperado pelo trabalho, já que se acredita que um trabalho sobre este tema deva ser permanente e coletivo, para poder melhorar hábitos e costumes de uma coletividade.

**Palavras-chave:** Postura, Educação Postural, Coluna Vertebral.

## Abstract

The work presented here aimed to think about the need to work with the theme body posture in schools. Reports a speech made in State College Mr. Arnaldo Busato Faivre, with teachers and students, to discover the level of knowledge of both the body and posture problems in the spine. The study was conducted by applying the questionnaire and further analysis of these, a lecture on the topic. It was observed interest in the subject matter, when the execution of the speech, but not a change of habit, already expected outcome for the work, since it believes that a work on this issue should be permanent and collectively, to improve habits and customs of a community .

## Introdução

As dores nas costas são um problema que acomete boa parte da população mundial, e influencia as condições de trabalho, aumenta o estresse da vida moderna e contribuem para o sedentarismo. (Momesso, 1997). Assim os problemas na coluna que constituem um dos maiores problemas dos países em desenvolvimento e contribuem de maneira

---

<sup>1</sup> Professora PDE do Colégio Estadual Arnaldo Fraivo Busato.

importante para limitar a "vida ativa" do trabalhador, induzindo ao afastamento e aposentadoria precoce, acarretando um elevado ônus social e econômico para o Estado.

A preocupação com as dores na coluna não é um fato novo, desde a década de 20 do século XIX, existe registro de um programa para atender pessoas com esse tipo de reclamação. O médico Jacques-Malthieu Delpech (Peltier, 1983), fundou uma clínica com o objetivo de solucionar deformidades da coluna vertebral através da prática intensa de exercícios físicos criados para este fim. Ao final da década de 60, do século XX, que surgiu a Escola de Postura (Back School), instituída pela fisioterapeuta do serviço do Prof. Alf Nachemson, em 1969, na Suécia. Em seguida surgiram propostas no Canadá, na Califórnia (EUA), em Graz (Áustria), em Mettmann, Heidelberg, Karlsruhe e Bochum, Alemanha (Souza,1995 in Ritter, 2003). Todos esses programas tinham em comum a meta de diminuir a dor nas costas através da prática e do conhecimento das atividades que eram executadas nas atividades cotidianas. Os resultados das intervenções dos programas designados a melhorar os problemas associados à coluna foram analisados por vários estudos, Souza (1995, in Ritter, 2003). Alguns programas demonstraram ser adequados para reduzir e melhorar os sintomas de dores nas costas. Estes estudos verificaram que as avaliações dos programas eram realizadas, exclusivamente por meio de questionários. A partir da década de 90, outras técnicas de avaliação foram introduzidas, como a análise das atividades do cotidiano e os benefícios das intervenções destinadas a reduzir a epidemiologia de problemas de dores nas costas passaram a questionar a sua efetividade. Esses estudos forneceram argumentos que demonstraram necessidade de modificar a forma de abordagem do tema. Houve, portanto, uma maior qualificação das técnicas de medida e um conseqüente refinamento dos resultados. Tal postura impulsionou e qualificou o estudo das escolas posturais da época.

Em 1999, Nentwig, publicou um artigo tratando também de uma análise da eficácia das escolas posturais. O autor concluiu o seu trabalho afirmando que a escola postural é efetiva quando associada ao ambiente de trabalho e com uma intervenção de grande intensidade. Destacou ainda, que devido à grande heterogeneidade dos programas da escola postural, é difícil traçar comparações entre eles e que é preciso ampliar a discussão sobre a identificação dos fatores realmente positivos de tais programas, do prolongamento de seus benefícios e de quais grupos podem obter melhores resultados (Ritter, 2003).

A maior parte dos programas elaborados pela escola de postura são predominantemente orientados a pessoas adultas sintomáticas, porém, estudos envolvendo dores nas costas em crianças e adolescentes são mais recentes. A dor nas costas é a terceira causa mais freqüente a afetar as atividades escolares e de lazer e tem uma elevada epidemiologia entre crianças. Alguns estudos (Salminen et al., 1992) relatam já que 30% das crianças e adolescentes sofrem de dor nas costas em algum momento de sua vida, sendo que as meninas apresentam uma maior incidência (Ritter, 2003).

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, in Politano, 2006) 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.

Assim, a elevada incidência de problemas de dores nas costas na infância e adolescência sugere que tais problemas devam ser fator de preocupação na escola a fim de melhorar o conhecimento sobre a postura e estratégias preventivas Segundo Rosa Neto (1991), de sete aos doze 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 desenvolvidas.

Considerando os aspectos biomecânicos, a ocorrência de dor nas costas pode estar associada às posturas assumidas por crianças e adolescentes em sala de aula, agravadas por serem realizadas de forma freqüente e por longos períodos e durante uma idade em que as estruturas corporais estão em pleno desenvolvimento (GALLAHUE e OZMUN, 2001). Em adição, nas fases mais novas do desenvolvimento do sistema músculo-esquelético torna-se mais fácil a correção das alterações posturais instaladas. Dessa forma, corrigir hábitos de postura e tratar eventuais problemas ortopédicos precocemente em crianças e adolescentes é fundamental para evitar o agravamento de problemas posturais que podem se tornar graves ou irreversíveis na idade adulta.

Na escola, a postura sentada é a mais utilizada pelos alunos os quais permanecem em média, quatro horas nesta posição. A manutenção dessa postura acarreta uma sobrecarga nos músculos, tendões e articulações da coluna vertebral, além de aumentar a pressão aplicada sobre os 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 da porção posterior (ligamentos, pequenas articulações e nervos) são alongadas (Zapater, 2003). Esses valores aumentam consideravelmente quando a postura sentada é mantida de forma incorreta. A pressão intradiscal aumenta para valores acima 70% dos valores iniciais e pode predispor a desconfortos gerais que envolvem dor, sensação de peso e formigamento em diferentes partes do corpo. Além disso, tais aumentos na sobrecarga podem induzir a processos degenerativos, como a hérnia de disco (Coury, 1994). Os problemas de desvios posturais são considerados problemas de saúde pública, principalmente a escoliose, pois causam afastamentos do trabalho ou até mesmo a incapacidade.

O professor de Educação Física tem como objeto de trabalho o corpo em movimento, ou seja, é o profissional que diariamente trabalha com os alunos as maneiras e formas de usar os seus corpos para conseguir determinados objetivos apresentados em aula. Neste cotidiano é fácil observar a postura dos alunos em sala de aula, como se sentam, e nas aulas práticas suas posturas em pé e andando, e verificar que grande parte deles apresenta, já na infância, posturas cifóticas, hiperlordoses. O trabalho com a coluna vertebral e as posturas adequadas para o nosso cotidiano está dentro dos conteúdos estruturantes da disciplina de Educação Física, nos elementos articuladores, o desenvolvimento do corporal e a construção da saúde.

O presente trabalho objetivou trabalhar na perspectiva da construção da saúde com turmas de 7ª e 8ª séries, por meio de subsídios que auxiliem a determinar a importância e possibilidade de implementar um programa preventivo sobre postura no ambiente escolar, denominado escola postural.

### **Metodologia**

O trabalho iniciou com um levantamento entre alunos e professores para diagnosticar seu conhecimento sobre postura e formas de prevenção. Após a pesquisa, foram implementadas intervenções na comunidade (aulas expositivas) a fim de se reduzir os problemas encontrados. Após a intervenção, a comunidade foi novamente entrevistada para observar se ocorreram mudanças de atitude que possam ser benéficas na prevenção de problemas posturais.

### **Resultados e Discussão**

A primeira intervenção na escola ocorreu pela distribuição de questionários a professores e alunos, onde se procurava estabelecer o grau de conhecimento sobre postura. Além disso o questionário visava determinar se já haviam participado de algum tipo de programa educativo em relação à postura e seus posicionamentos em relação a esses tipos de programas.

### **Visão dos professores**

Foram distribuídos 50 questionários para os professores, dentre os quais 28 foram respondidos. Quando solicitado para definir a boa ou má postura, a maioria afirmou que esta seria posicionar de uma forma ereta a coluna, todavia, somente duas respostas relacionaram a boa postura ao equilíbrio muscular. Assim, observa-se que existe uma compreensão que boa postura compreende estar sempre com a coluna em uma posição ereta. Os respondentes admitiram que seu conhecimento sobre a coluna vertebral era “regular”, alguns “fracos” e somente quatro declararam ter conhecimento “muito bom”.

Quando questionados sobre problemas de saúde associados à postura incorreta, 50% responderam que ocorreriam dores na coluna, sem especificar o motivo da dor, 35% souberam nomear as doenças que podem acometer a coluna em função da adoção de posturas incorreta (desvios posturais) e o restante não souberam responder. Por outro lado, observou-se que todos acreditam que alterações posturais em crianças e adolescentes poderão acarretar, na vida adulta problemas na coluna vertebral.

Expressiva porção dos entrevistados (82%), nunca participou de programas educativos em relação à postura, por essa razão, quando questionados se estariam aptos a conduzir um programa para esse fim, essa mesma porcentagem respondeu negativamente. Em relação à prevenção através de programas educativos, somente 5 (18%), declararam-se aptos a conduzir um programa sobre o assunto. Além disso,

não é hábito dos professores corrigirem a postura de seus alunos em sala de aula; 16 (57%) deles eventualmente fazem a correção, somente 7 (25%) disseram corrigir sempre e somente 5 (18%) admitiram que nunca corrigem a postura de seus alunos. Tais dados mostram a necessidade de ações mais freqüentes na escola para melhorar a intervenção dos professores em relação à postura.

Sobre a efetividade dos programas educativos em relação à postura 19 (68%) professores responderam que acreditam que o programa poderia resultar em efeitos positivos na prevenção dos problemas da coluna vertebral. Alguns professores (32%) não acreditam que seja possível mudar o comportamento dos alunos através de programas educativos. Todavia, alguns afirmam nunca terem visto ou participado programas educativos sobre o assunto.

Analisando as respostas dos professores percebe-se que a boa postura, entendida como a coluna estar na posição ereta, é o principal sinal de bem estar físico e saúde. Por outro lado, a má postura relaciona-se com estar com a coluna desalinhada, representa a doença e o mal estar. Este conceito é amplamente aceito, já que grande parte das pessoas conhece muito pouco do funcionamento de seu corpo e reforça que a maior parte dos professores possui um conhecimento regular ou fraco em relação à coluna vertebral e postura. Para Rasch e Burke (1977) o termo "boa postura" sugere a idéia de uma posição em pé que satisfaça certas especificações estéticas e mecânicas, e que não existe uma postura padrão e sim que a postura é uma questão que varia de indivíduo para indivíduo. Para Knoplich (1985) a "má postura" está ligada a fatores musculares inadequados e provavelmente a problemas emocionais. Kendall (1995), define a boa postura como o estado de equilíbrio muscular e esquelético que protege as estruturas de suporte do corpo contra lesões e deformidade progressiva independentemente da atitude (ereta, deitada, agachada, encurvada) nas quais essas estruturas estão trabalhando ou repousando.

Os professores entrevistados acreditam que os problemas posturais adquiridos na infância podem refletir na vida adulta. Perez (2002), em seu trabalho sobre a influência do mobiliário e da mochila escolares nos distúrbios músculo-esquelético em crianças e adolescentes, entrevistou médicos, fisioterapeutas e professores de educação física e 98,6% consideram que as disfunções posturais apresentadas na fase da infância e adolescência poderão ser causas de disfunções da coluna vertebral em indivíduos adultos. Também Braccialli concorda com essa afirmação quando coloca que: “A postura que corporal que um indivíduo terá na idade adulta está intimamente relacionadas aos estímulos e experiências a que foi exposto em seu desenvolvimento neuropsicomotor, às condições genéticas herdadas de seus antepassados e aos estímulos ambientais, os quais possivelmente possam interferir em seu processo de maturação”.

Apesar da convergência de opiniões, em relação à correção do posicionamento dos alunos sentados em sala de aula, o resultado mostra que a maioria deles acha pouco importante sua intervenção na correção da postura dos alunos. A maioria dos entrevistados realiza correções eventuais sobre a postura dos alunos em sala de aula, o que impede uma ação mais efetiva. Porém, alguns estudos mostram que o desconforto da postura sentada diminui quando as mesmas adotam posturas corretas. Eastman et alli (1976), in Briguetti<sup>2</sup>, desenvolveram estudo ergonômico da postura de alunos em idade escolar em posição sentada e seus resultados apontaram que quanto melhor for o posicionamento da coluna do aluno e mais adequado for o encosto posterior, maior será a redução sobre a fadiga e o desconforto. Em relação aos programas educativos a maioria (68 %) dos professores, acredita ser importante sua implementação para a prevenção de problemas posturais, pois a compreensão de fatores que afetam o seu desenvolvimento, assim como conhecimento de conceitos do funcionamento muscular e da coluna vertebral, poderia ser fundamental na prevenção. Schede Franz (1971, in Briguetti ANO), relata que os

---

<sup>2</sup> Briguetti, Valter. Avaliação postural em escolares da rede estadual e particular de ensino de primeiro grau. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas.



defeitos e degeneração da postura são devidos aos vícios posturais adquiridos enquanto criança e não educados ao longo do tempo.

Kendall (1968), destaca a importância de um trabalho preventivo na área escolar, destacando o trabalho da escola como promotora de uma “boa postura”, considerando dois aspectos: a inspeção e a instrução. Esse mecanismo deverá dar ênfase às formas corretas e incorretas para a atitude postural, determinando uma linha de trabalho de orientação e prevenção. Talvez se possa explicar a falta de interesse dos professores em relação à postura dos alunos em sala de aula por sua pouca preparação sobre o tema, visto que 82% dos entrevistados jamais participaram de programas posturais. Portanto, muitos professores não se sentem seguros para tratar com os alunos sobre o tema. Assim, um trabalho de aprendizado sobre os problemas que a má postura em sala de aula pode acarretar para a vida futura dos alunos seria necessário para que os professores possam ter conhecimento específico sobre tais questões.

### **Visão dos alunos**

Foram distribuídos 178 questionários durante a aula de Educação Física de alunos de 7ª e 8ª série, sendo que todos responderam. Ao solicitar uma definição de postura, 50% dos alunos não souberam responder e os outros 50% entenderam a boa postura como sendo ficar com a coluna ereta. De uma forma geral, foram observadas respostas muito parecidas entre alunos e professores.

Quando solicitado aos alunos para classificarem seu conhecimento em relação à coluna vertebral, 45% consideram seu conhecimento regular, 40% fraco, 11% nenhum e apenas 4% muito bom. Esses números revelam o pouco conhecimento que os alunos têm de seu corpo, para Gelb (1987), in *Braccialli*, a compreensão do bom funcionamento do corpo é crucial para o bom conhecimento de si próprio. Um bom conhecimento e uma boa

informação cinestésica podem auxiliar para um bom desenvolvimento do corpo.

Grande maioria (74%) revelaram não conhecer nenhum tipo de doença que afeta a coluna vertebral. Uma percentagem menor (26 %) foi capaz de identificar pelo menos um tipo de problema na coluna vertebral. Esse dado é compreendido quando analisada as respostas sobre a participação dos alunos em programas educativos sobre a postura corporal, onde 93% nunca participou de qualquer programa educativo. Uma fração reduzida (7%) já havia participado de tais iniciativas devido a atividades desenvolvidas em escolas anteriores ou por necessitarem algum tipo de auxílio médico. Destaca-se o fato que a maioria (78%) jamais havia sido submetida a qualquer forma de avaliação postural. Os demais alunos (22%) já haviam submetidos a algum tipo de avaliação, em suas escolas ou com seus médicos.

A mochila foi identificada como o principal meio de transporte do material escolar. A maioria (75%) acha que a mochila pode trazer algum tipo de problema para a coluna vertebral. Tal atribuição pode ser decorrente da mídia que vincula reportagens sobre o assunto com certa frequência do que a programas desenvolvidos em âmbito escolar. Carpegiani (1997), afirma que ao carregar uma mochila com excesso de peso, o estudante provoca alterações posturais na qual a pessoa contrai os ombros, curva as costas para frente e joga o peso para as trás, a fim de equilibrar as massas corporais e a mochila. Para alguns autores, (Carvalho e Rodacki, 2008), o esforço necessário para manter a postura em condições de carregamento sobrecarrega a coluna vertebral e pode provocar dores lombares. A maior propensão dos tecidos em crescimento na idade pubertária pode constituir um fator agravante para as alterações posturais observadas no carregamento de cargas.

A postura sentada foi considerada como sendo a maior prejudicial à coluna vertebral (79%), enquanto outras posturas foram citadas como menos

prejudiciais pelos alunos (21% para o caminhar e posição em pé). Esses números demonstram que os alunos possuem alguma informação sobre os riscos posturais, todavia, tal informação não modifica os hábitos posturais dentre os alunos. Esses achados estão em consonância com os argumentos de Reilly (2002) que propõe alguns programas educativos possuem baixa efetividade.

Um dos achados mais preocupantes do presente estudo foi que 29% dos entrevistados já reportaram ter experimentado pelo menos um episódio de dores nas costas. Esses números se aproximam dados apresentados por Ritter (2003), sobre a incidência, duração e localização de dores em escolares finlandeses com idade em torno de 14 anos. Esses autores mostraram que a dor nas costas é a terceira causa mais freqüente a afetar as atividades escolares e de lazer, onde 30% daquela amostra haviam experimentado dores nas costas em algum momento de sua vida.

A resposta imediata dos professores e alunos às informações prestadas sobre postura durante a intervenção na escola (aula expositiva) foi muito boa, pois levou subsídios importantes aqueles sem oportunidade de terem informações específicas sobre postura corporal e suas implicações nas atividades cotidianas. Os alunos também foram receptivos à apresentação demonstrando bom interesse pelo assunto com relatos de casos e experiências pessoais.

### **Conclusão**

Após o trabalho de intervenção, observou-se um grande interesse demonstrado pelos professores, porém tal interesse ainda não se refletiu sobre as intervenções dos professores em suas rotinas, ou seja, praticamente nenhuma mudança nos hábitos foi observada, especialmente em relação à posição sentada. Assim, mesmo após terem tido a informação das conseqüências de permanecer sentado em posturas inadequadas, o hábito de ficarem sentados em posturas incorretas foi pouco susceptível à mudança. Em relação aos professores, também não

foram observadas mudanças de atitude no tocante à correção da postura dos alunos, uma vez que os alunos não reportaram qualquer intervenção ou indicação corretiva dos professores. Isso demonstra que, intervenções pontuais sobre o assunto não possuem uma grande efetividade no meio escolar e são fortes argumentos para a realização de atividades preventivas sistemáticas e preferencialmente, de natureza interdisciplinar. O sucesso de tais atividades para a prevenção de problemas posturais em escolares depende do envolvimento efetivo do corpo docente.

Os problemas de coluna são problemas que envolvem e influenciam todos os setores produtivos do país. Em especial, os problemas posturais que podem surgir da atividade escolar parecem requerer estratégias públicas que possam modificar o quadro encontrado. Logo, algumas sugestões devem ser analisadas:

- melhoria do mobiliário escolar através de estudos ergonômicos, o qual tem evidenciado a necessidade da adaptação do mobiliário para que os alunos possam permanecer sentados, com menos desconforto;
- aplicação de recursos na melhor formação dos professores, para que possam trabalhar mais eficientemente e intervir na correção postural dos alunos;
- investimentos em áreas que possibilitem às crianças e adolescentes a prática de atividades físicas, para que com isso tenham a possibilidade de se desenvolverem de forma plena.

## **BIBLIOGRAFIA**

ALMEIDA, Silvana Teixeira de. **Coluna lombar**: alívio das tensões na visão psicocorporal. Premium, fortaleza, CE, 2006.

BANKOFF, Paula Ciol. **Estudo da postura corporal e aspectos nutricionais em escolares do ensino fundamental da rede pública**. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2004.

BRACCIALLI, Lúgia Maria presumido. **Postura Corporal**: Orientação para educadores. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1997.

BRACCIALLI, Lúgia Maria presumido. VILARTA, Roberto. **Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais**. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 14( 1): 16- 28, jan./ jun. 2000 CDD. 20. ed.

BRIGUETTI, Valter. **Avaliação postural em escolares da rede estadual e particular de ensino de primeiro grau**. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, 1993.

CARVALHO, Luiz Antônio Penteado De; RODACKI, André Luiz Felix. **The influence of two backpack loads on children's spinal kinematics**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.1, p.45-52, jan./mar. 2008

COURY, Helenice J. Cote Gil. **Programa auto-instrucional para o controle de desconfortos posturais em indivíduos que trabalham sentados**. Tese de doutorado pela Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, 1994.

KENDALL, Florence Peterson; McCREARY, Elizabeth Kendall; PROVANCE, Patrícia Geise. **Músculos provas e funções**. 4ª edição. São Paulo: Manole, 1995.

Knoplich José. **A coluna vertebral da criança e do adolescente**. Ed. Panamed, São Paulo, 1985.

KNOPLICH, José. **Enfermidades da coluna vertebral: uma visão clínica e fisioterápica**. Robe Editorial, 3 ed., São Paulo, 2003.

KNOPLICH, José. **Viva bem com a coluna que você tem**. 30ª ed., São Paulo: Ibrasa, 1996.

MARQUES, Amélia Pasqual. **Cadeias musculares**: um programa para ensinar avaliação fisioterapêutica global. Manole, São Paulo, 2000.

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 de epidemiologia, vol.9 no.1 São Paulo Mar. 2006.

OLIVEIRAS, André Pêgas de; SOUZA, Deise Elisabete de. **Tratamento Fisioterapêutico em Escoliose através das Técnicas de Iso-Stretching e Manipulações Osteopáticas**. Terapia Manual, Londrina, V. 2, n. 3, p. 104 - 113, jan. 2004 / mar. 2004

PEREZ, Vidal. **A influência do mobiliário e da mochila escolares nos distúrbios músculo-esquelético em crianças e adolescentes**. Dissertação de Mestrado em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis. 2002.

SCHIDMIT, Ademir. **Estudo das alterações morfológicas do sistema locomotor de escolares do ensino fundamental, faixa etária entre 7 a 14 anos de ambos os sexos do Município de Marechal Candido Rondon, PR, através da avaliação postural computadorizada**. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, 1999.

SILVA, Kátia Maria da. **O corpo sentado**: notas críticas sobre o corpo e o sentar na escola. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, 1994.

RITTER, Alexandre L. da Silva. **Programa postural para escolares do ensino fundamental**. Dissertação de mestrado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

VIEIRA, Adriane. **A escola postural sob a perspectiva da educação somática**: a reformulação de extensão na EsEF/UFRGS. Tese de doutorado em Ciência do movimento humano, Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2004.

#### **AGRADECIMENTOS:**

Ao Professor Doutor André Luis Rodacki por toda a sua atenção, incentivo e orientação ao meu trabalho.