



Postura corporal e resistência abdominal entre estudantes do 4º ano do ensino fundamental no município de Prainha/PA

Cunha, F.A.P.¹; Santos, M.C. dos².

¹ Universidade Federal do Pará, Belém, Pará, Brasil

² Escola Municipal de Ensino Fundamental José Alfredo Silva Hage, Prainha, Pará, Brasil

A sociedade vive imersa nas viciantes facilidades advindas da tecnologia, o que pode significar que, junto com os benefícios, chegam também os efeitos nocivos que acometem os indivíduos, em especial, as crianças. Tais hábitos podem afetar a postura corporal das crianças em virtude do longo período que estas passam em atividades sentadas. A postura é como um arranjo característico que cada pessoa encontra para sustentar o seu corpo e utilizá-lo nas atividades de vida diária, gastando uma mínima quantidade de esforço e fazendo com que o corpo chegue a sua máxima eficácia. Dentre os problemas de saúde para as crianças associados a esses eventos negativos, são comuns aqueles relacionados à coluna em crianças e adolescentes, devido a hábitos do cotidiano e a sobrecarga das mochilas pesadas que provocam a postura inadequada no ambiente escolar. Na educação física, a avaliação feita a respeito do desempenho físico ou motor deve ser capaz de dar um suporte mais preciso às ações ligadas ao planejamento do professor, promovendo melhorias nessas aptidões ao longo das aulas práticas de educação física. Dessa forma, o estudo teve como objetivo analisar aspectos da aptidão física referentes à resistência muscular da região abdominal de escolares do ensino fundamental a partir de protocolo para essa variável padronizado na literatura. Foram submetidos a esse estudo 15 estudantes de ambos os sexos na faixa etária de 9 e 10 anos de uma Escola Municipal de Ensino Fundamental no município de Prainha/PA. A direção da escola, os voluntários e seus responsáveis foram informados dos objetivos e da metodologia a ser utilizada na pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido autorizando a participação no estudo. Os participantes tiveram seus dados antropométricos registrados para caracterização da amostra e realizaram um teste convencional de resistência abdominal que analisa a performance em 1 minuto. Os resultados desse teste quando comparados com tabelas padronizadas para indivíduos da mesma faixa de idade mostraram que, 46,6% foram considerados fracos; 26,7% estão abaixo da média, apenas 26,7% com resultados dentro da média, e nenhum registro para resultados acima da média e excelente. Esses registros são impactantes para essa amostra analisada, pois estudos mostraram que mesmo quando um músculo esquelético se encontra em repouso, algumas unidades motoras estão continuamente ativas e as contrações dessas unidades não produzem força suficiente para desencadear um movimento, apesar de tencionarem o músculo. Nesse sentido, as unidades motoras da região abdominal precisam ser estimuladas regularmente nas atividades propostas das aulas de educação física do ensino fundamental. Conclui-se que um percentual considerável dos envolvidos nesta pesquisa apresenta agrupamentos musculares fracos que podem expor esses indivíduos a inúmeros problemas posturais e lombares. O que torna o tema digno de preocupação em vista dos prejuízos que podem ser causados a saúde e ao bem-estar desses escolares.

Palavras-chave: criança; aptidão física; saúde escolar.

E-mail: flaviusmaranhao@gmail.com