

**Secretaria de Estado da Educação – SEED
Superintendência da Educação - SEUD
Políticas e Programas Educacionais- DIPOL
Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE 2008**

**MATERIAL DIDÁTICO PEDAGÓGICO
EDUCAÇÃO POSTURAL NA FASE ESCOLAR**

**PROFESSORA PDE: JAQUELINE MARIA SCHIFFL BIAVA
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
NRE: FRANCISCO BELTRÃO**

MARMELEIRO, DEZEMBRO 2008

PRODUÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA PDE - 2008

1. IDENTIFICAÇÃO

- a) INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR: UNIOESTE
- b) PROFESSOR ORIENTADOR IES: DARTEL FERRARI DE LIMA
- c) PROFESSOR PDE: JAQUELINEMARIA SCHIFFL BIAVA
- d) NRE: FRANCISCO BELTRÃO
- d) ÁREA/DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
- e) TÍTULO DA PRODUÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA: EDUCAÇÃO POSTURAL NA FASE ESCOLAR

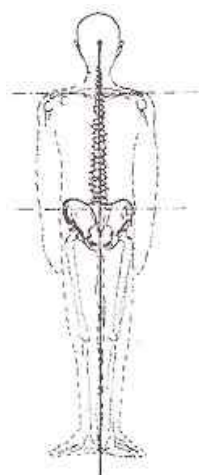
OBJETIVO GERAL:

Propor ações preventivas em relação às alterações posturais mais freqüentes entre os escolares da Escola Estadual Telmo Octávio Muller.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estabelecer fundamentação teórica sobre as principais alterações posturais.
- Orientar os alunos quanto à postura correta adotada em ambientes escolares.
- Conscientização de pais e alunos quanto à identificação precoce, de possíveis alterações posturais, evitando problemas futuros.
- Difundir informações sobre a relação entre a postura corporal e a qualidade de vida.
- Propor um modelo de prevenção de alterações posturais ainda na infância e na adolescência.

UMA BOA POSTURA



Para Carnaval (2004), a boa postura é aquela que um indivíduo, em posição ostostática exige pequeno esforço da musculatura e dos ligamentos para se manter nessa posição. Representa um alinhamento dinâmico dos vários segmentos corporais, nas várias posições, de tal maneira que, cada segmento ocupe uma posição próxima à sua posição de "equilíbrio mecânico". Assim, ele encontra o melhor equilíbrio estático.

A maioria das agressões à coluna ocorre na infância e aos poucos se integra ao modo de agir das pessoas. No decorrer do tempo, são inevitáveis as conseqüências que poderão surgir e preocupar pessoas predispostas e acometidas pelos males da coluna (Perez, 2002).

São as atitudes mais comuns como caminhar, ler livros, e carregar pesos as que mais prejudicam a coluna.

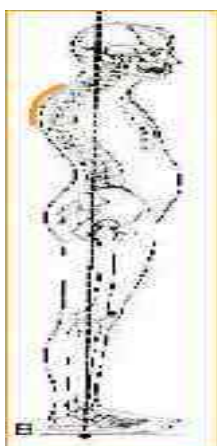
AÍ VÃO ALGUMAS DICAS DE COMO NÃO MAU TRATAR SUA COLUNA:

ESCOLIOSE



Pode ser definido como o desvio assimétrico, lateral da coluna vertebral, resultado da ação de um conjunto de forças assimétricas que incidem sobre a coluna, associado com a rotação das vértebras em grau variado.

HIPERCIFOSE



O aumento da curvatura cifótica promove alterações anatômicas ocasionando o dorso curvo, gibosidade posterior, encurtamento vertebral e pode ocorrer déficit respiratório, por reduzir a capacidade de sustentação da coluna vertebral e também a diminuição da expansibilidade torácica.

HIPERLORDOSE



Hiperlordose pode ser entendida como o aumento da curva fisiológica da região cervical ou lombar, ou seja, acentuação da concavidade anterior da região lombar.

DICAS DE POSTURA

OBSERVE AS POSIÇÕES ADOTADAS

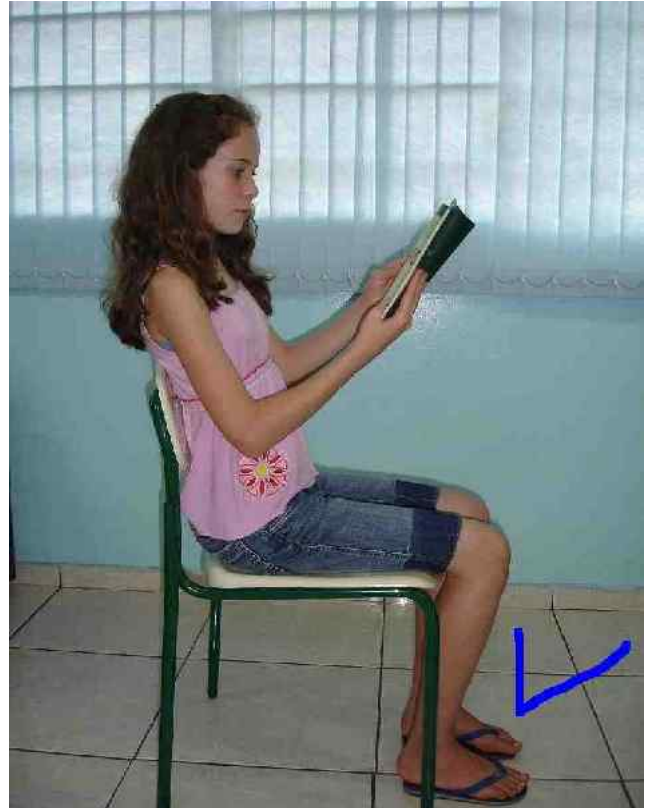
AO FICAR EM PÉ:

Quando em pé, o peso do seu corpo deve estar igualmente distribuído por ambas as pernas. Os seus pés devem estar bem assentados no chão. Descontraia os ombros e os braços.



PARA LER UM LIVRO:

Acomode-se bem, a cadeira ideal deve ter um assento amplo que acomode toda a nádega. O encosto precisa chegar até a linha das escápulas. Mantenha os dois pés no chão, livro mais elevado.



PARA LER UM LIVRO:

Sentar de maneira correta é manter a região lombar junto ao encosto da cadeira; permanecer com a cabeça e o pescoço na posição reta, com os ombros relaxados; deixar o cotovelo junto ao corpo; colocar os pés no chão; deixar as pernas dobradas em um ângulo de 90.º.



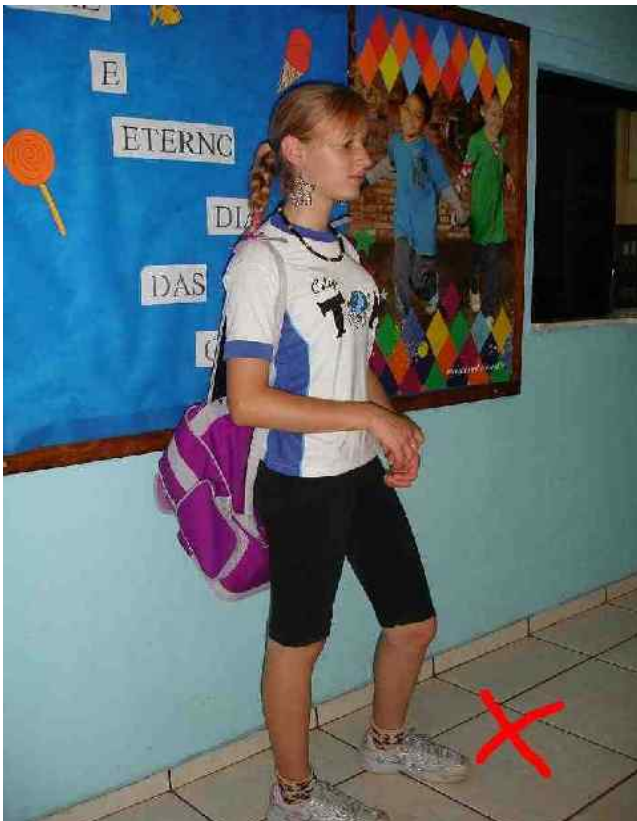
UTILIZANDO O COMPUTADOR:

Da mesma forma que ao sentar para estudar, procure observar sua postura, mantendo os dois pés no chão, observe a altura do monitor.



CARREGANDO A MOCHILA:

- Sempre utilize as duas alças. Colocar todo o peso em apenas um ombro pode causar danos musculares.
- Ajuste as alças para que a mochila fique perto do corpo.
- A mochila nunca deve pesar mais de 10% do peso do estudante.
- Organize o conteúdo da mochila, adequando-os ao horário escolar.
- Carregue apenas o estritamente necessário para o dia escolar.



POSIÇÕES INADEQUADAS ENCONTRADAS NO AMBIENTE ESCOLAR:





Dicas de Postura

Lenny Design

A POSTURA AO ANDAR

A má postura ao andar é causa de muitas dores. Procure andar o mais ereto possível, sempre olhando acima da linha do horizonte. Um bom treino é andar em casa com um livro sobre a cabeça.



DICAS DE POSTURA NO ESCRITÓRIO

No trabalho, evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas ao chão.

DICAS DE POSTURA AO TELEFONE

Evite a torção do tronco e/ou pescoço ao atender chamadas telefônicas.



COMO APANHAR E CONDUZIR OBJETOS PESADOS



Evite sempre dobrar o corpo. Dobre os joelhos, abaixe-se lentamente mantendo o tronco ereto e apanhe o objeto. Levante-se lentamente mantendo o tronco ereto e conserve o objeto junto ao corpo.

DICAS DE POSTURA NO DIA-A-DIA

Inúmeras lesões podem ser evitadas com a adoção de posturas corretas nas atividades do dia-a-dia. Procure manter a postura ereta ao esfregar o chão, passar e torcer roupa, bater bolo, colocar objetos no alto de armários, estender roupa no varal, segurar panelas pelo cabo, lustrar móveis e fazer tricô.



COMO VESTIR ROUPAS

Evite dobrar o corpo para vestir as calças ou calçar sapatos. Procure uma posição confortável, sentando em uma cadeira ou na beira da cama.



COMO SENTAR-SE CORRETAMENTE

Ajustar a distância entre seus olhos e o monitor do computador ajuda a melhorar a postura ao sentar.

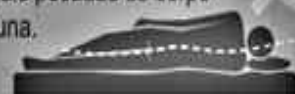
Em qualquer situação, procure sentar-se sempre com o eixo da cadeira. Evite sentar-se torto.

A ESCOLHA DO COLCHÃO

Colchão rígido tipo "ortopédico": por causa dos ombros e da pélvis, a coluna permanece "torcida" durante o sono.



Colchão mole ou com molas gastas: a falta de suporte para as partes mais pesadas do corpo ocasiona a torção da coluna.



Colchão semi-rígido ou colchão de espuma: é o mais indicado para a coluna, uma vez que distribui uniformemente o peso do corpo.

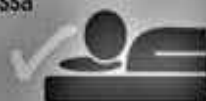


O USO DO TRAVESSEIRO

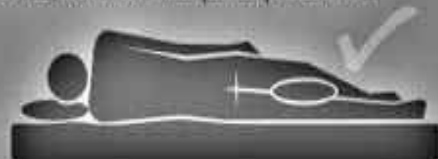
Dormir de lado (cabeça): nessa posição, o travesseiro deve ser mais alto para acompanhar o contorno dos ombros.



Dormir de barriga para cima: nessa posição, escolha um travesseiro baixo.



Dormir de lado (corpo): coloque um travesseiro entre as pernas, evitando uma perna pressionar a outra.



Dicas de Postura



A postura ao andar



A má postura ao andar é a causa de muitas dores. Procure andar o mais ereto possível, sempre olhando acima da linha do horizonte. Um bom treino é andar em casa com um livro sobre a cabeça.



Como apanhar e conduzir objetos pesados



- Evite sempre dobrar o corpo.
- Dobre os joelhos, abaixe-se lentamente mantendo o tronco ereto e apanhe o objeto.
- Levante-se lentamente mantendo o tronco ereto e conserve o objeto junto ao corpo.

Dicas de postura no escritório



No trabalho, evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas ao chão.

Dicas de postura ao telefone

Evite a torção do tronco e/ou pescoço ao atender chamadas telefônicas.

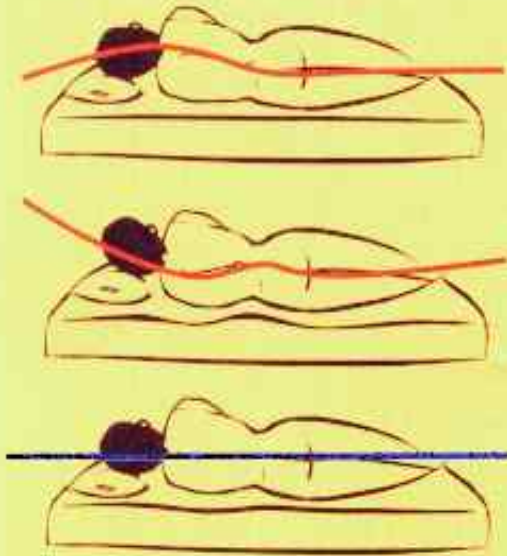


Dicas de postura no dia-a-dia

Inúmeras lesões podem ser evitadas com a adoção de posturas corretas nas atividades do dia-a-dia. Procure manter a postura ereta ao esfregar o chão, passar e torcer roupa, bater bolo, colocar objetos no alto de armários, estender roupa no varal, segurar panelas pelo cabo, lustrear móveis e fazer tricô.



A escolha do colchão



- Colchão rígido tipo "ortopédico": por causa dos ombros e da pélvis, a coluna permanece "torcida" durante o sono.

- Colchão mole ou com molas gastas: a falta de suporte para as partes mais pesadas do corpo ocasiona a torção da coluna.

- Colchão semi-rígido ou colchão de espuma: é o mais indicado para a coluna, uma vez que distribui uniformemente o peso do corpo.

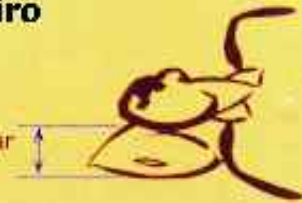
Como vestir roupas



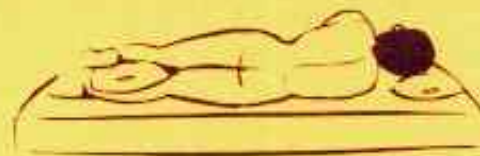
Evite dobrar o corpo para vestir calças ou calçar sapatos. Procure uma posição confortável, sentando-se em uma cadeira ou na beira da cama.

O uso do travesseiro

Dormir de lado (cabeça): nessa posição, o travesseiro deve ser mais alto e acompanhar o contorno dos ombros.



Dormir de barriga para cima: nessa posição, escolha um travesseiro baixo.



Dormir de lado (corpo): coloque um travesseiro entre as pernas, evitando que uma perna pressione a outra.

Como sentar-se corretamente



Ajustar a distância entre seus olhos e o monitor do computador ajuda a melhorar a postura de sentar.



Em qualquer situação, procure sentar-se sempre alinhado com o eixo da cadeira. Evite sentar-se torto.

Dicas de postura no escritório



No trabalho, evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas ao chão.

Dicas de postura no dia-a-dia



Muitas lesões podem ser evitadas com a adoção de posturas corretas nas atividades do dia-a-dia. Procure manter a postura ereta ao: arrumar o chão; passar roupa; fazer roupa; bater bola; colocar objetos no alto de armários; estender roupa no varal; bater bola; segurar panelas pelo cabo; usar móveis; fazer tricô.

www.colegiosaofrancisco.com.br

Dicas de postura ao telefone

Evite a torção de tronco ao atender chamados telefônicos.



Como vestir roupas

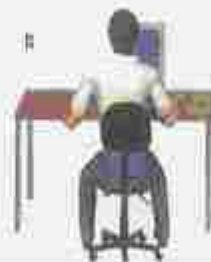


Evite dobrar o corpo para vestir calças ou calçar sapatos. Procure uma posição confortável, sentando-se em uma cadeira ou na beira da cama.

Como sentar-se corretamente



A- Ajustar a distância entre seus olhos e o monitor do computador, para melhorar a postura de sentar.



B- Em qualquer situação, procure sentar-se sempre alinhado com o eixo da cadeira. Evite sentar-se torta.

www.colegiosaofrancisco.com.br

O uso do travesseiro

A- Dormir de lado (cabeça): nessa posição, o travesseiro deve ser mais alto e acompanhar o contorno dos ombros.

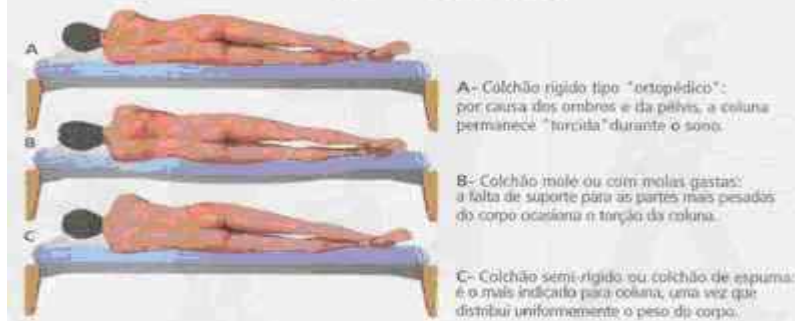


B- Dormir de barriga para cima: nessa posição, escolha um travesseiro baixo.



C- Dormir de lado (corpo): coloque um travesseiro entre as pernas, evitando que uma perna pressione a outra.

A escolha do colchão





1 Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.



2 Leve o braço flexionado para trás da cabeça, e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.



3 Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



4 Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.



5 Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro no sentido horário e depois no anti-horário.



6 Com os joelhos semi-flexionados e uma mão na cintura, levante a outra mão e incline-se para a lateral.



7 Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



8 Dobre a perna da frente num ângulo de 90° e mantenha a de trás semi-flexionada.



9 Mantenha as mãos e o pé de apoio totalmente apoiados no chão e cruze umas das pernas para trás.



10 Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada.



11 Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo, e a outra flexionada à frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para trás.



12 Deitado, mantenha um dos pés apoiado no chão e, com ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada.

Fique **30 segundos** em cada posição e alongue dos dois lados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- VERDERI, E.** A importância da avaliação postural. Disponível em: <http://www.programapostural.com.br/educacaopostural.htm> Acesso em 18 de junho de 2008.
- VERDERI, E.** A importância da avaliação postural. Revista digital- Buenos Aires: ano 8, n. 57 – fev, 2003. Disponível em: <http://www.programapostural.com.br/educacaopostural.htm> Acesso em 08 de julho de 2008.
- VERDERI, E.** Programa de educação postural. Disponível em: <http://programapostural.com.br> Acesso em 11 de julho de 2008
- ROSA NETO, F.** Avaliação postural em escolares de 1ª a 4ª séries do 1º grau, Revista brasileira de ciência e movimento, v.5, n.2, 1991.
- MAGEE D. J.** Avaliação Músculo esquelética. 3ª ed São Paulo: Editora Manole; 2002.
- CORAZZA, S.** Pés, os alicerces do corpo.. Disponível em: <http://Belezainteligente.com.br> Acesso em 11 de agosto de 2008.
- MEDEIROS, F D,** Saúde escolar na Educação Especial. Disponível em: <http://junic.unisul.br/2007/junic>. Acesso em 04 de junho de 2008.
- BORDIGNON, O.** Diagnóstico do nível de aptidão física em crianças escolares. Revista digital – Buenos Aires- ano 10 n. 77 outubro de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd77/crianças.htm> Acesso em 28 de maio de 2008.
- CARNAVAL, P.E.** Medidas e avaliação em ciências do esporte. 2. Ed. Rio de Janeiro, Sprint, 2004.
- BRACIALLI, L. M.** Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. Revista Paulista de Educação Física. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v14n22000/v14n2p159.pdf>. Acesso em 28 de maio de 2008.
- PEREZ, V.** A influência do mobiliário e da mochila escolares nos distúrbios músculoesqueléticos em crianças e adolescentes/ Vidal Perez. Dissertação(Mestrado em engenharia de produção) Universidade Federal de Santa Catarina – Florianópolis, 70 f, 2002.
- SCHILDER, P.** A imagem do corpo; as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
- www.sesacsjc.org.br
www.colegiosaofrancisco.com.br
4corredores.zip.net