

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

MARINA DELATORE

CONSCIENTIZAÇÃO POSTURAL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

CIDADE GAÚCHA
2010

MARINA DELATORE

CONSCIENTIZAÇÃO POSTURAL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

Projeto de intervenção apresentado como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação a Distância.

Orientadora: Prof^ª. Juliana Taques Pessoa da Silveira.

MARINA DELATORE

CONSCIENTIZAÇÃO POSTURAL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

Monografia apresentada à Universidade Federal do Paraná – Universidade Aberta do Brasil, como requisito parcial para conclusão do Curso de Especialização em saúde para professores, sob orientação da professora Juliana Taques Pessoa da Silveira.

Aprovado em: _____

BANCA EXAMINADORA

Professora

Professora

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho de Especialização ao meu filho, Pedro que de muitas formas me incentivou e ajudou para que fosse possível a concretização deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Aos Meus Pais, Antonio e Magdalena. Porque quando criança os meus dias eram pequenos para tanta felicidade, mas com o passar do tempo, surgiram às dificuldades os problemas pareciam não ter solução...

Um dia, já sem esperança, quis tudo abandonar....

E quando lágrimas rolaram, foram vocês que vieram me confortar.

E agora finalmente cheguei lá.

Agradeço a todas as pessoas do meu convívio que acreditaram e contribuíram, mesmo que indiretamente, para a conclusão deste curso.

A minha orientadora Juliana, pelo empenho, paciência e credibilidade, obrigada por tudo.

RESUMO

DELATORE, M. 2011. **Conscientização Postural: Um Projeto de Intervenção.** Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino fundamental e Médio) - Universidade Federal do Paraná.

Atualmente, são cada vez mais comuns problemas relacionados à coluna em crianças e adolescentes, devido ao tempo que ficam sentados à frente do computador, mochilas pesadas e postura inadequada ao caminhar. Estes são alguns dos fatores que auxiliam para agravar a situação em pessoas cada vez mais jovens, e também com o estresse do dia-a-dia enfrentamos vários problemas de saúde, principalmente com a forma que deslocamos o nosso corpo. E hoje um tratamento muito recomendado atualmente pelos médicos para a maioria dos problemas que afetam músculos e ossos é a Reeducação Postural Global (RPG), um método fisioterápico que visa tratar da dor e do desconforto causados por erros posturais. Sendo assim, a conscientização de uma postura correta deve ser iniciada nas crianças com idade escolar. Portanto, pretende-se assim por meio de uma revisão bibliográfica de literatura, apresentar aspectos como um preventivo de deformidades na coluna vertebral e dos maus hábitos posturais dos alunos na Escola. Com o objetivo de promover não somente o desenvolvimento psicomotor da criança, mas também o social e psicológico, uma vez que conscientização e mudanças de atitudes precisam caminhar juntas. Com o intuito de melhorar a postural de nossos alunos, podendo assim, diariamente notar a evolução dos mesmos durante as aulas com maior produção e melhora na saúde, proporcionando bem estar durante as horas de estudo e na vida em família. Sendo assim, foi desenvolvido um projeto no Colégio Estadual de Douradina, com 36 crianças da 6ª série no período vespertino, onde se obteve um bom resultado.

PALAVRAS-CHAVE: Coluna vertebral; conscientização; Escola.

ABSTRACT

DELATORE, M. 2011. **Postural Awareness: An Intervention Project**. Monograph (Specialization in Health for Teachers of Elementary and Middle) - Federal University of Paraná.

Currently, it is increasingly common problems related to spine in children and adolescents, due to the time they sit at the computer, heavy backpacks and poor posture when walking. These are factors that help to aggravate the situation more and more young people, and also with the stress of day-to-day we face various health problems, especially with the way they move our body. And today a very treatment currently recommended by physicians for most of the problems that affect muscles and bones is the Global Postural Reeducation (GPR), a physical therapy method which aims to treat the pain and discomfort caused by postural errors. Thus, awareness of correct posture should be initiated in children of school age. Therefore, it is intended so through a review of literature, presenting as a preventive aspects of spinal deformities and bad posture habits of students at the school. Aiming to promote not only the child's psychomotor development, but also the social and psychological, since awareness and attitudinal changes have to come together. In order to improve the posture of our students, so you may notice the daily evolution of them during the classes with higher production and improved health by providing well-being during the hours of study and family life. Thus, a project was developed in the State College of Douradina with 36 children from grade 6 in the afternoon, where we got a good result.

KEY WORDS: Spine, awareness, School.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 OBJETIVO	7
2.1 OBJETIVOS GERAL	7
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	7
3 REVISÃO DE LITERATURA	8
3.1 A COLUNA VERTEBRAL	8
3.2 TIPOS DE ALTERAÇÕES POSTURAS	10
3.3 POSTURAS CORRETA	11
3.4 A INFÂNCIA E A POSTURA PADRÃO	14
3.5 A FUNÇÃO DOS EXERCÍCIOS NO AUXÍLIO À POSTURA CORRETA	17
3.6 REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL.....	21
4 METODOLOGIA	25
4.1 CENÁRIO DE INTERVENÇÃO	25
4.2 SUJEITOS.....	26
4.3 ETAPAS DO PROJETO	26
5 RESULTADOS	30
6 AVALIAÇÃO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERENCIAS	36

1 INTRODUÇÃO

O processo de trabalho do professor no ambiente escolar precisa estar voltado para a formação geral dos educandos. O professor é aquele que promove a formação do cidadão. Suas ações precisam estar voltadas para a melhoria das condições de vida das pessoas, levando em conta as questões físicas, psicológicas e sociais, as quais estão vinculadas à conquista de uma vida mais digna e mais saudável. A saúde é um dos direitos dos indivíduos e da comunidade principalmente a comunidade escolar do ensino fundamental regular entre 7 e 16 anos.

Hoje, a educação escolar é obrigatória e acessível a todas as classes sociais. No entanto, observa-se que as ações de saúde realizadas nas escolas se resumem à prevenção de algumas doenças e campanhas de vacinação, por isso essas iniciativas precisam ser ampliadas, visto que, um indivíduo para ser considerado saudável é preciso que sejam levadas em conta suas condições de vida (VASCONCELOS, 2001).

Sendo assim, a maior parte dos problemas de coluna resulta de efeitos acumulados de má postura, com vida estressante, mau posicionamento no trabalho, maus hábitos ao dormir e levar vida sedentária. Neste contexto, pode-se dizer que os desequilíbrios são classificados como: mecânicos, emocionais e orgânicos (VERDERI, 2001).

Além disso, dados revelam que crianças e adolescentes têm uma grande tendência a desenvolver problemas posturais por causa do tempo em que permanecem sentadas dentro da sala de aula e mesmo fora delas. Uma postura errada causa desequilíbrio, dor, desconforto, desatenção. Uma iniciativa assim trará um desenvolvimento mais saudável e garantirá melhores chances de indivíduos mais produtivos e com mais potencial físico (REIS, 2007).

Observando o comportamento dos alunos da 6ª série, enquanto esses realizam suas atividades escolares, notei que a postura deles quando estão sentados não é adequada. Na posição, meio torta com o corpo curvado como comumente permanecem durante as quatro horas do período escolar pode ser prejudicial à postura e acarretar uma sobrecarga nos músculos, nos tendões e

articulações da coluna vertebral, além de aumentar a pressão aplicada sobre os discos intervertebrais.

Diante disso, surgiu a questão norteadora deste estudo: Como resgatar dos nossos alunos a percepção da importância da postura correta, e ao mesmo conscientizá-los para os problemas posturais em sala de aula?

Por isso é que, a iniciativa de conscientizar e sensibilizar as crianças com idade escolar, da importância de se conservar bons hábitos posturais, deve ser iniciado tanto para a promoção da saúde física, mental dos educandos e ainda para contribuir para a melhoria do ensino aprendizagem desses alunos, tornando-se o objetivo deste projeto.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAL

Desenvolver um estudo para a identificação dos distúrbios mais evidentes de postura dos alunos da 6ª série “K” do Colégio Estadual Douradina, com vistas à sensibilização da importância de se conservar bons hábitos posturais, bem como orientar e apontar sugestões de correção desses desequilíbrios.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar, através de observações e com apoio de um profissional da área, os hábitos diários adotados pelos alunos durante as atividades escolares;
- Orientar os professores da importância que eles têm nesse processo de ensino-aprendizagem, bem como dar subsídios para que eles possam intervir a favor de bons hábitos posturais dentro da sala de aula;
- Desenvolver com as turmas, exercícios teóricos e práticos para conscientizar sobre a importância da manutenção do equilíbrio postural;
- Promover palestras que abordem as conseqüências futuras da má postura para crianças e adolescentes.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 A COLUNA VERTEBRAL

A coluna vertebral é uma das mais importantes partes da estrutura corporal dos animais. É o eixo ósseo do corpo que sustenta, amortece e transmite o peso corpo. Além disso, é a coluna que protege a medula espinhal. Ela ainda é a responsável por formar juntamente com as costelas e o esterno o tórax ósseo, que funciona como um fole para os movimentos respiratórios.

É formada por várias vértebras que são ligadas por articulações, chamadas de discos intervertebrais. Sendo que os mesmos são constituídos de material fibroso e gelatinoso que desempenham a função de amortecedores e dando assim mobilidade para nos locomover, correr e saltar. Ele é formado do núcleo pulposo e do ânulo fibroso, e a coluna vertebral, serve de apoio para outras partes do esqueleto humano.

Sendo que cada vértebra possui basicamente um corpo, um grande forame, ou seja, (forame vertebral) e um processo espinhoso, um prolongamento delgado da vértebra. Desta maneira as vértebras sobrepõem-se umas as outras, seus forames vertebrais formam o canal vertebral. (VERDERI, 2001).

A nossa coluna vertebral é composta por mais de 30 vértebras, ou seja, 33 ou 34 vértebras, e todas elas possuem um corpo e um arco. Sua superposição forma o ferrame vertebral, pelo qual passa a medula espinhal. Separadas pelos discos intervertebrais flexíveis, atuando como amortecedores de choque para proteger as vértebras umas das outras quando se move a coluna. Estes discos são compostos por uma camada exterior de cartilagem, formando um saco achatado, no interior do qual existe um líquido macio gelatinoso. Com a idade ou mau uso da coluna os discos intervertebrais podem degenerar-se ou deteriorar-se, ficando menos elástico menos flexível, acabando assim por dar origem a inúmeros problemas (VERDERI, 2001).



Observando a ilustração ao lado, nota-se que a coluna vertebral é constituída pela superposição de uma série de ossos. Esses ossos são chamados de vértebras. Superiormente, se articula com o osso occipital (crânio); inferiormente, articula-se com o osso do quadril (Ilíaco). A coluna vertebral é dividida em quatro regiões: Cervical, Torácica, Lombar e Pélvica. (LACERDA, 2011).

Fonte: Site Wikipédia, 2010.

Esse complexo sistema é composto por um conjunto de vértebras, discos intervertebrais, nervos, músculos, medula e ligamentos que dependendo da repetição do esforço sobre ele pode trazer disfunções que causam dores nas costas, das mais variadas intensidades. Entre essas disfunções está a lordose, a cifose, a escoliose entre outras doenças como a hérnia de disco (LACERDA, 2011).

As principais doenças que podem causar dor na coluna vertebral são:

- Traumatismos: comum em tecidos moles (distensão muscular, tendão, ligamentos), fraturas e hérnias discais;
- Malformações congênitas;
- Mecânicos-posturais: postura viciosa, obesidade, gravidez, encurtamento dos músculos posteriores das pernas;
- Doenças de partes moles: fibromialgia, dor miofacial;
- Degenerativas: artrose;
- Inflamatória não-infecciosa: artrite reumatóide, artrite reumatóide juvenil, pelvespondilite anquilosante, artrite psoriática, Síndrome de Reiter e outras;
- Infecciosa: tuberculose e outras bactérias;
- Metabólica: osteoporose etc.;
- Tumores: benignos e malignos;
- Psicogênica: de ordem emocional

Neste sentido, é sempre importante lembrar que a prevenção é o melhor remédio para qualquer doença, e nunca se esquecer que o diagnóstico precoce, o

tratamento precoce e a atividade física são fatores que contribuem para a cura das doenças da coluna (NATOUR, 2011).

Portanto, alguns cuidados simples podem amenizar os desgastes sofridos pela coluna vertebral, então é bom a pessoa praticar para se preservar, como:

- Não cruzar as pernas ao sentar;
- Manter as costas retas e utilizar o encosto da cadeira;
- Evitar pegar peso acima de 20% do seu peso corporal;
 - Procurar não carregar bolsas pesadas;
 - Substituir a bolsa de uma alça só por uma mochila para dividir o peso entre os ombros, etc...

Estas são pequenas práticas que podem fazer a diferença, pois medidas preventivas como essas vão certamente aumentar o nível de conforto diário e podem até mesmo ajudar a prolongar a qualidade de vida.

3.2 TIPOS DE ALTERAÇÕES POSTURAIS

Como todas as mudanças que vem ocorrendo no modo de vida de cada pessoa, a postura do ser humano também passou por uma série de transformações, que se iniciaram há muitos anos atrás, saindo de uma posição quadrúpede para uma postura ereta, sendo adotada no momento em que os membros superiores deixaram de ser utilizados para a locomoção para serem usados na busca de alimentos (BLACK, 1993).

Sendo assim, a postura envolve uma relação dinâmica na qual as partes do corpo, principalmente os músculos esqueléticos se adaptam em respostas a estímulos recebidos.

E muitas alterações posturais, em especial aquelas relacionadas com a coluna vertebral, têm sua origem no período de crescimento e desenvolvimento corporais, ou seja, na infância e na adolescência 11 e 12 anos. Durante essas fases, os adolescentes estão sujeitos a situações de riscos para a coluna, principalmente aqueles relacionados à utilização de mochilas e à postura sentada (para assistir televisão e utilizar o computador, por exemplo).

É importante possibilitar uma conscientização corporal do próprio indivíduo, principalmente, em relação a uma postura correta e a melhor maneira de minimizar todo o esforço pelo qual o corpo é submetido nas infinitas atividades diárias (VERDERI, 2001).

Neste sentido, incorporadas à espécie e à coluna vertebral, essas alterações anatômicas, sofreram, constantemente, novas modificações devido a fatores como idade, hábitos, tipo de trabalho e outros (KNOPLICH, 1982).

As alterações posturais são desvios que podem afetar qualquer estrutura óssea do corpo, mas freqüentemente atinge a coluna. As principais alterações posturais são: Escoliose, Hipercifose e Hiperlordose da coluna vertebral.

Para se ter uma boa postura, a pessoa tem que ter a atitude de utilizar a menor quantidade de esforço muscular e, ao mesmo tempo, proteger as estruturas de suporte contra traumas (OLIVER, 1999).

Neste sentido, os desvios posturais como: a lordose cervical, cifose dorsal, lordose lombar e escoliose, pode-nos levar ao uso incorreto de outras articulações, como as dos ombros, dos braços, as articulações temporo-mandibulares, dos quadris, dos joelhos e pés. Portanto, manter posturas erradas por tempo prolongado pode acarretar alterações posturais ocasionando enrijecimento das articulações vertebrais e encurtamento dos músculos.

Sendo assim autores como Couto (1998) afirmam que o tempo para a instalação de lesões ou desvios posturais esta relacionado com a intensidade dos fatores biomecânicos e com a potencialização entre os mesmos, onde uma tarefa que exija maior esforço acelera o desenvolvimento das lesões.

3.3 POSTURA CORRETA

Ao tratarmos da temática da postura correta, logo se pensa na posição física de um sujeito em determinada situação, ou seja, existe uma postura correta para andar, para se sentar, no lazer, para escrever, para trabalhar em frente ao computador, para dormir, etc.

Então se faz necessário que urgentemente os alunos de nossas escolas se conscientizem da necessidade de rever suas posturas principalmente em sala de aula, local onde passam boa parte do seu dia, e que tenham atitudes que evitem lesões em suas colunas na fase adulta.

Já que os desequilíbrios posturais tem como conseqüência as síndromes dolorosas, que variam de acordo com o modo de vida de cada indivíduo e também dependem da conscientização corporal que cada um trás consigo. Sendo que os trabalhadores que levantam muito peso, correm mais riscos. No entanto, os que realizam trabalhos “leves”, adquirem simplesmente pela maneira de se posicionar, pela permanência da postura adotada e pelos movimentos repetitivos que esta pessoa passe a realizar.

Para Candotti (1993, p.19) “O termo boa postura indica manutenção do alinhamento das partes do corpo com o mínimo gasto de energia, sendo, acima de tudo, uma questão individual”. Por isso, a postura adequada varia de uma pessoa para a outra, dependendo da estrutura óssea e muscular, pois o homem é um ser biologicamente diferente, não existindo assim uma única postura correta para todas as pessoas.

Pensa-se que todo tipo de boa postura caracteriza-se por um aspecto essencial: o alinhamento correto da coluna vertebral. Uma coluna vertebral bem-alinhada passa pelo centro do corpo, desde a parte de trás da cabeça ate o cóccix. Lateralmente, a coluna vertebral apresenta três curvaturas naturais, com o pescoço formando na parte superior uma delicada curva em C com abertura voltada para trás, a parte superior das costas uma curvatura delicada em C, com abertura voltada para frente, e a parte lombar, outra curva delicada em C com abertura voltada para trás. E, em termos gerais, considera-se má postura qualquer uma que não mantenha essa posição (VICKERY & MOFFAT, 2002).

Verderi (2001, p.57) coloca que “a melhor postura a ser adotada por um individuo é aquela que preenche todas as necessidades mecânicas do seu corpo e também possibilita ao indivíduo manter uma posição ereta com o mínimo esforço muscular”.

Nesta perspectiva, se uma pessoa permanecer por muito tempo numa posição inadequada, seu corpo estará sendo submetido a uma sobrecarga mecânica

e ela ocasionará síndromes dolorosas devido a alterações dos padrões músculo-esqueléticos. Com o passar dos meses, ou anos, essa síndrome dolorosa, ocasionada pelo acúmulo contínuo de sobrecarga poderá tornar-se um problema estrutural, ou seja, um desvio postural, o que requer um tratamento mais complexo e delicado.

E segundo Pinto (2001, p.1) a má postura dificulta os movimentos, pois os músculos sofrem tensão e a circulação ocorre lentamente devido “à compressão dos vasos sanguíneos pelas fibras musculares, comprimindo também as vértebras umas sobre as outras, acentuando-se as curvaturas dorsais e lombares”.

Nos dias de hoje, um dos maiores problemas que hoje são enfrentados pelos países em desenvolvimento e que contribui para limitar a vida ativa das pessoas, com certeza, são os ‘males da coluna’, tornando os adultos, na maioria dos casos, precocemente incapacitados para muitas atividades da vida diária (DELOROSO, 1999).

Sendo assim, Black (1993), afirma que atividades profissionais leves ou pesadas exercem pressão de forma diferenciada no corpo, principalmente sobre a coluna vertebral.

Neste sentido, acredita-se que existia influência da atividade profissional nos desvios posturais, e que isto se deve ao sistema de trabalho vivido atualmente, que impõe a necessidade de se estar por longos períodos de tempo em uma mesma posição e realizando os mesmos movimentos.

Então se pode notar que as posturas corporais, quando mantidas fora de um alinhamento ideal geram desvios posturais que, se não corrigidos, tornam-se hábitos, e muitas vezes difíceis de reverter. Desse modo, pensa-se que a adoção de bons hábitos posturais, ou atitudes que levam a reeducação postural, juntamente com a reestruturação ergonômica dos postos de trabalho são de grande importância para a melhora da qualidade de vida dos indivíduos.

3.4 A INFÂNCIA E A POSTURA PADRÃO

Acredita-se que a má postura é um hábito adquirido na infância, portanto, é fundamental zelar pela saúde dos alunos na fase escolar. Pois assim a partir de observações diárias da postura deles, será possível orientá-los e preveni-los dos maus hábitos posturais. Sendo assim deve-se proporcionar-lhes conhecimentos corporais que, aplicando no cotidiano, permitam-lhes conviver com suas necessidades de forma mais saudável (VERDERI, 2001).

Segundo Black (1993), a evolução de cada ser humano, desde a fase embrionária até a vida adulta, passa por várias fases distintas e é influenciada por um grande número de fatores, desde genéticos, psicológicos e fisiológicos, até experiências físico-motoras, que podem contribuir negativamente para a posição final da postura do indivíduo.

E em tempos de escola percebe-se que os problemas são diversos, ou seja, dificuldades ergonômicas, como as encontradas no transporte do material escolar, arquitetura desfavorável do imóvel, disposição e proporções inadequadas do mobiliário, as quais, provavelmente, serão responsáveis pela manutenção, aquisição ou agravamento de hábitos posturais inapropriados.

O aluno terá de utilizar a postura sentada por, no mínimo, oito anos, cerca de quatro a cinco horas por dia, e de maneira muitas vezes inadequada, exigindo desse uma manutenção dos mecanismos visual, auditivo, oculomotor e motor em atividade prolongada.

Essas atividades são responsáveis pela fadiga do sistema visual e psicológico afetando, assim, a motivação e atenção e, conseqüentemente, o rendimento escolar e sua saúde, pois, é altamente desaconselhável permanecer sentado por mais de 45 a 50 minutos sem interrupções.

Sendo assim, a utilização de intervalos e as mudanças de posturas durante as atividades de trabalho são necessárias para manter a boa hidratação do disco intervertebral (KRAMER citado em BRACCIALLI E VILARTA, 2000).

A base de nossa postura são os pés, desta maneira deve-se ter cuidado também na hora de escolher um calçado para os nossos filhos, pois devemos deixar

de lado os modismos, e lembrar sempre que o mais importante é um calçado, confortável, leve e arejados que permita um apoio correto do pé no solo.

Deve-se observar também a maneira de sentar do aluno, pois se passa em média 15 anos de vida sentado em classe escolar, sem falar do tempo em que passa na frente de computadores, portanto a forma de sentarmos é muito importante, e sentar de forma correta é um verdadeiro desafio para crianças e adultos, mas muito importante para saúde das colunas, a coluna deve estar apoiada na cadeira, os pés tocando no chão, a cadeira deve ser proporcional ao tamanho da criança. Sendo assim, a maneira de sentar-se de algumas crianças, pode ter um efeito prejudicial, sobre a nutrição dos discos intervertebrais, aumento na atividade muscular, entre outras conseqüências.

Mesmo que algumas pessoas consigam sentar-se confortavelmente e relaxarem muitas posições sem grande incremento na atividade dos músculos, as pessoas tensas exibem um aumento pronunciado na atividade muscular em várias posturas e durante a realização de tarefas, não relaxando completamente em mais do que umas poucas posições.

Desta maneira, quando os músculos espinhais se contraem, apresentam um efeito compressivo sobre os discos intervertebrais; conseqüentemente, contrações musculares excessivas durante solicitações corriqueiras podem ter um efeito prejudicial sobre a nutrição dos discos, uma vez que este é dependente da embebição de fluido que ocorre quando a compressão é reduzida (RIBEIRO, 1999).

Outro problema é a mochila que for à do peso maior que o recomendado e mal posicionada causa vários males a coluna, então o peso da mochila de uma criança não deve ultrapassar a 10 % da massa corporal dos estudantes do ensino fundamental (FLORES et al, 2006).

Neste sentido Verderi (2003), descreve que:

“Atenção especial devemos dar ao ambiente escolar onde encontramos crianças e adolescentes, desenvolvendo hábitos posturais incorretos e praticando atividades físicas não compatíveis com o seu desenvolvimento [...]”. Neste caso, se faz muito importante a avaliação postural para estarmos detectando os desequilíbrios posturais e estarmos encaminhando nossos alunos para as atividades de maior benefício a cada um sem oferecer riscos. (VERDERI, 2003, p. 1)

Neste sentido deve-se tomar muito cuidado com os nossos adolescentes na fase escolar porque as alterações posturais relacionadas às posturas inadequadas

são distúrbios anátomo-fisiológicos que se manifestam geralmente na fase de adolescência e pré-adolescência, pois é o período em que há o estirão de crescimento (KAVALCO, 2000).

Para isso, acredita-se que para tentar minimizar a alta incidência de afecções posturais no adulto, faz-se necessário um trabalho de base abrangente, atuando, principalmente, no plano preventivo e educacional, possibilitando a mudança de hábitos inadequados.

No entanto a educação postural tem por finalidade possibilitar à pessoa ser capaz de proteger ativamente seus segmentos móveis de lesões dentro das condições de vida diária e profissional seja no plano estático ou dinâmico. Ela permite a realização dentro de um espaço de segurança gestual (SIMON et al citado por BRACCIALLI E VILARTA 2000).

Nesta perspectiva deve-se iniciar um trabalho de orientação aos professores das escolas sobre a importância da profilaxia e prevenção das dores nas costas, devido a posturas incorretas, teria um grande efeito na redução de alterações posturais no adulto. Portanto a variação das posturas corporais e das atividades didáticas seria uma forma de aumentar o prazer do aluno e professores durante o dia letivo.

Quando se fala em postura corporal pensa-se logo no professor de educação Física que em suas aulas pode melhorar o nível de consciência corporal e da imagem corporal por meio da educação corporal. Mas não só ele como todos os outros podem intervir na detecção precoce de possíveis alterações posturais, juntamente com profissionais da saúde.

Estimular a exploração do corpo, evitar sobrecargas posturais desnecessárias e adaptar mobiliário e ambiente às necessidades de cada indivíduo. Importância da detecção precoce de afecções posturais, principalmente se considerarmos o enorme potencial adaptativo das estruturas relacionadas à postura durante o período de crescimento.

Nesse contexto, a realização simultânea de exercícios concêntricos para a musculatura da dinâmica enfraquecida, e exercícios excêntricos para a musculatura da estática retraída liberação expiratória, é muito importante.

Pois estas atividades podem permitir um reequilíbrio do tônus postural e a realização eficaz, harmônica e segura de quaisquer movimentos. Podendo também, permitir a manutenção da flexibilidade global do indivíduo e, conseqüentemente, um desempenho melhor nas atividades físicas e uma maior conscientização corporal para a criança.

De acordo com Machado (2011), algumas dicas podem ajudar nossas crianças no período escolar, como:

Procurar andar com a cabeça erguida, mantendo o olhar na horizontal, com os ombros para trás.

Nos calçados procurar evitar saltos altos, plataforma e calçados com solado muito duro, o importante é um bom amortecimento, conforto, estabilidade segurança, optando-se por calçados de salto com no máximo dois centímetros de altura.

Uma boa medida são as Mochilas de rodinha. A atenção fica para a altura da alça: a criança tem que ficar com a coluna retinha e não curvada para alcançá-la, pois uma alça mal regulada sobrecarrega o quadril e joelhos, o que pode causar inflamações e dor no crescimento.

Deve-se alternar a posição da bolsa, evitando sobrecarregar só um dos ombros.

Como também incentivar a criança a praticar diferentes esportes, pois auxilia o desenvolvimento da coordenação motora e consciência postural.

Lanches e lancheiras devem ser levados fora da mochila para evitar mais peso.

Colchão e travesseiro devem ser adequados para cada pessoa. O travesseiro deve preencher o espaço entre o ombro e a cabeça, deixando assim a coluna vertebral alinhada (MACHADO, 2011).

3.5 A FUNÇÃO DOS EXERCÍCIOS NO AUXÍLIO À POSTURA CORRETA

Sabemos que no Brasil desde 1970 nas empresas, é incentivado o exercício físico realizado diariamente, objetivando a compensação e relaxamento das

musculaturas mais solicitadas na rotina do trabalho, e ou preparando o trabalhador para suas operações diárias (MORAES, 2004).

O excesso na jornada de trabalho e a monotonia dos movimentos repetitivos tem levado a maioria dos trabalhadores à fadiga. Isso acontece devido ao pouco e inadequado descanso, a pessoa não se recupera totalmente ocasionando problemas mais sérios, como é o caso da DORT (doença osteomuscular relacionada ao trabalho), conhecida também como LER (lesões por esforços repetitivos) e do Estresse Ocupacional que é a reação (ou reações) do organismo a agressões físicas e psicológica, originada da tarefa executada pelo profissional, (POLITO & BERGAMASCHI, 2000).

Nesta perspectiva, a prática de alguns exercícios melhora a qualidade de vida das pessoas, como a ginástica laboral, pois segundo LIMA (2003) é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional. Pois, a partir da diminuição do sedentarismo, do controle do estresse e da melhoria da qualidade de vida, o aumento da performance profissional, pessoal e social ocorrerá naturalmente.

Desta maneira a Ginástica Laboral é um caminho para que as pessoas se exercitem, descarreguem uma parte de suas tensões e descubram que ao se movimentarem se sentiram muito melhor física e mentalmente (LIMA, 2003).

Sendo assim, a Ginástica Laboral pode ser realizada antes (preparatória), durante (de pausa) e depois (compensatória) da jornada de trabalho, é efetuada no próprio local de trabalho em sessões de 5, 10 ou 15 minutos, e tem como principal objetivo à prevenção as DORT (Doença Osteomuscular Relacionadas ao Trabalho) e diminuição do estresse por meio de exercício de alongamento e relaxamento (MARTINS, 2000).

As atividades lúdicas que as crianças aprendem desde cedo na escola, se forem práticas antes do trabalho, segundo POLITO & BERGAMASCHI (2002), por meio de brincadeiras proporcionam momentos de descontração e relaxamento, favorecendo o espírito de colaboração e o entrosamento do grupo, melhorando desta forma a relação interpessoal durante a jornada de trabalho.

Ginásticas como a de relaxamento ou final de expediente segundo Guerra (2001) tem o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa

diária evitando o acúmulo de ácido láctico e prevenindo as possíveis instalações de lesões, baseada em alongamento e relaxamento muscular, sendo que em vários programas é realizada juntamente com a Ginástica Compensatória como exercício de relaxamento no final da aula. Pois sendo aplicada no final da aula, ela atua como uma fase de alongamento realizada lentamente, possibilitando um aprendizado motor significativo para reduzir a ansiedade e a tensão, podendo até mesmo despertar a consciência do educando e do trabalhador em coordenar seus movimentos com maior economia de movimento e menor consumo de energia e menor fadiga (LIMA, 2003).

Portanto, atividades físicas e de relaxamento durante a vida diária visa à promoção da saúde e melhoria das condições de estudo e trabalho, além da preparação biopsicossocial dos participantes, contribui diretamente ou indiretamente para melhoria do relacionamento interpessoal, sem falar na redução de acidente de trabalho e na redução de lesões por esforço repetitivo (OLIVEIRA, 2002).

Sendo assim, pode-se realizar exercícios simples, mas deve-se ter em mente que é mais importante permanecer alguns segundos em cada posição do que repetir muitas vezes cada movimento.

Podem-se flexionar e esticar os pés, dobrar e esticar os joelhos, puxar os dedos das mãos pela parte superior -onde ficam as unhas- e realizar movimentos circulares com os punhos.

Para alongar o tronco, ficando em pé e colocando as mãos no chão, sem dobrar os joelhos, deixando a gravidade atuar sobre o corpo. Também é recomendável esticar os braços para cima, como se fosse alcançar algo no teto, e retornar à posição inicial, com os braços paralelos ao corpo.

Os movimentos com o pescoço requerem delicadeza e cuidado redobrado. Alongar a nuca tentando encostar o queixo no peito. Realizar também movimentos laterais, movendo o queixo na direção de cada um dos ombros. Ficar atento para não elevar os ombros enquanto realiza esses movimentos

São poucos minutos que fazem à diferença, por exemplo: cada movimento deve ser feito por dois minutos. E sempre os joelhos devem estar sempre flexionados para evitar sobrecargas, e aí é só começar com:

Despertar

Elevando os braços para cima e dando uma boa espreguiçada, assim estará mobilizando músculos na região dorsal e peitoral;

Exercitar

Realizar movimentos horizontais com a cabeça para evitar dores na nuca no final do dia;

Lubrificar

Esfregar uma mão na outra para trabalhar a articulação do punho, assim evita-se inflamações no local;

Esticar

Alongar o braço, colocando a palma da mão na parede e o corpo centralizado;

Movimentar

Erguendo os joelhos flexionados, fazendo movimentos circulares;

Alongar

Jogar os braços para baixo, em direção aos pés para aliviar a tensão na região lombar.

Se nossos alunos tiverem a atenção voltada para as técnicas de relaxamento e aos poucos forem executando-as, em pouco tempo se tornará um hábito agradável, sendo assim não terá a sua postura deformada e com certeza vão se sentir muito melhor.

O hábito postural é adquirido a partir do momento em que realizamos várias vezes o mesmo movimento. É quando ele se torna inconsciente, habitual, ajustando-se a qualquer situação de forma mais adequada.

Para detectar se a criança possui algum problema na coluna, são observados alguns sinais de alerta que denunciam a desarmonia dos músculos e que os pais e professores podem detectar com facilidade, como:

- Pedir para a criança flexionar o tronco para frente e aproximar braços e pés, com os joelhos estendidos. Se as costas não ficarem arredondadas nem as mãos alinhadas simetricamente, pode haver problemas na coluna.

- Prestar atenção quando a criança pára de pé. Se ela concentrar o peso sempre na mesma perna, pode estar tentando corrigir algum desvio. Crianças muito tímidas tendem a adotar uma postura cifótica (corcunda).

- Observar os ombros da criança enquanto caminha. Eles devem estar alinhados. Quando os braços estiverem paralelos ao corpo, a distância entre eles e os quadris deve ser a mesma dos dois lados.

- Prestar atenção na costura traseira das calças. Ela deve ficar centralizada nas nádegas quando a criança caminha. Se a criança tem enxaquecas freqüentes, deve-se também investigar problemas na região cervical.

- Desconfiar se a criança sentar-se sempre na mesma posição. Além dos problemas musculares de coluna, o comportamento pode estar relacionado com as dificuldades visuais que a obrigam a entortar o corpo.

Ao sentar-se, a criança deve apoiar o peso do corpo nas nádegas e nunca nas costas, porque isso agride severamente a coluna. Além da escola, é importante observá-la em casa, na mesa de jantar, na sala de TV ou escrivaninha (BRAZILIENSE, 2011).

3.6 REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL

A Reeducação Postural Global, ou RPG, é um método de fisioterapia bastante apropriado que visa tratar da dor e do desconforto causados por erros posturais, ou seja, trata das desarmonias do corpo humano levando em consideração as necessidades individuais de cada paciente, já que cada organismo reage de maneira diferente às agressões sofridas.

Portanto, ela visa à correção das alterações posturais que causam dor ou desconforto. Foi criada na França, pelo fisioterapeuta Phillippe E. Souchard, depois de quinze anos de estudos no campo da reeducação postural. E foi elaborado no Brasil na década de 80.

Este método é uma técnica revolucionária que considera sistemas musculares, sensitivo e esquelético como um todo e procura tratar de forma individualizada, músculos que são de estruturas diferentes (músculos dinâmicos e estáticos), sendo criada exclusivamente, por fisioterapeutas.

Em nossas escolas sempre encontramos crianças introspectivas e tímidas que costumam apresentar uma postura arcada, com maiores possibilidades de ficar

corcundas. E atualmente o tratamento recomendado pelos médicos para a maioria dos problemas que afetam músculos e ossos é a Reeducação Postural.

O profissional formado em RPG utiliza a globalidade, por meio de posturas indicadas para cada paciente mediante avaliação, restaurando o equilíbrio muscular.

Esta avaliação irá determinar o diagnóstico funcional que será o ponto de partida para a elaboração e prescrição do tratamento personalizado das alterações biomecânicas encontradas. Trabalho este que é realizado com embasamento em mecanismos de ações fisiológicas, atuando não só no sistema músculo-esquelético propriamente dito, mas também no sistema nervoso, responsável pelo armazenamento de informações, modificando assim a consciência corporal e dando condições ao corpo para manter a boa postura.

Portanto, a diferença deste método é que ele trabalha o corpo de forma globalizada, partindo do princípio de que os músculos estão interligados em cadeias da cabeça aos pés, ou seja, preocupa-se com a totalidade do corpo, intervindo em todos os compartimentos corporais ao mesmo tempo e estabelecendo correlações entre os mesmos, buscando corrigir tudo que é patológico e que se afasta da fisiologia normal.

O objetivo deste trabalho é melhorar a saúde de forma geral à medida que analisa a tríade na qual o indivíduo está organizado e estruturado: sistemas músculo-esquelético, orgânico-visceral e psicocomportamental (PESA, 2011).

A Reeducação Postural Global é indicada para todas as pessoas que apresentam má postura ou possuem patologias do aparelho locomotor.

O tratamento é realizado em sessões semanais de aproximadamente 1 hora, podendo haver exceções nos casos de maior gravidade, e o período varia de acordo com a patologia e o objetivo de cada indivíduo, mas são necessárias em média 10 sessões para que ocorra uma conscientização corporal, deixando de lado hábitos posturais errados. Esse tratamento é indicado para todas as faixas etárias.

Este tratamento se torna vantajoso não só pela sua eficácia, mas também por não haver a necessidade do uso de medicamentos e ser realizado com base no funcionamento fisiológico do corpo humano, sendo, portanto natural e totalmente seguro psicocomportamental (PESA, 2011).

Neste contexto, as posturas são feitas juntamente com exercícios respiratórios, no qual o paciente faz 80% do trabalho, seguido das orientações de um fisioterapeuta. O tratamento pode durar de 3 meses a 2 anos, com uma sessão semanal de 50/60 minutos, dependendo do caso.

A RPG é indicada em algumas patologias como problemas ortopédicos (escoliose), neurológicos (labirintite), respiratórios (asma), etc.

Sendo que isso só é possível por meio do desbloqueio da respiração, do alongamento muscular e do aumento do espaço articular (WIERING, 2011).

Desta maneira, a RPG acaba, indiretamente, trabalhando a auto-estima da criança. O tratamento proporciona bem-estar porque elimina a dor e fortalece os músculos, fazendo o corpo trabalhar como precisa.

Os pais devem ficar atentos para os cuidados necessários para que a criança não adquira nenhum problema na coluna vertebral durante a infância. Abaixo, alguns desses cuidados: (PARANÁ, 2011).

- A criança não deve praticar esportes que solicitem um único tipo de movimento, até os 12 anos.
- O uso do computador deve ser intercalado com atividades que exijam algum tipo de esforço físico.
- A criança precisa de alongamento. Ela deve, por exemplo, conseguir encostar as mãos no chão, partindo da postura em pé, sem dobrar os joelhos.
- A criança não deve carregar peso maior do que 10% de seu peso corporal.

O material escolar deve ser carregado de maneira equilibrada: dividido nos dois lados do corpo, em mochilas nas costas ou em mochilas com rodas.

A RPG traz soluções para prevenir, curar e remediar os desvios posturais, as deformidades e as disfunções causadas por eles. Procura corrigir o mau uso que os indivíduos fazem de seus músculos ossos e articulações, restituindo a boa morfologia. Como resultado, recupera a função e os movimentos corporais se tornam mais integrados, harmoniosos, perceptíveis e conscientes (WIERING, 2011).

4 METODOLOGIA

A re-educação postural do ser humano deve ser trabalhada durante toda a vida, pois é essencial para uma vida saudável e de qualidade, já que a mesma, quando não adequada, pode causar sérios danos ao corpo todo.

Os colaboradores serão os alunos da 6ª série “K” do ensino fundamental do Colégio Estadual Douradina. As atividades serão realizadas através dos depoimentos dos próprios alunos com conclusão escrita e da participação oral do aluno pelo interesse e seriedade demonstrado durante a execução do trabalho. Pretende-se que ao final do desenvolvimento da proposta o estudo tenha contribuído para que os alunos dessa turma tenham adquirido boa postura e se conscientizem quanto à postura ideal ao seu corpo.

O presente estudo elegeu alunos da 6ª série do ensino fundamental devido aos freqüentes distúrbios de postura e queixa constante dos educandos de dores musculares na coluna cervical. A importância em pesquisar esse tema se dá em de os adolescentes nesta faixa etária, entre 12 e 14 anos de idade, estarem em idade de crescimento ósseo e pelo motivo de os mesmos permanecerem, em função do estudo, mais de quatro horas sentados.

4.1 CENÁRIO DE INTERVENÇÃO

O Colégio Estadual Douradina – Ensino Fundamental e Médio – situa-se à Avenida Brasil s/n, na sede do município de Douradina Paraná, Núcleo de Umuarama Paraná. O prédio é construído em alvenaria, numa área de 2, 050,00 m² Conta com 16 salas de aula, laboratório de ciências, sala de informática, sala de direção, sala de supervisão de Ensino, sala de Orientação Educacional, sala de professores, biblioteca, secretaria, pátio coberto, sanitários, cancha de esportes coberta e cantina.

Seu corpo docente é composto por 24 professores, 05 técnicos administrativos sendo dois auxiliares, 02 bibliotecárias, 01 Orientadora Educacional, 01 Supervisora.

O colégio, cenário do projeto de intervenção, tem uma localização central sendo um local calmo e que atende a todo município. Possui meio de transporte coletivo municipal com pontos localizados em frente à escola, pois grande parte dos alunos é proveniente da zona rural.

4.2 SUJEITOS

Esse projeto de intervenção terá como público alvo 36 alunos da faixa etária de 13 a 14 anos, que estudam na 6^o série do período vespertino do Colégio Estadual de Douradina.

O trabalho será desenvolvido num experimento assistido a ser realizado na escola. Será desenvolvido em seis partes, que implicará desde os problemas ao reconhecimento e conscientização.

A série foi escolhida em função de o autor deste projeto lecionar duas aulas geminadas em uma mesma matéria com dois períodos consecutivos. Por exemplo: na terça-feira há dois períodos consecutivos de matemática.

Por isso, o ponto de partida será embasado nas necessidades do alunos/escola. Os encontros serão realizados uma vez por semana durante as aulas de Matemática.

4.3 ETAPAS DO PROJETO

1^a Etapa: Apresentação do trabalho aos sujeitos

Nesse primeiro momento será feita uma conversa informal, onde abrirei espaço para que seja discutida a forma de cada um se sentar, se apoiar em suas carteiras, do peso da mochila e como transportam essa mochila, enfim será feita uma conversa para que cada um possa colocar seus sentimentos sobre as questões dirigidas, o professor atentamente procurará anotar o que esta sendo relatado pelos seus alunos. Depois de ouvidos o relato será então apresentado o

projeto aos alunos onde o professor dará ênfase em sua justificativa dizendo que o trabalho a ser feito será para melhorar os hábitos adquiridos e tentar sanar problemas posturais que acontecem e que eventualmente ainda estão por aparecer.

2ª Etapa: Diagnosticando o problema de forma prática

Na segunda etapa deste trabalho, orientados pela professora, os alunos deverão tentar identificar os maus hábitos posturais de seus amigos. Fazendo a identificação abrirei espaço para que se manifestem aqueles que se sentirem de alguma maneira prejudicados por seus hábitos e que aqueles que não concordem com o que foi dito se manifestem em sua defesa.

Então como exemplo de um exercício apenas de verificação, questionarei aos alunos para que façamos uma análise de como está a coluna de cada um, será feito da seguinte forma: Para verificar curvas normais da espinha: Pedirei que cada um esteja com suas costas na parede, e pés aproximadamente a três polegadas da parede (8 cm). Cada um deverá colocar uma mão atrás do seu pescoço, com a parte traseira da mão de encontro à parede, e a outra mão atrás da parte baixa das costas com a palma da mão virada para a parede.

Se existir espaço excessivo entre sua parte traseira e a parede, de modo que o aluno possa facilmente mover suas mãos para frente e para trás algum ajuste em sua postura pode ser necessário para restaurar as curvas normais de sua coluna.

Na próxima etapa do projeto será convidado um fisioterapeuta para que melhor explique o motivo dessas diferenças, até aqui o objetivo será apenas aguçar a curiosidade dos alunos quanto ao que está sendo investigado.

3ª Etapa: A palestra

Será convidado um profissional Fisioterapeuta, para melhor instruir os alunos e sanar dúvidas pertinentes ao assunto PROBLEMAS POSTURAIS QUAIS CONSEQUENCIAS? E O QUE FAZER PARA MELHORAR? Neste dia o espaço

será totalmente desta profissional onde a mesma preparará a sua palestra a pedido da professora para que contenha como principal tema o que está sendo proposto neste trabalho.

4ª Etapa: A Ginástica do Gato

Nesta etapa (o que na realidade não se resumirá apenas em uma etapa, mais sim uma apresentação do que faremos todo o início e fim de nossas aulas como rotina) será apresentada aos alunos a “Ginástica do gato” onde os alunos serão questionados se alguma vez já prestaram atenção em como um gato se comporta durante o dia. O professor deverá também citar que o gato por inúmeras vezes no dia se espreguiça fazendo seu alongamento e boceja ressaltar então que este simples exercício faz com que nos sentimos melhor e que ao nos alongarmos estamos trabalhando nossa coluna. Fazer então muita ginástica do gato e incentivar os alunos para que a cada intervalo de aula que eles tenham esse hábito, de imitar o gatinho, incentivar o “miau”.

5ª Etapa: Sessão Pipoca.

Organizar um ambiente confortável onde os alunos possam estar de acordo com as condutas posturais mostradas até o presente momento, o Filme será “Avatar” este filme além de ser um sucesso mundial trata-se da história de um ex-fuzileiro chamado Jake Sully que acabou sofrendo uma lesão na coluna e, por isso, é paraplégico. Seu irmão gêmeo acabou morto por um tiro e, segundo o próprio Jake, este era o inteligente da família. Este irmão estava sendo treinado para atuar em um planeta distante chamado Pandora como “piloto de avatar”. Como o genoma entre gêmeos é muito semelhante, ofereceram a oportunidade para que Jake fosse trabalhar no lugar do irmão como piloto.

O intuito da sessão pipoca além de mostrar como é um paraplégico é também de analisar a maneira como ficamos em relação a nossa postura nas horas de lazer. Após o filme, que é de longa duração questionar aos alunos se durante a exibição todos estiveram confortáveis e como estão e sentindo em relação ao seu corpo.

6ª Etapa: Apresentação dos alunos e propagação da “Ginástica do gato”

Nesta etapa os alunos serão conduzidos a apresentar aquilo que lhes foi atribuído em forma de conhecimento referente as melhores condutas posturais, o professor pedira e acompanhará os alunos (anteriormente separados em equipes de cinco em cinco) na orientação que farão aos colegas de outras classes referentes a tal assunto, eles então apresentarão com auxílio do professor a ginástica do gato aos demais, ou seja, farão tudo o que um gato faz, como: ele espreguiça, alonga e boceja. Porque na realidade ele está sempre fazendo ginástica em intervalos regulares. Sendo assim, a cada hora, o aluno devera levantar-se e tentar se espreguiçar, esticando os braços, os dedos, as unhas, como o gato faz. Não se esquecendo de bocejar e fazer aquela esticada, e no final ressaltara a sua importância no bem estar físico dos indivíduos, valorizando o lado criativo e prático desta atividade, que pode ser feita sempre que sentirmos vontade.

5 RESULTADOS

1ª Etapa: Apresentação do trabalho aos sujeitos

Nesse primeiro momento foi realizada uma conversa informal, onde foi aberto espaço para discussões da forma de cada um se sentar, se apoiar em suas carteiras, do peso da mochila e como transportam essa mochila, onde cada um pode colocar seus sentimentos sobre as questões dirigidas.

Eu fiz as anotações relatadas pelos meus alunos. Depois com os slides no data show apresentei o meu projeto aos alunos dando ênfase na justificativa, afirmando que o trabalho é para melhorar os hábitos adquiridos e tentar sanar problemas posturais que acontecem e que eventualmente ainda estão por acontecer.

2ª Etapa: Diagnosticando o problema de forma prática

Neste momento, orientei-os na tentativa de identificar os maus hábitos posturais de seus colegas. Depois foi aberto espaço para que todos se manifestassem o seu modo de pensar, se estavam se sentindo de alguma maneira prejudicada por seus hábitos e se concordavam ou não com o que estava sendo realizado.

Em seguida como exemplo foi realizado um exercício apenas para verificação, na seqüência foi questionado aos alunos uma análise de como estava a coluna de cada um, onde foi feito da seguinte forma: Para verificar curvas normais da espinha: foram colocadas as costas na parede, e pés aproximadamente a três polegadas da parede (8 cm). Cada um teve que colocar uma mão atrás do seu pescoço, com a parte traseira da mão de encontro à parede, e a outra mão atrás da parte baixa das costas com a palma da mão virada para a parede.

Houve um espaço excessivo entre sua parte traseira e a parede, de modo que o aluno pudesse facilmente mover suas mãos para frente e para trás, e algum ajuste em sua postura foram necessário para restaurar as curvas normais de sua coluna.

3ª Etapa: A palestra

Foi convidado um profissional Fisioterapeuta, para melhor instruir os alunos e sanar dúvidas pertinentes ao assunto PROBLEMAS POSTURAIIS QUAIS CONSEQUENCIAS? E O QUE FAZER PARA MELHORAR? Neste dia o espaço foi totalmente desta profissional onde ela mesma preparou a sua palestra a meu pedido. Ela falou de maneira clara e objetiva procurando salientar toda a duvida existentes, como: se a mochila que o aluno usar ultrapassar 10 kg vai prejudicar a sua coluna vertebral? Ao realizar caminhada se tem calçado e postura para se caminhar para não prejudicar a coluna? E etc.. Trabalhou com o data-show, slides, som, microfones. E no final abriu espaços para que todos perguntassem para tirarem suas dúvidas.

4ª Etapa: A Ginástica do Gato

Esta etapa ocorreu todos os dias, onde apresentei e realizemos a “Ginástica do gato” onde foram questionados sobre as atividades do gato durante o dia, ou seja, ele por inúmeras vezes no dia se espreguiça fazendo seu alongamento e boceja, sendo que este simples exercício faz com que nos sentimos melhor e que ao nos alongarmos estamos trabalhando nossa coluna. Esse foi os momentos mais aplicados a prática de nosso projeto.

5ª Etapa: Sessão Pipoca.

Foi organizado um ambiente confortável onde os alunos puderam estar de acordo com as condutas posturais mostradas até aquele momento, o Filme foi “Avatar”, pois além deste filme ser um sucesso mundial ele relata a história de um ex-fuzileiro chamado Jake Sully que acabou sofrendo uma lesão na coluna e, por isso, é paraplégico.

O intuito da sessão pipoca foi que além de mostrar como é um paraplégico, se relaciona com o mundo atual, se pode também analisar a maneira como ficamos em relação a nossa postura nas horas de lazer. Para isto foram utilizados, sala,

cadeiras, televisão, DVD, almofadas, pipoca, enfim, tudo o que fosse possível para que o aluno se sentisse bem com sua postura. Ao término do filme pude notar que os alunos tiveram uma maior motivação, pois eles são perfeitos e não dão tanto valor que só depois de uma situação desta é que a pessoa passa a dar mais valor no seu corpo, e cuidar mais da sua própria vida, e que a pessoa tem que estar preparada para tudo na vida porque cada um de nós esta sujeito a enfrentar uma situação desta, portanto há a necessidade de se cuidar principalmente da coluna vertebral desde cedo.

6ª Etapa: Apresentação dos alunos e propagação da “Ginástica do gato”

Neste momento final, os alunos foram conduzidos a apresentar aquilo que lhes foi atribuído em forma de conhecimento referente a melhor condutas posturais. Separei-os em equipe de cinco e pedi que fizessem orientações aos colegas de outras classes referentes a tal assunto, eles apresentaram com meu auxilio a ginástica do gato aos demais. Justificando que a cada hora, os colegas deverão levantare-se e tentar se espreguiçar, esticando os braços, os dedos, as unhas, como o gato faz. Ressaltaram assim a importância no bem estar físico dos indivíduos, valorizando o lado criativo e prático desta atividade, que pode ser feita sempre que sentirmos vontade.

6 AVALIAÇÕES DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

Diante disto os resultados foram satisfatórios, pois pude notar algumas mudanças posturais em uma boa parte dos alunos do Colégio Estadual de Douradina – Ensino Fundamental e Médio, adotando assim alguns hábitos saudáveis durante suas atividades diárias no Colégio.

Portanto, valeu a pena, pois houve um bom resultado, até melhor do que eu esperava na participação dos alunos e de como eles gostaram do projeto.

O pessoal do Colégio foi bem atencioso, colaboraram com o projeto incentivando para que tudo ocorresse da melhor forma possível. Houve um bom entrosamento e há uma perspectiva de montarem outros projetos com incentivo a saúde e higiene de nosso educandos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao término deste trabalho pude concluir que o estilo de vida atual torna as crianças mais sedentárias do que no passado quando, ao experimentar vários tipos de brincadeiras, promoviam um maior equilíbrio entre as musculaturas estáticas e dinâmicas, evitando grandes retrações musculares e fixações das articulações.

Neste contexto, para evitar problemas na coluna das crianças, em primeiro lugar, é preciso ensiná-las a manter a postura correta, para andar, sentar, fazer lição de casa etc. Mas se, mesmo assim, os desvios se instalarem, deve-se agir antes da adolescência, ou seja, entre 12 e 14 anos, quando as crianças chegam a crescer 20 centímetros, tanto meninos quanto meninas.

Nesta perspectiva, maneiras corretas de se viver adquirem-se com a prática do dia-a-dia, com atividades físicas que alivia o estresse. É que a qualidade de vida das pessoas melhora se for trabalhada desde a idade escolar de forma positiva. Sendo assim, os educandos de forma gradativamente vão melhorando as atitudes comportamentais, principalmente no que se refere a postura, e se conscientizam sobre a importância de se manterem saudáveis e que por isso mudam até seus hábitos alimentares, podendo assim iniciar um sério programa de atividade física.

Diante deste fato diariamente nota-se evolução nos alunos durante as aulas com maior produção e melhora na saúde, proporcionando bem estar durante as horas de estudo e na vida em família.

As aulas de alongamento e exercícios dados diariamente renderam os objetivos desejados, porém, seria o ideal se todos da escola praticassem as atividades físicas e se conscientizassem da utilidade e dos benefícios que trazem para a saúde e para a vida de um modo em geral.

Sendo assim, é importante termos em mente que nossa saúde merece uma atenção especial, e nós merecemos uma melhor qualidade de vida, neste sentido devemos investir em nós mesmos com método de reeducação postural.

Desta maneira, a infância é o melhor momento para ensinarmos hábitos corretos às nossas crianças. Sendo assim, tanto pais quanto professores são responsáveis, e todos devem se preocupar cada vez mais com a postura das crianças dentro e fora da escola, criando uma parceria que deve caminhar junto para se viver melhor no futuro.

E que em nossa vida diária também com simples gestos como andar, sentar, dirigir o carro e dormir pode desenvolver uma coluna saudável ou não. Então, é muito importante ter a consciência de estar com a postura correta em todas as situações do dia-a-dia.

REFERÊNCIAS

BRACCIALLI, L.M. ; VILARTA, R. **Aspectos a serem considerados na Elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais.** Revista paulista de Educação Física, São Paulo, v.14, n.2, p.159-71, 2000.

BLACK, A. **Escola Postural: uma alternativa para a saúde da coluna vertebral.** Porto Alegre: Rígel, 1993.

CANDOTTI, C. T. **O papel da educação física na formação de bons hábitos posturais nas crianças em idade escolar.** In: Revista educação para crescer. Projeto Melhoria da qualidade de Ensino. Porto Alegre, 1993.

BRASILIENSE, Correio; HospitalSantaLucia.com; **Reeducação postural.** Disponível em <http://www.santalucia.com.br/ortopedia/postural.htm>. Acesso em: 10/02/2011.

COUTO, H. A. **Como Gerenciar a Questão das L.E.R., D.O.R.** Belo Horizonte: Ergo 1998.

DELOROSO, F. T. **O estudo da postura corporal em Educação Física.** 1999. Dissertação de Mestrado em Educação Física – Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, 1999.

FLORES, F; GURGEL, J; PORTO, F; FERREIRA, R; TESSER, G; GONÇALVES, F; RUSSOMANO, T. **O efeito do uso de mochila na cinética da marcha de crianças.** Scientia Médica, Porto Alegre: PUCRS, v.16, n.1, p.4-11, 2006.

GUERRA, A.C. **Maratona Ginástica Laboral.** Curso realizado em Sorocaba: set. 2001.

KAVALCO, T.F. **A manifestação de alterações posturais em crianças de primeira a quarta séries do ensino fundamental e sua relação com a ergonomia escolar.** Revista Brasileira de Fisioterapia, v.2, n.4, 2000.

KNOPLICH, J. **Viva bem com a coluna que você tem: dores nas costas, tratamento e prevenção.** São Paulo: IBRASA, 1982.

LACERDA, JOSÉ VALINTIN; **Lordose Lombar**. Disponível em <<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/lordose-lombar/index.php>>. Acessado em 07/02/2011.

LIMA, V. **Ginástica Laboral Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. Liberdade: Phorte Editora, 2003.

MACHADO, Dr. Marcos Paulo; **Fazendo um Raios-X da Escola**. Disponível em: <<http://centrofisioterapico.com/60/86112.html>>. Acessado em 08/02/2011.

MARTINS, C.O. **Ginástica Laboral no Escritório**. Jundiaí: Fontoura, 2000.

OLIVEIRA, J.R.G. **A Prática de Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

MORAES C. Delbin MA. **Por que implantar um programa de Ginmnsia Laboral em La empresa?** Ver. Adm. CREUPI. 5 (9): 7-9. 2004.

NAUTOUR, Dr. Jamil; **Doenças da Coluna Vertebral**. Disponível em: http://emedix.uol.com.br/doe/reu009_1f_doencascoluna.php#testo4. Acessado em 07/02/2011.

PARANÁ, Online; **Problemas posturais devem ser combatidos desde a infância** Disponível em <<http://www.parana-online.com.br/canal/vida-e-saude/news/100595/?noticia=PROBLEMAS+POSTURAI+DE+SER+COMBATI+DOS+DESDE+A+INFANCIA>>. Acessado em: 08/02/2011.

OLIVER, Jean. **Cuidados com as Costas: Um Guia para Terapeutas**. São Paulo: Manole. 1999.

PINTO, C.; LOPES, R. Problemas em alunos do Centro de Ensino Médio 01 Paranoá – Brasília DF. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Ano 7, n.42. Buenos Aires, 2001

POLITO, E; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

PESA, Sheila N. Carollo, **Reeducação Postural Global – Um Método simples e Eficaz**, Disponível em: <<http://www.westcamping.com.br/portal/artigos/60-fitness-wellness/132-reeducacao-postural-global-um-metodo-simples-e-eficaz.html>>. Acessado em: 08/02/2011.

REIS, Giovane. **Projeto de Reeducação Postural para Crianças e Adolescentes**. Igrejinha, Rs. 2007.

RIBEIRO, C. das N. **Análise morfofuncional da coluna vertebral e suas posturas preventivas**. Universidade Castelo Branco: Rio de Janeiro, 1999.

VASCONCELOS, E.M. **Educação Popular e Atenção a Saúde da Família**. Hucitec. Sobral: UVA. São Paulo, 2001.

VERDERI, Erica. **Programa de educação postural**. São Paulo: Phorte, 2001.

_____. **Programa de educação postural**. São Paulo: Phorte, 2003.

WIERING, C.; **Programa de Reeducação Postural**. Disponível em <<http://www.soscoluna.com.br/11.html>>. Acessado em: 08/02/2011.

VICKERY, S; MOFFAT, M. **Manual de Manutenção e Reeducação Postural da American Physical Therapy Association**. Trad. Walkiria Settineri. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.