



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOÃO MATHEUS FERREIRA SANTOS**

**AVALIAÇÃO POSTURAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA  
CIDADÃ INTEGRAL TÉCNICA PROFESSOR LORDÃO NO MUNICÍPIO DE  
PICUÍ-PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2025**

JOÃO MATHEUS FERREIRA SANTOS

**AVALIAÇÃO POSTURAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA  
CIDADÃ INTEGRAL TÉCNICA PROFESSOR LORDÃO NO MUNICÍPIO DE  
PICUÍ-PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao departamento do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), como requisito parcial à obtenção da graduação como licenciado em Educação Física.

**Orientadora:** Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2025**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237a Santos, Joao Matheus Ferreira.

Avaliação postural dos alunos do ensino médio da escola Estadual Professor Lordão no município de Picuí-PB [manuscrito]  
: Um relato de experiência / Joao Matheus Ferreira Santos. - 2025.

26 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2025.

"Orientação : Prof. Dra. Regimena Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Comportamento motor. 2. Educação física. 3. Consciência corporal. 4. Avaliação postural. I. Título

21. ed. CDD 613.78

JOÃO MATHEUS FERREIRA SANTOS

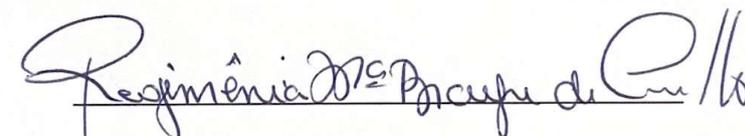
**AVALIAÇÃO POSTURAL DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA  
CIDADÃ INTEGRAL TÉCNICA PROFESSOR LORDÃO NO MUNICÍPIO DE  
PICUÍ-PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao departamento do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), como requisito parcial à obtenção da graduação como licenciado em Educação Física.

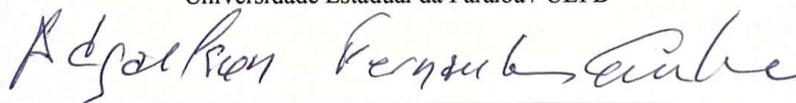
**Orientadora:** Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**Data da aprovação:** 20/05/2025

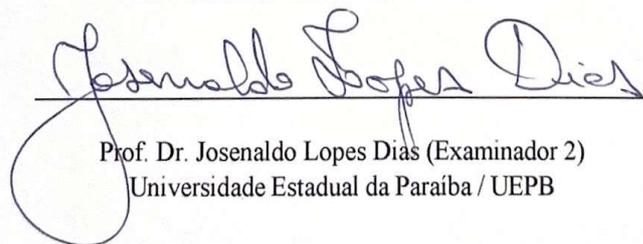
**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dr.<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba / UEPB



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador 1)  
Universidade Estadual da Paraíba / UEPB



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador 2)  
Universidade Estadual da Paraíba / UEPB

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha mãe, Sra. Laurandir de Araújo Ferreira Santos, ela me deu apoio, força e coragem para enfrentar os desafios vivenciados ao longo de todo esse trajeto. Foi a pessoa mais importante durante todo esse processo e por isso dedico a ela esse trabalho.

Em segundo lugar, agradeço ao meu pai, Sr. José Wanderley dos Santos, mesmo com discordâncias perante a escolha do curso ele sempre me deu apoio e oportunidade para viver em Campina Grande, sem ele certamente eu não poderia ter toda a experiência conquistada durante esses 4 anos que morei nessa cidade.

Deixo também registado, toda a minha gratidão ao prof<sup>o</sup> Jose Eugenio Eloi Moura, o qual foi responsável por despertar o interesse na área de controle postural. Também gostaria de deixar claro toda a minha gratidão a Prof. Dr.<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho que cedeu seu tempo e disposição para me orientar neste trabalho.

Finalizando agradecendo aos meus colegas que conquistei ao longo de toda essa jornada, (Larissa Elizabeth, Antônio Ferreira, Kratza Fênix, Breno Martins e Wanderson Ursulino), e gostaria de enfatizar o agradecimento a Prof<sup>o</sup> Kratza Fênix Menezes Rodrigues, pois sem ela certamente eu não estaria finalizando esse ciclo, obrigado por toda sua ajuda.

## SUMÁRIO

RESUMO.....	5
ABSTRACT .....	5
1. INTRODUÇÃO.....	6
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	7
2.1 Postura .....	7
2.1.2 Postura ao sentar .....	8
2.2 Desvios posturais .....	8
2.2.1 Hipercifose.....	8
2.2.2 Escoliose .....	9
2.3 Controle Postural .....	9
2.4 Avaliação postural .....	10
3. METODOLOGIA.....	10
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA .....	12
4.1 Atividades teóricas desenvolvidas na intervenção docente .....	12
4.2 Atividades práticas desenvolvidas na intervenção com os docentes .....	13
4.3 Adversidades encontradas no decorrer das aulas.....	14
4.4. Resposta dos alunos perante a aplicação dos exercícios.....	15
4.5. Resposta perante as avaliações posturais.....	15
5. CONCLUSÃO .....	16
REFERÊNCIAS .....	16
APÊNDICES .....	19

## RESUMO

Esse relato de experiência analisa a vivência do autor no estágio supervisionado, vivenciado na ECIT Professor Lordão, localizada na cidade de Picuí-PB. Esse trabalho aborda os motivos da prevalência de dores nas costas de adolescentes, enfatizando causas multifatoriais, como hábitos posturais inadequados, crescimento acelerado e sedentarismo. O relato explora o tema do comportamento motor e consciência corporal, além da importância da avaliação postural nas escolas. A intervenção incluiu aulas teóricas sobre o comportamento motor e consciência corporal e práticas de exercícios de mobilidade e fortalecimento, adaptados aos recursos disponíveis da escola. Ao aplicar os exercícios corporais no cotidiano dos alunos eles observaram uma melhora na disposição e um alívio nas dores. Dessa forma, percebe-se a importância do assunto apresentado para os alunos do ensino médio, além disso, a proposta de intervenções educativas no ambiente escolar para prevenir e tratar problemas posturais se tornar alvo para debates. O trabalho destaca a importância de promover saúde e bem-estar para os alunos, propondo a implementação de políticas que contemplem o diagnóstico precoce de possíveis problemas e a promoção de hábitos saudáveis para os estudantes.

**Palavras-Chave:** Comportamento motor; Educação Física; Consciência corporal; Avaliação postural.

## ABSTRACT

This experience report analyzes the author's experience during a supervised internship at ECIT Professor Lordão School, located in Picuí-PB. The work addresses the reasons behind the high prevalence of back pain among teenagers, emphasizing multifactorial causes such as poor posture habits, rapid growth, and sedentary lifestyles. The report explores the topics of motor behavior and body awareness, as well as the importance of posture assessment in schools. The intervention included theoretical lessons on motor behavior and body awareness, along with practical exercises focused on mobility and strengthening, adapted to the resources available at the school. By incorporating these physical exercises into students' daily routines, they noticed improvements in their energy levels and relief from pain. The work highlights the importance of introducing this subject to high school students and emphasizes the value of educational interventions in the school environment to prevent and address postural issues. It underscores the importance of promoting health and well-being among students, proposing the

implementation of policies that include early diagnosis of potential problems and the promotion of healthy habits for students.

**Keywords:** Motor behavior; Physical Education; Body Awareness; Postural Assessment.

## 1. INTRODUÇÃO

Estima-se que cerca de 65% da população adulta mundial apresente sintomas de dor na coluna vertebral anualmente, e que até 84% das pessoas experimentarão esse tipo de dor em algum momento da vida (GOTFRYD et al., 2015). No caso de crianças e adolescentes, o cenário é semelhante: entre 54% e 74% relatam episódios de dor nas costas (NOLL et al., 2012), onde as causas desse problema acabam sendo multifatoriais (OSHIRO; FERREIRA; COSTA, 2010), podendo estar relacionadas tanto a hábitos posturais inadequados, e a fatores como a permanência prolongada em posição sentada na escola e posturas incorretas durante atividades domésticas ou momentos de lazer (NOLL, 2017). Associado a isso, outro fator relevante refere-se ao período de crescimento acelerado, conhecido como estirão pubertário, no qual podem ocorrer desequilíbrios musculares frequentemente associados a desvios posturais (RIBEIRO et al., 2017).

A literatura aponta que meninas apresentam maior risco de desenvolver dores nas costas em comparação aos meninos, devido a características anatômicas e funcionais que implicam menor força muscular, sendo assim, como consequência, ao realizarem esforços semelhantes aos dos meninos, as meninas tendem a sofrer maior sobrecarga musculoesquelética (NOLL et al., 2012), além de possuírem um nível de aptidão física inferior (NASCIMENTO; COSTA, 2015). Com base nisso, a baixa prática de atividade física compromete o desenvolvimento da força muscular, da flexibilidade e da agilidade, reduzindo o gasto energético e contribuindo para o aumento do sobrepeso e da obesidade (CORDEL et al., 2018). Por sua vez, o excesso de peso corporal acarreta maior sobrecarga nas articulações, favorecendo o aparecimento de dores (RIBEIRO et al., 2016).

Associado a todos esses fatores e sendo mais um agravante, ocorreu no início de 2020, uma grande crise mundial de saúde, onde o vírus SARS-CoV-2 causou a COVID-19 provocando milhares de mortes em escala mundial, sendo responsável pela paralisação das escolas públicas do Brasil além de várias outras instituições de ensino, tanto públicas quanto privadas. Sendo assim, passando-se 2 anos e meio dessa doença, é nítido as sequelas que esses anos de paralisação e isolamento causaram na população brasileira em geral.

Os fatos apresentados justificam a necessidade de estudar, refletir e relatar sobre o aumento das dores nas costas dos alunos, condição essa que vem sendo uma crescente reclamação passada aos professores, sendo agravado ainda mais no período pós pandemia, tanto pela falta de orientação por parte das instituições, que planejavam seus horários sem descanso para o aluno, quanto pela falta de avaliações posturais com alunos antes de começar o ano letivo, visto que com o retorno as atividades presenciais, os alunos foram expostos a períodos prolongados sentados em uma mesma posição promovendo sobrecarga na coluna, gerando um agravamento em alunos com dores já existentes, e desalinhamentos em alunos considerados inicialmente saudáveis.

Nesse contexto, o presente trabalho trata-se de um relato de experiência que tem como objetivo apresentar vivências desenvolvidas com alunos da ECIT Estadual Professor Lordão, localizada na cidade de Picuí (Paraíba), através das aulas que introduziram os temas comportamento motor e controle postural para os alunos.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Postura**

A postura pode ser definida como a posição otimizada do corpo, mantida de forma automática e espontânea, resultante da interação entre o indivíduo e o ambiente, o que demanda uma análise holística de sua conjuntura (TRIBASTONE, 2011). Segundo Magee (2002), a boa postura ocorre quando o corpo se mantém equilibrado com o mínimo de esforço muscular, de tal forma que a ausência de atividade muscular suficiente pode aumentar o estresse nas articulações, favorecendo o surgimento de posturas inadequadas.

A postura ideal é aquela em que há mínima sobrecarga articular e a menor exigência possível de ativação muscular para sua manutenção, enquanto a postura defeituosa é caracterizada pelo aumento desse estresse, frequentemente causado por rigidez articular ou por musculatura fraca ou encurtada, o que compromete a capacidade de ajuste postural (MAGEE, 2002).

De acordo com Bienfait (1995), a postura é influenciada por fatores estruturais individuais, como malformações ósseas, frouxidão ligamentar, tônus muscular, ângulo pélvico, tensões fâscias e musculotendíneas, mobilidade articular e estímulos neurogênicos aferentes e eferentes. Esses elementos fazem com que cada indivíduo adote uma postura particular, que pode ser funcional ou disfuncional.

Lianza (2001) reforça que a melhor postura é aquela que proporciona equilíbrio entre os segmentos corporais, exige o menor esforço muscular e garante sustentação adequada. Portanto,

não existe uma única postura correta válida para todos, mas sim aquela que respeita as necessidades biomecânicas de cada pessoa. Quando inadequada, a postura pode levar a disfunções adaptativas ou estruturais, como hiperlordose, hipercifose, escoliose e rotações vertebrais, especialmente na região torácica.

### **2.1.2 Postura ao sentar**

A postura da coluna vertebral é completamente influenciada pela maneira que você se acomoda no ambiente onde está situado. Ao sentar em uma cadeira com as pernas em cima da mesa para assistir uma aula, você está influenciando sua coluna a se adaptar aquela situação, mesmo que isso não seja benéfica para ela. Se analisarmos o modelo biomecânico da coluna do homem é nítido que o mesmo não foi constituído para permanecer por longos períodos em posição sentada, mantendo a postura estática para realizar movimentos repetitivos, como o simples ato de escrever ou digitar (SEYMOUR, 1995).

Ao sentar errado para assistir uma aula ou para fazer um trabalho o nosso corpo automaticamente tem de se adaptar aquela situação, com isso gerando as compensações que é o mecanismo que o corpo utiliza para manter o indivíduo funcional para aquele momento. O problema em si é que essas compensações utilizadas constantemente podem gerar desalinhamento no desenho da coluna vertebral, gerando assim as escolioses.

A escoliose é a deformidade mais comum da coluna vertebral e se caracteriza por uma curvatura lateral, vista no plano frontal. De acordo com sua etiologia, pode ser classificada em estrutural e não estrutural. Na primeira temos: idiopática, neuromuscular e osteopática; já a não-estrutural pode ser causada pela discrepância de membros inferiores, espasmo ou dor nos músculos da coluna vertebral por compressão de raiz nervosa ou outra lesão na coluna e, ainda, pelo posicionamento do tronco e pelos vícios posturais que promovem que o corpo faça compensações para se adequar aquela posição (BONORINO; BORIN; SILVA, 2007).

Felizmente a escoliose não estrutural, que é a que afeta a maioria da população tem tratamento, principalmente, no início da curvatura por isso que é necessário diagnosticar esse problema postural o quanto antes. Com base nesse contexto esse estudo apresenta uma forma de avaliar precocemente os alunos que apresentam possíveis problemas posturais.

## **2.2 Desvios posturais**

### **2.2.1 Hipercifose**

A hipercifose consiste no aumento da curvatura torácica da coluna, promovendo maior convexidade posterior no plano sagital. Pode ser classificada de diferentes formas: postural,

relacionada à doença de Scheuermann (osteocondrose espinhal), congênita, traumática, metabólica, inflamatória (como no caso da tuberculose vertebral), tumoral, entre outras. Essa alteração pode ser flexível ou estruturalmente irreversível.

Entre os efeitos anatômicos provocados pela hipercifose estão o dorso curvo, gibosidade posterior, encurtamento das vértebras e possíveis limitações respiratórias, decorrentes da redução da mobilidade torácica e da capacidade de expansão pulmonar. Geralmente, a hipercifose é acompanhada de curvaturas compensatórias, tanto na região cervical quanto na lombar, com o objetivo de manter o equilíbrio postural global, mesmo que de forma inadequada.

Essa condição é comum na adolescência, tanto em meninas quanto em meninos, sendo frequentemente associada a hábitos posturais inadequados durante atividades como sentar, caminhar e estudar (VERDERI, 2005).

### **2.2.2 Escoliose**

Escoliose é uma alteração tridimensional da coluna vertebral que se manifesta por uma ou mais curvas laterais, afetando principalmente as regiões torácica e lombar. De acordo com Magee (2002), essa deformidade pode apresentar diferentes etiologias, sendo classificada como idiopática (de causa desconhecida, dividida em infantil, juvenil e adolescente), congênita (relacionada a falhas na formação ou segmentação vertebral), neuromuscular (associada a doenças como paralisia cerebral, poliomielite e distrofias musculares), traumática (decorrente de fraturas, cirurgias ou queimaduras), tumoral, ou ainda como uma falsa escoliose de origem postural (VERDERI, 2005).

A escoliose pode se apresentar com uma única curvatura (em forma de "C") ou com curvas compensatórias, configurando um padrão em "S" ou "S invertido". Segundo Verdéri (2005), a curvatura primária é aquela de maior grau e que define as alterações biomecânicas nos tecidos ósseos, ligamentares e musculares, sendo, portanto, o foco principal em estratégias de alongamento e reequilíbrio postural.

### **2.3 Controle Postural**

O controle postural refere-se à capacidade do corpo manter, atingir e restaurar o equilíbrio em diferentes posições e situações (MANCINI; HORAK, 2010). Ele requer uma complexa coordenação e integração de múltiplos sistemas corporais, incluindo vestibular, visual, auditivo, neuromotor e somatossensorial. As informações oriundas desses sistemas são interpretadas pelo sistema nervoso central que é capaz de gerar uma resposta apropriada para ativar as sinergias musculares da cabeça, olhos, tronco e membros para manutenção da postura.

O controle postural adequado pode ser fundamental para segurança do indivíduo, permitindo que ele realize atividades do seu dia a dia com alto nível de eficiência, e com baixo risco de quedas ou lesões promovidas por um possível desequilíbrio.

#### **2.4 Avaliação postural**

A avaliação postural é uma ferramenta essencial para a identificação de desequilíbrios musculoesqueléticos e alterações posturais que possam comprometer a funcionalidade corporal. Por meio dessa análise, é possível orientar o indivíduo quanto à adoção de uma postura mais adequada, promovendo a reorganização das cadeias musculares e melhorando o alinhamento corporal, tanto em repouso quanto em movimento (VERDERI, 2011).

Historicamente, a avaliação postural não recebia a devida atenção por parte de muitos profissionais da área da saúde e da educação física, sendo valorizada apenas por especialistas com maior formação. No entanto, com a crescente demanda por intervenções mais eficazes e individualizadas, esse procedimento passou a ser amplamente reconhecido por seu papel na prevenção de lesões e na promoção da saúde corporal (ULLER, 2003).

A análise postural compreende a observação do corpo em vista anterior, posterior e lateral, permitindo a identificação de alterações no sistema osteomuscular. Entre os desvios mais frequentemente encontrados estão escoliose, hiperlordose, hipercifose e rotação vertebral. A avaliação não se limita ao diagnóstico, mas também tem função educativa, conscientizando o indivíduo sobre os impactos da má postura e orientando intervenções adequadas, como a prescrição de exercícios físicos específicos para o reequilíbrio do sistema musculoesquelético.

### **3. METODOLOGIA**

Este estudo apresenta um relato de experiência com abordagem qualitativa descritiva sobre a vivência de um acadêmico de Educação Física no contexto de sala de aula, com auxílio do tema “Controle postural”, tendo como público alvo, adolescentes do ensino médio. Os dados demonstrados no trabalho foram coletados por meio de avaliações diretas e indiretas realizadas pelo próprio acadêmico durante sua permanência na instituição.

Nesse contexto, o modelo relato de experiência mostra-se enriquecedor para a proposta em questão tendo em vista que este gênero é não ficcional, sendo constituído pela narrativa dos fatos segundo a interpretação de que estava inserido na experiência, trazendo ao dispostu um tom subjetivo tornando assim a experiência vivenciada única para a obra do autor. (PEREIRA, ROGÉRIO, 2020).

O local onde foram realizadas as aulas descritas neste trabalho é na ECIT Professor Lordão, localizada na cidade de Picuí, interior da Paraíba. A instituição é reconhecida na cidade pela sua ampla história de aprovação universitária, além de participar do Projeto de escolas técnicas do estado. O horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira, das 7:15 as 17:00 horas, sendo disponibilizado 3 intervalos, correspondendo a 2 de 20 min (lanche) e 1 de 90 min (almoço). Com a disponibilidade da escola, as aulas ocorriam em 8 turmas do 1º ao 3º do ensino médio, sendo ministradas 2 horas de aula por semana nas turmas respectivamente.

O relato em questão é fruto da influência dos conhecimentos obtidos durante a graduação, especificamente dentro da disciplina de comportamento motor e controle postural, de tal forma que através dessa experiência, esperava-se que os alunos do ensino médio conseguissem identificar e assim procurar soluções para possíveis dores e problemas posturais que os acometiam.

Essa intervenção prática foi realizada em 06 (seis) momentos inseridos em 4 etapas, onde cada etapa correspondia a uma aula, sendo disponibilizados 4 aulas por turma.

Inicialmente foi feita a apresentação do projeto a equipe de diretoria da escola e o professor de educação física responsável, explicando e solicitando uma previa autorização para a realização das aulas de controle postural, além das avaliações utilizadas para coleta de dados e aplicação de atividades.

Durante os encontros foi utilizado com os alunos um formulário de confirmação com questões objetivas, onde os mesmos deveriam relatar se eram acometidos por dores. A intervenção teórica foi ministrada através da temática: “Dores nas costas - Como um bom controle postural pode solucioná-la”. O objetivo dessa aula foi conscientizar os alunos sobre os perigos de uma má postura no ambiente escolar, além de informar como os exercícios físicos podem prevenir, aliviar e tratar os problemas posturais. Neste encontro também foi realizado uma avaliação postural para identificar possíveis problemas posturais nos alunos.

A intervenção prática foi realizada através de uma aula de controle e correção postural para os alunos, aonde utilizou-se exercícios de mobilidade para promover uma melhor amplitude de movimentos, além de utilizar o alongamento e fortalecimento das áreas mais acometidas pelos problemas posturais. Essa aula teve o intuito de introduzir esses exercícios ao cotidiano do aluno, capacitando-os para utilizar de maneira adequada esses exercícios e promovendo alívio das dores provenientes dos maus hábitos posturais.

Foi utilizado o sistema de Feedback, onde, após duas semanas da aula de intervenção prática, foi realizado uma nova visita na escola, onde houve um momento de diálogo com os

alunos, sendo possível captar através dos depoimentos uma estimativa se ocorreu uma melhora significativa em suas dores na coluna após as aulas de intervenção realizadas no projeto.

<b>DATA</b>	<b>TEMÁTICA</b>
<b>29/10</b>	<b>Etapa 1</b>
<b>17/10</b>	<b>Etapa 2</b>
<b>24/10</b>	<b>Etapa 3</b>
<b>07/11</b>	<b>Etapa 4</b>

#### **4. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

##### **4.1 Atividades teóricas desenvolvidas na intervenção docente**

As aulas do projeto abordaram temas como: comportamento motor, consciência corporal, controle postural e avaliação postural. No desenvolvimento dessas aulas foram tratadas suas principais aplicações, principalmente no contexto de alunos do ensino médio, as principais causas dos problemas posturais, além de maneiras de avaliar e corrigir tais problemas.

Os vícios posturais são posições corporais que adotamos em determinadas atividades diárias trazendo um prazer momentâneo. Um exemplo dessa prática seria colocar uma perna encostada na parede e a outra como apoio, no entanto essa posição causa sobrecarga e faz com que nosso corpo utilize o sistema compensatório que promove compensações posturais para se adaptar à aquela determinada posição, podendo gerar encurtamentos musculares além de graves problemas posturais. É nesse contexto de maus hábitos posturais, em que a presente pesquisa buscou contribuir positivamente.

Na primeira aula, os temas principais apresentados foram: Postura, Vícios Posturais, Sistema compensatório, o que seria uma boa postura, problemas de uma má postura, como diagnosticar os problemas posturais e como corrigir os problemas posturais.

Já neste primeiro contato de aula, foi possível constatar que a maioria dos alunos se queixava de dores e desconfortos físicos. Neste momento foi realizada uma avaliação onde foi entregue um papel em que estava desenhado um corpo e foi solicitado para que eles assinalassem onde as dores eram mais comuns. Através dessa avaliação constatou-se que a maioria das dores se encontrava na região das costas além de muito desconforto nos ombros e joelhos.

Com base nos depoimentos dos alunos, foi possível verificar um desconhecimento por parte dos alunos perante os temas, onde a maioria não sabia que possuía uma má postura e que atividades consideradas simples poderiam afetar tanto a sua postura. Além disso, foi observado, que durante as aulas, era comum que os alunos começassem a se ajeitar nas cadeiras, na medida em que os temas eram abordados, essa autocorreção era quase imediata, contudo, os mesmos não conseguiam se manter assim por muito tempo, já que seus corpos não tinham o costume e nem a musculatura necessária para sustentar aquela postura que eles achavam correta para o momento.

Foi proposto aos alunos realizar uma avaliação postural, essa avaliação foi realizada para auxiliar algumas atividades de correção postural e coletar alguns dados para poder discutir com os alunos, assim abrangendo ainda mais o conhecimento deles sobre o assunto. Nessa avaliação foi utilizado a biofotogrametria computadorizada é um instrumento de quantificação no estudo da cinemática (BARRETO, 2003). Por apresentar um critério não invasivo e de baixo custo, esse meio de avaliação se utiliza de várias porções do corpo, mas nesse trabalho foi avaliado unicamente a linha espondileia.

Para esta avaliação, foi solicitado que os alunos fossem de regata ou cropped para realizar a prática. Essa avaliação serviria de base para que os alunos que possam ter escoliose não promovam uma piora do seu quadro com os exercícios de intervenção, pois muitos exercícios são realizados unilateralmente para que seja possível da ênfase na correção postural.

#### **4.2 Atividades práticas desenvolvidas na intervenção com os docentes**

As aulas práticas foram realizadas após as avaliações posturais, propostas no segundo momento com aos alunos. A prática foi realizada dentro da sala de aula, com a utilização de tatames e os próprios objetos encontrados em sala de aula.

Em um primeiro momento foi realizado um alongamento envolvendo a musculatura do pescoço, costas, glúteos, posterior da coxa entre outros, além de exercícios de mobilidades de quadril, joelho e tornozelo e ombro, e exercícios de rotação de tronco e exercícios multiarticulares como o agachamento e remadas adaptadas.

Além disso, foi propostas atividades para se realizar em casa ou em outras locais onde tivessem uma liberdade maior, até pelo fato de muitos alunos se mostrarem muito tímidos nas aulas, alegando não terem muita coordenação ou até mesmo insegurança com o próprio corpo. Esses exercícios consistiam no ato de ficar de cócoras e andar de cócoras, sendo essa atividade benéfica para o fortalecimento do assoalho pélvico, além de aliviar a pressão da coluna e promover uma mobilidade na área do quadril.

Outra atividade proposta para eles realizarem em outro ambiente foi o de se pendurar, exercício que se mostrou eficaz no fortalecimento da musculatura das costas e braços, além de poder ajudar a descomprimir a coluna, assim gerando um alívio quase que imediato na área da coluna, sendo indicado que essa atividade tivesse séries de curta duração e longos descansos, principalmente para os não praticantes de atividades físicas.

Essas atividades apresentadas em sala de aula, tanto de forma prática quanto teórica, (através de vídeos e fotos), foram adotadas pela maioria dos alunos e realizadas ao decorrer de 2 semanas que era o prazo para o final da experiência e os mesmos apresentaram o feedback positivo a partir dessas atividades implementadas em suas rotinas.

### **4.3 Adversidades encontradas no decorrer das aulas**

As atividades inerentes a profissão docente geralmente estão atreladas às dificuldades encontradas nas instituições, como a falta de equipamentos na escola ou as estruturas rudimentares das escolas brasileiras, sendo possível visualizar a falta de espaço adequado para promover aulas.

Ao realizar a avaliação postural, foram enfrentados diversos desafios, como o fato de alguns alunos não terem participado da avaliação, por não se sentir à vontade utilizando roupas mais justas ou no caso dos meninos ficarem sem a camisa, sendo alegado que ficavam desconfortáveis utilizando tais vestimentas. Outro ponto de objeção é que não tinha um local adequado para realizar a avaliação tendo de ser utilizado um quarto sem ventilação, pois o local teria que ser fechado para que não ocorresse interferência de outros alunos para a realização da avaliação. Apesar disso, foi possível realizar a avaliação com alguns alunos, sendo estes utilizados como voluntários para os exercícios específicos para as correções posturais.

Em determinado momento antes de iniciar as aulas práticas que se constituíam exercícios para uma correção postural, que consistiam em exercícios de mobilidade e exercícios de alongamento e fortalecimento das áreas afetadas pelo problema postural, nesses exercícios seriam utilizados Bands (Elástico), halteres e Rolos (Materiais encontrados em academias). Assim alguns alunos questionaram como poderiam aplicar esses movimentos fora da escola se não tinham os materiais necessários para as atividades. Diante dessa problemática, foi decidido utilizar materiais encontrados na sala de aula e que eles poderiam ter em casa. Dessa forma, a maioria das atividades foi feita com o peso corporal e com as carteiras da sala de aula. Este fato, tornou a aula mais dinâmica e mais realista com as possibilidades que os alunos tinham para aplicar os exercícios.

#### **4.4. Resposta dos alunos perante a aplicação dos exercícios**

Após o período de 2 semanas das práticas de intervenção que foram realizadas, houve a etapa de feedback, onde foi realizado uma roda de conversa e foi questionado se os alunos estavam utilizando os exercícios e se conseguiram analisar uma melhora perante as dores que sentiam no início do projeto.

Observou-se respostas muito positivas perante as melhoras nas dores que os mesmos sentiam, alguns relatos foram interessantes, pelo fato deles adaptarem sua rotina para incluir os exercícios ministrados em sala de aula. A maioria dos alunos relatou que começou a realizar intervalos a cada 1h de estudo que eles realizavam para se alongarem, além de começarem a incluir os exercícios de mobilidade no início do dia.

Sobre os exercícios de mobilidades, os alunos falam que buscaram se informar mais sobre o assunto e apresentaram novos exercícios para os outros colegas incluírem no seu dia. Alguns grupos que frequentavam academia comentaram que incluíram os exercícios de mobilidade antes dos seus treinos e sentiram uma melhora em sua performance e amplitude perante os exercícios de musculação.

Outros atletas de esportes coletivos como, vôlei, futebol, handebol observaram que não sentiam mais tantas dores ao iniciar e ao terminar seus treinos, além de melhorar sua impulsão e coordenação nos esportes. Alguns alunos relataram que os exercícios ajudaram a permanecer com mais foco perante o estudo, pois muitas vezes paravam ou não conseguiam absorver o conteúdo plenamente, e se queixavam que as dores atrapalhavam a continuidade no estudo e os desconcentravam.

#### **4.5. Resposta perante as avaliações posturais**

Através das análises, foi possível visualizar que mais de 70% dos alunos avaliados em uma instituição possuem algum grau de escoliose, tendo em vista os impactos que foram observados nos últimos estudos perante os males da má postura corporal pode trazer. Com base nisso, podemos refletir, se não deveria partir de nossas instituições implementar um sistema para realizar avaliações periódicas aos alunos do ensino médio.

Outro fato que foi constatado ao promover as avaliações foi que muitos alunos já possuíam um grau de escoliose, contudo os graus mais elevados foram encontrados nos anos finais do ensino médio, dado relativamente já esperado, tendo em vista que a tendência de um problema postural não tratado é agravar-se com o tempo.

Fatores como a quantidade de carga-horária escolar presente nas ECITs e nas Instituições Federais podem agravar os problemas posturais dos estudantes, visto que os

mesmos ficam por longos períodos em uma mesma posição. Autores como Vilarta (2000) e Braccialli(2000) relatam que os hábitos posturais inadequados durante a prática das atividades diárias pode ser uma das possíveis causas da alta prevalência de dor em alunos nos ambientes escolares.

A partir da ideia de introduzir um diagnóstico precoce aos problemas posturais com um sistema de avaliação qualificado, podemos introduzir atividades que reduzam esses problemas posturais. Pode-se utilizar tanto de exercícios de correção de vícios posturais ou exercícios para tratar encurtamentos musculares, são esses os exercícios compensatórios que irão se utilizar de alongamentos e relaxamento para essas estruturas sobrecarregadas (Oliveira; Reis, 2021, p.16).

## 5. CONCLUSÃO

A abordagem dos temas apresentados no trabalho é de extrema importância, além do fato de promover de forma abrangente o conhecimento sobre a área do comportamento motor, aqui introduzido como uma maneira para solucionar o problema emergente nas escolas.

A aplicação de avaliações posturais se torna um tópico importante para analisar se não seria necessária uma aplicação de um sistema avaliativo para analisarmos a saúde não só postural, mas geral dos estudantes, dado o fato que uma avaliação precoce pode ajudar a diagnosticar o quanto antes os problemas posturais, assim evitando que os mesmos se agravem.

Um das funções do futuro docente na área da educação física é promover o conhecimento e o bem-estar dos alunos, principalmente por ter o alicerce da cultura corporal adquirido ao decorrer da graduação, o professor tem a capacidade de promover temas sobre saúde e problemas crescentes que englobam toda essa área tão presente nas vidas dos discentes.

O aprendizado promovido e deixado para esses adolescentes certamente irá acompanhá-los para o restante de sua vida, a implementação dos exercícios no cotidiano do estudante acaba se tornando em exercícios que podem ser utilizados em momentos de dores, assim auxiliando no bem estar físico dos alunos.

Tendo em vista o aumento das horas nas salas de aulas e a crescente reclamação de dores físicas por parte dos alunos, será necessário criar projetos que analisem o aluno integralmente, analisando-o se está fisicamente saudável para resistir a esse aumento na carga horaria, além de reavaliações constantes no decorrer de sua jornada estudantil.

## REFERÊNCIAS

BONORINO, K. C.; BORIN, G. S.; SILVA, A. H. Tratamento para escoliose através do método iso-stretching e uso de bola suíça. **Revista Cinergis**, v. 8, n. 2, p. 1–6, 2007.

BRACCIALLI, L. M. P.; 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. 2, n. 14, p. 159–171, jul./dez. 2000.

CORDEL, P. T. et al. Comparação da aptidão física relacionada à saúde e a prática esportiva entre meninos e meninas. **Saúde (Santa Maria)**, Santa Maria, v. 44, n. 1, p. 1–9, 2018.

COSTA, O. J. da. Avaliação postural: alterações na coluna vertebral de alunos do ensino médio. **Fiep Bulletin – Online**, v. 80, 2011. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/1106>. Acesso em: abr. 2025.

GOTFRYD, A. O. et al. Análise epidemiológica, de hábitos de vida e de fatores psicossociais de pacientes com dorso lombalgia em unidade de pronto atendimento ortopédico. **Einstein (São Paulo)**, v. 13, n. 2, p. 243–248, 2015.

LIANZA, S. **Medicina de Reabilitação**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

MAGEE, D. J. **Avaliação Musculoesquelética**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.

MANCINI, M., & HORAK, F. B. (2010). The relevance of clinical balance assessment tools to differentiate balance deficits. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 46(2), 239-248.

MOREIRA, J.; CORNELIAN, B. D. R.; LOPES, C. P. B. A importância do bom posicionamento postural em escolares – o papel do professor de Educação Física. **Uningá Review**, v. 16, n. 3, 2013.

NASCIMENTO, P. R. C. do; COSTA, L. O. P. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, p. 1141–1156, 2015.

NOLL, M.; CANDOTTI, C. T.; VIEIRA, A. Escola postural: revisão sistemática dos programas desenvolvidos para escolares no Brasil. **Movimento**, v. 18, n. 4, 2012.

OLIVEIRA, D. M. de; REIS, I. A. de O. Dicas de cuidados com a postura. 2021. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/642404/2/CartilhaDicasdeCuidadoscomaPostura>. Acesso em: abr. 2025.

OSHIRO, V. A.; FERREIRA, P. G.; COSTA, R. F. Alterações posturais em escolares: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à Saúde**, Santos, v. 5, n. 13, p. 15–22, 2010.

RIBEIRO, A. F. M. et al. Postura corporal em escolares: uma revisão da literatura. **Ciência em Movimento**, v. 19, n. 38, p. 17–25, 2017.

RIBEIRO, M. D. A. et al. Programas de escola de postura desenvolvidos entre 2004–2014: aspectos metodológicos. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 4, p. 415–427, 2016.

SEYMOUR, M. B. The ergonomics of seating-posture and chair adjustment. **Nursing Times**, v. 91, n. 9, p. 35–37, 1995.

TRIBASTONE, F. **Tratado de exercícios corretivos aplicados à reeducação motora postural**. São Paulo: Manole, 2001.

ULLER, R. C. Avaliação postural e sua importância na Educação Física. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2003, Foz do Iguaçu. Anais [...]. Foz do Iguaçu: FIEP, 2003.

VERDERI, C. M. R. **Avaliação postural: teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 2005.

## APÊNDICES

**Figura 1** – Momento inicial das aulas teóricas.



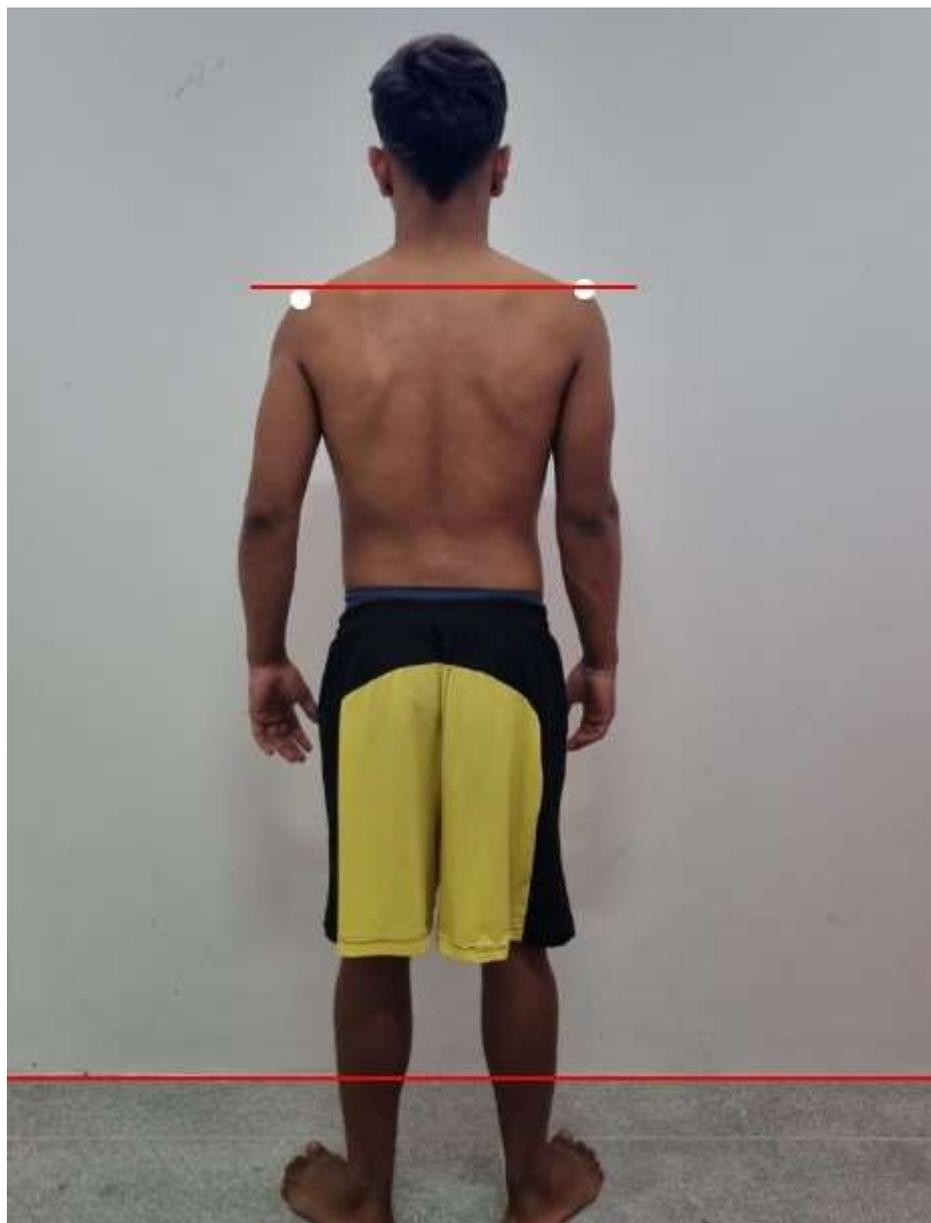
**Fonte:** Dados do autor, 2025.

**Figura 2** – Correção da postura dos alunos ao decorrer da aula.



**Fonte:** Dados do autor, 2025.

**Figura 3** – Avaliação postural (biofotogrametria) utilizando a linha espondilêia (masculino).



**Fonte:** Dados do autor, 2025.

**Figura 4** – Avaliação postural (biofotogrametria) utilizando a linha espondilêia (feminino).



**Fonte:** Dados do autor, 2025.

**Figura 5** – Orientação iniciais das aulas práticas



**Fonte:** Dados do autor, 2025.

**Figura 6** – Utilização de alongamentos unilaterais.



**Fonte:** Dados do autor, 2025.

**Figura 7** – Adaptação de materiais para aulas práticas.



**Fonte:** Dados do autor, 2025.

**Figura 8** – Execução dos exercícios de mobilidade.



**Fonte:** Dados do autor, 2025.

**Figura 9** – Finalização das aulas práticas.



**Fonte:** Dados do autor, 2025.