



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



CONTRIBUIÇÕES DA MUSCULAÇÃO PARA MENINAS DE 15 A 17 ANOS PORTADORAS DE DESVIOS POSTURAIS DO COLÉGIO ESTADUAL INDEPENDÊNCIA DA CIDADE DE QUIRINÓPOLIS/GO

Deyvison Vanderley da Silva¹

Leandro de Oliveira Teixeira²

Odélio Guerra Junior³

Resumo: *O propósito deste estudo é discorrer sobre o assunto Desvios Posturais na adolescência, identificado através de avaliações usando um simetógrafo⁴ simulado, a sua incorrência na escola, investigando se a musculação minimiza os efeitos da má postura, como agente corretivo, estabilizador e preventivo, por intermédio de um treinamento em três sessões semanais no período de quatro meses, e se tais exercícios musculares localizado podem ser adequados no ambiente escolar, especificamente nas aulas de Educação Física, bem como perceber até que ponto os profissionais da área tem se omitido com relação ao tema abordado.*

Palavras-Chave: *Desvios Posturais, Musculação, Adolescentes.*

INTRODUÇÃO

O curso de Licenciatura em Educação Física (UEG) tem na sua grade curricular a disciplina Ginástica, subdividida em I e II, e foi justamente nesta última ocasião, em que foi abordado o tema Desvios Posturais e suas definições, com a realização de teste prático em sala de aula para avaliação postural, despertando – nos o interesse pelo assunto.

Nos estágios escolares vivenciamos situações onde alunos apresentaram algum tipo de alteração postural, detectados inicialmente de forma visual. No período de estágio na academia, com a viabilidade e conhecimento adquirido e experiência em musculação surgiu a idéia de elaborar um estudo para investigar os benefícios que ela provoca em alunos que apresente essa anomalia⁵.

Para a abordagem do tema torna – se necessário inicialmente conceituar a postura, e de acordo com Kisner e Colby apud Miranda (2008,p.497), “é uma posição ou atitude do corpo, ou arranjo relativo das partes do corpo para uma atividade específica, ou uma

¹ Graduando do Curso de Educação Física da UEG - Quirinópolis – GO

² Graduando do Curso de Educação Física da UEG - Quirinópolis – GO

³ Professor Orientador do Curso de Educação Física da UEG – Quirinópolis – GO

⁴ Simetógrafo – Aparelho usado para fazer Avaliação Postural Estática.

⁵ FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda, Mini Aurélio do Século XXI Escolar pg: 45
Anomalia: Irregularidade, Anormalidade.



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



maneira ou característica de alguém sustentar seu corpo”. Dessa forma, promover o equilíbrio dos segmentos corporais em relação ao eixo central, a coluna vertebral, onde, na concepção de Bósio, “esta fica estável quando suas 33 vértebras estão alinhadas corretamente, respeitando – se sua curvatura fisiológica”. (BÓSIO apud ARCON,SCOTT, 2010 p.54).

Mathews (1980), em Avaliação do Mecanismo do Corpo, considera que uma boa postura está relacionada ao ensino do uso eficiente do corpo, através de programas de educação física, principalmente nos níveis fundamental e médio, pois é durante a infância que deve-se atentar para o desenvolvimento dos movimentos motores fundamentais para se obter os benefícios de uma mecânica corporal eficiente, por toda a vida.

A teoria desenvolvimentista de GoTani, et al.(1988), apresenta uma mesma visão com relação ao assunto da aquisição dos padrões fundamentais do movimento, afirmando que para se entender os problemas que os indivíduos encontram para adquirir habilidades específicas, é necessário retomar o processo pelo qual as habilidades básicas foram ou não adquiridas, e com isto enfatizar a necessidade de uma atuação mais eficiente da educação física para o desenvolvimento motor da criança.

Em uma oportunidade no nosso estágio (Fundamental I), constatamos que a professora realizou o mesmo plano de aula para turmas diferentes, de mesma faixa etária, sendo que a primeira era formada por alunos que vieram de outras unidades escolares e a segunda por estudantes que iniciaram sua vida escolar no próprio colégio, no entanto, esta última apresentou maior fluidez e rendimento. Dessa forma observamos uma discrepância de resultados, possivelmente, estaria relacionado a falta de comprometimento curricular de algumas escolas com a disciplina de Educação Física nos níveis iniciais, contrariando assim, os referenciais teóricos anteriores.

Os desvios posturais começam a surgir na infância e adolescência em face as alterações físicas, de acordo com a vivencia corporal de cada uma, e persiste na fase de crescimento onde a coluna vertebral desenvolve uma maior mobilidade e flexibilidade do que no adulto. Dessa maneira Detsch & Tarrago relata:

Talvez uma das maneiras mais adequadas de diminuir a grande multidão de adultos sofreadores de dores crônicas da coluna vertebral, seja procurar fazer uma orientação preventiva nas crianças e adolescentes. (DETSCH & TARRAGO,2001 p.44)

Em “Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil”, estudo de Destch,et al.(2007), destaca que o índice elevado de alterações posturais em adolescente do sexo feminino está relacionado a fatores socioeconômicos, demográficos, antropométricos e comportamentais, identificados através de avaliação postural não invasiva, exigindo nesse contexto, o aprimoramento dos professores de educação física para a realização rotineira de testes de postura na escola.

Carneiro, et al.(2005), no estudo “Predominância de Desvios Posturais em Estudantes de Educação Física da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia”, verificou, predominância da escoliose com relação aos outros desvios como a hipercifose e hiperlordose, em alunos com média de idade de 21 anos de ambos os sexos, utilizando o simetógrafo para a verificação, e comparando os sexos, todos os homens apresentaram algum desvio, possivelmente em decorrência de maus hábitos posturais.



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



Lamotte (2003), no seu estudo “Contribuições da Musculação na Postura em Portadores de Escoliose Estrutural”, observou os efeitos da musculação nos indivíduos do sexo feminino na faixa de 15 e 29 anos, com diagnóstico confirmado. No período de 4 meses com 3 sessões semanais de trabalho de força corporal global e alongamentos antes e após os treinos dos aparelhos que sobrecarregam a coluna vertebral. O estudo concluiu que os programas de treinamento e seleção de aparelhos de musculação devem ser adequados de acordo com as necessidades biológicas e as restrições morfofuncionais, prevenindo futuras lesões, surgindo uma influência positiva da musculação sobre os desvios posturais (escoliose estrutural), apresentando melhoria significativa na postura em relação em nível do ombro e diminuição das diferenças encontradas no ângulo de Tales direito em relação ao esquerdo pré e pós treinamento.

Tais conclusões colocam a musculação ou treinamento resistido muito mais como um meio pelo qual se desenvolve e mantém a estética corporal ou aprimora – se as estruturas neuromusculares para fins competitivos ou meramente estéticos, assumindo também importante papel como agente terapêutico e profilático, atuando na correção e estabilização de desvios e disfunções orgânicas, bem como um meio de prevenção, e nessa perspectiva instiga - nos em estar desenvolvendo a nossa investigação não só para a Escoliose, mas para os demais desvios como Cifose e Lordose.

Pudemos constatar no levantamento bibliográfico uma enorme preocupação com o alto percentual de alteração postural que acometem os escolares, evoluindo a idade adulta, ou seja, detectam o problema, porém carece de um trabalho específico para sanar ou amenizar essa situação, também, de saúde pública, pois interfere na qualidade de vida do indivíduo.

Com base nesses conceitos enfatizamos a importância da Educação Física em reconhecer o problema da má postura e conseqüentemente o desequilíbrio corporal decorrente de vários fatores, no entanto há uma falha curricular da própria Educação Física em preocupar-se com esse desarranjo corporal, fato percebido em seus PCN's (1997), em abordarem outros temas relacionados a saúde e esquecem de objetivar o assunto desvios posturais que atualmente pode enquadrar-se também como uma questão epidemiológica.

Por tudo isso, nossa preocupação central neste estudo residiu em saber:

Até que ponto os profissionais da área da Educação Física têm se omitido com relação aos desvios posturais, tanto de ordem estética, mas, sobretudo e principalmente relacionado a saúde, interferindo na qualidade de vida do indivíduo?

Percebendo essa situação propusemos desenvolver esse trabalho no sentido de demonstrar que essa questão não pode ser exclusivamente fisioterápica, mas também e principalmente objeto de estudo da Educação Física, pois como já foi dito ocorre desde a infância, e é justamente na escola onde podemos estar orientando, através de programas teóricos e práticos a aquisição de uma boa mecânica corporal.

Os objetivos serão: a) identificar a incidência dos desvios posturais na escola; b) verificar como a musculação pode minimizar os efeitos da má postura; c) identificar possíveis treinamentos de musculação que podem ser apropriados no contexto escolar como fator preponderante do ensino dos movimentos e/ou práticas corporais através de suas atividades prescritas.

Diante disso, evidenciamos nossa preocupação neste estudo com relevância e importância social como uma iniciativa para a discussão acerca da problemática em questão. Esperamos que haja apropriação dos profissionais de educação física em relação ao problema dos desvios posturais e que possa ajudar para elaboração de planos de aulas



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



adequados, para a minimização da má postura servindo como mais um referencial para prescrição de atividades.

METODOLOGIA

Este estudo tem como característica uma pesquisa de campo de caráter descritiva e intervenção, pois envolve não só a observação do fenômeno estudado (desvios posturais), como também uma ação planejada de caráter técnico. A análise deverá ser do tipo quantitativo e qualitativo.

A coleta de dados se pautará inicialmente em percepções visuais vivenciadas nos estágios, para posteriormente aprofundarmos essa quantificação de informações através de da realização do teste de avaliação postural, realizado na própria escola e na faculdade com uma adaptação do simetógrafo onde será utilizado um retro projetor e no quadro branco, de acordo com a listagem inicial elaborada pela a professora de educação física da unidade escolar, bem como o uso de máquina fotográfico para registrar o pré e o pós treinamento.

A população selecionada será de adolescentes da cidade de Quirinópolis-GO, especificamente alunas do Colégio Estadual Independência do Ensino Médio, na faixa etária de 15 a 17 anos, no total de 15 estudantes, critério baseado na própria acessibilidade da direção da escola em estar contribuindo para a elaboração desse estudo bem como das próprias alunas envolvidas.

O trabalho de treinamento muscular será realizado na Academia do Eldorado Tênis Clube, em 3 sessões semanais com duração de 1 hora no período de 4 meses, na prescrições de exercícios distintos para cada grupo (escoliose, cifose e lordose), de acordo com os resultados apresentados na avaliação postural, respeitando o tipo de desvio de cada aluna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DESTCH,C; CANDOTTI,C.T et al. Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil. **Rev Panam Salud Publica**, Washington, v.21, n.4, Abr.2007. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/scielo.php/script sci serial/pid 1020-4989/Ing es/nrm iso>> Acesso em: 14 dez.2009.

DESTCH,C; CANDOTTI, C.T. A incidência dos desvios posturais em meninas de 6 a 17 anos da Cidade de Novo Hamburgo. **Revista Movimento**, Rio Grande do Sul , Vol.7, nº15, 2001.Disponível em:< <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento>>. Acesso em:14 dez.2009.

LAMOTTE, Ana Claudia Sued. **Contribuições da Musculação na Postura em Portadores de Escoliose Estrutural**. 2003. Dissertação (Pós Graduação Strito Senso em Educação Física), Universidade Católica de Brasília. Brasília.



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



ARCON,R; SCOTT,P. Sua coluna no Eixo. Descobertas científicas vão livrar das dores nas costas, aquele velho mal de quem passa o dia inteiro sentado. **Revista Men'sHealth**, São Paulo , ed Abril, edição 48, nº12, ano 4, p.54 – 55, abr. 2010.

MIRANDA, Edalton. **Bases de Anatomia e Cinesiologia**. Rio de Janeiro: 7ªed. Editora Sprint,2008.

MATHEWS, Donal.K. **Medida e avaliação em educação física**. Tradução de: Measurement in physical education. 1ª ed. em português, trad. e adapt. da 5ª.ed. original. Rio de Janeiro: Ed. Interamericana, 1980.

GO TANI; et al. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS: **Educação Física/ Secretaria de Ed. Fundamental**- Brasília: MEC/SEF,1997.

CERVO,Amado L.; BERVIAN,Pedro A.;DA SILVA,Roberto.**Metodologia Científica..** 6.ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.162p.