



EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA RELAÇÃO COM A MELHORA POSTURAL DOS ALUNOS

Flavia Cristina dos Santos Rodrigues* - flarodrigues_22@hotmail.com

Ericka da Silva Caldas* - erickacaldas@bol.com.br

Orientador Prof. Dr. Eduardo Yoshinori Nagata* - eynagata@gmail.com

*Escola Superior de Cruzeiro

Os problemas posturais em crianças e adolescentes na fase escolar, tem se tornado mais frequente a cada dia. O ambiente escolar parece exercer grandes influências, assim como hábitos posturais inadequados de diversos alunos. A falta de um trabalho preventivo quanto a isso, tende a aumentar o desconhecimento da sociedade e dos alunos sobre a importância da prevenção de problemas posturais, que pode acabar ocasionando distúrbios graves para esses indivíduos. Neste contexto o profissional de Educação Física durante as aulas de Educação Física tem um papel de extrema importância não só na prática de exercícios físicos, mas também na saúde e bem-estar destes alunos. Pode-se prevenir e conscientizar da importância da postura adequada no dia-a-dia, despertando hábitos mais saudáveis no cotidiano. O presente estudo teve como objetivo verificar a postura corporal de alunos de uma escola municipal da cidade de Silveiras (SP). Participaram da pesquisa 10 alunos com a idade de 09 a 17 anos de ambos os gêneros. Os alunos inicialmente preencheram um questionário relacionados a postura corporal no dia-a-dia deles e a prática de exercícios físicos. Após o preenchimento do questionário fizeram uma avaliação antropométrica e uma avaliação postural. Na avaliação antropométrica foram verificadas estatura e massa corporal. Na avaliação postural os alunos foram fotografados no plano frontal (de frente e atrás) e plano sagital (lado direito e lado esquerdo) utilizando um simetrorógrafo confeccionado pelos pesquisadores. Foi observado que os alunos avaliados apresentaram desvios posturais e tinham uma rotina de manter a postura inadequada durante o dia. Os hábitos posturais inadequados provocam os desvios posturais que fazem mal e podem facilmente causar uma doença degenerativa, nessas crianças e adolescentes. É primordial que o professor de Educação Física aborde esse tema com os alunos, conscientizando da importância da postura correta no dia-a-dia. E também realize em suas aulas, práticas de exercícios físicos voltados para a melhora da postura corporal. O maior legado é que os hábitos saudáveis se mantenham na vida de cada aluno para a manutenção da saúde e qualidade de vida.