



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MIKAELY ARAÚJO BARROS

**ENSINO REMOTO EM TEMPO DE PANDEMIA: PROBLEMAS POSTURAIIS EM
ESCOLARES**

**CAMPINA GRANDE - PB
2020**

MIKAELY ARAÚJO BARROS

ENSINO REMOTO EM TEMPO DE PANDEMIA: PROBLEMAS POSTURAIIS EM ESCOLARES

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação /Departamento do Curso Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Ciências da Saúde

Orientador: Prof. José Eugênio Eloi Moura

**CAMPINA GRANDE - PB
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma 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.

B277e Barros, Mikaely Araújo.

Ensino remoto em tempo de pandemia [manuscrito] : problemas posturais em escolares / Mikaely Araujo Barros. - 2020.

17 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Educação postural. 2. Pandemia. 3. Educação Física. 4. Ensino remoto. I. Título

21. ed. CDD 613.78

MIKAELY ARAUJO BARROS

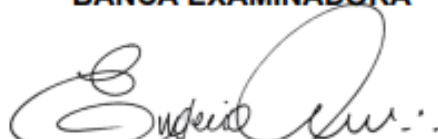
ENSINO REMOTO EM TEMPO DE PANDEMIA: PROBLEMAS POSTURAIIS
EM ESCOLARES

Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física no formato de Artigo. Apresentado a Coordenação do Curso Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

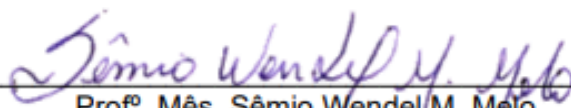
Área de concentração: Ciências da Saúde

Aprovada em: 04/12/2020

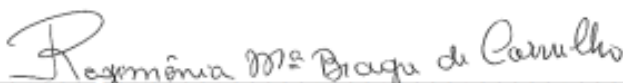
BANCA EXAMINADORA



Prof^o. Prof^o. Esp. José Eugênio Eloi Moura
(Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^o. Mês. Sêmio Wendel M. Melo
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^a. Dr^a. Regiménia M^a Braga
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a Deus que me deu forças diante de todos os momentos difíceis da minha vida para que eu pudesse enfrentá-los com sabedoria e à minha família por ser meu alicerce em todas as horas.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: GRÁFICO 1 – Educação Postural.....	10
Figura 2: GRÁFICO 2 – Idade.....	11
Figura 3: GRÁFICO 3 – Turma.....	11
Figura 4: GRÁFICO 4 – Tecnologias utilizadas em nas aulas.....	12
Figura 5: GRÁFICO 5 – Quantidade de horas que passa estudando	13
Figura 6: GRÁFICO 6 – Posição em que você realizar suas atividades escolares ...	13
Figura 7: GRÁFICO 7 – Ambiente que realiza suas tarefas escolares.....	14
Figura 9: GRÁFICO 9 – Desconforto físico	15

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO	7
3. METODOLOGIA.....	9
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
5. CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	15

ENSINO REMOTO EM TEMPO DE PANDEMIA: PROBLEMAS POSTURAIS EM ESCOLARES

MIKAELY ARAÚJO BARROS*

RESUMO

É bastante comum observar uma criança manuseando um Smartphone ou um Tablet nessa faixa etária, costume este que aumentou consideravelmente no ano de 2020 com o surgimento da pandemia do vírus da COVID-19. Este estudo objetivou realizar uma análise das características da dinâmica das aulas remotas e dos fatores associados tecnologias e se está mudando o comportamento motor através das posturas adotadas pelos jovens. O estudo tratou-se de uma pesquisa de levantamento, exploratória, quantitativa e transversal. Para tanto, tomou-se por ferramenta o Google Forms com 50 de um universo de 168 estudantes da ECI Jornalista José Leal Ramos da cidade de São João do Cariri – PB. Concluiu-se que a adoção de programas preventivo-educativos sobre postura corporal, quando desenvolvidos em parceria com pais, alunos, educadores e outros profissionais que trabalham na instituição escolar, representa um meio de promoção da saúde e efetiva contribuição para a melhoria da qualidade de vida da comunidade escolar.

Palavras-chave: Ensino Remoto. Educação Postural. Pandemia. Educação Física.

REMOTE TEACHING IN TIME OF PANDEMICS: POSTURAL PROBLEMS IN SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

It is quite common to see a child handling a Smartphone or Tablet in this age group, a custom that increased considerably in 2020 with the emergence of the COVID-19 virus pandemic. This study aimed to carry out an analysis of the characteristics of the dynamics of remote classes and factors associated with technologies and if motor behavior is changing through the postures adopted by young people. The study was a survey, exploratory, quantitative and transversal research. To do so, Google Forms was used as a tool with 50 out of a universe of 168 students from ECI Journalist José Leal Ramos from the city of São João do Cariri – PB. It was concluded that the adoption of preventive-educational programs on body posture, when developed in partnership with parents, students, educators and other professionals working in the school institution, it represents a means of health promotion and an effective contribution to improving the quality of life of the school community.

Keywords: Remote Teaching. Postural Education. Pandemic. Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

Uma das indispensáveis peculiaridades da última era consiste na aceleração com que o progresso tecnológico foi inserido nas sociedades (AUGUSTO;

* Licenciada em Educação Física no ano de 2017; mikaelysb@gmail.com.

TAKAHASHI; SACHUK, 2008) gerando mudanças significativas no comportamento da população em geral. Vários autores se perguntam sobre a interferência tecnológica no desenvolvimento infantil, ou seja, quais os resultados negativos ou positivos e como podem auxiliar ou prejudicar o desenvolvimento psicomotor e social das crianças.

É comum observar uma criança manuseando Smartphone ou Tablet nessa faixa etária, costume que aumentou consideravelmente no ano de 2020 com o surgimento da pandemia do vírus da COVID-19. O ensino tradicional substituído para o modo online e remoto e a redução ainda maior das brincadeiras tradicionais marcadas pela diversidade, coordenação motora e reflexos por meio do toque motor imediato transformaram-se em antiquadas e primitivas. O crescimento constante da tecnologia tornou-se o maior evento ligado diretamente a característica do mundo virtual, criando obstáculos e dificuldades para o desenvolver das experiências sinestésicas como a exemplo da audição, visão, tato; das quais são provenientes do relacionamento da criança com o mundo real (PAIVA; COSTA, 2015).

O cotidiano na atualidade agravado pela pandemia favorece o uso desordenado de aparelhos eletrônicos por crianças, como pais com excesso de responsabilidades profissionais e alto índice de violência urbana, com isso os pequenos não expressam abertamente seus sentimentos, dificuldades e anseios, levando a um isolamento domiciliar, utilizando-se da tecnologia para satisfazer suas necessidades habituais e permanecendo em postura inadequada por longos períodos de tempo. A adesão à postura mantida por longos períodos na posição sentada modifica a contração dos músculos e provoca mudanças que expõem ao risco e a integridade do sistema muscular e esquelético (MARQUES; HALLAL; GONÇALVES, 2010).

Para uma coluna vertebral e postura saudável sugere-se ser necessário possuir uma atitude em que se utiliza o menor gasto muscular e energético, ao mesmo tempo, protegendo as estruturas de suporte do corpo contra sobrecarga. O ser humano, comumente, está inserido em uma enigmática integração entre as problemáticas físicas, psicológicas e sociais, que interferem de modo direto na postura (Correa et al, 2015). A maior parte das alterações posturais são originadas na fase da infância, compreendido que, é nesse período onde ocorre a fase de acomodação das estruturas de sustentação anatômicas (MILBRADT et al., 2011). Quando o indivíduo se mantém em uma postura relaxada por longos períodos e é adepto ao modo de vida sedentário pode-se criar distúrbios posturais no decorrer do movimento e descargas assimétricas de peso nas posturas em carga. Ao longo de períodos prolongados passa a obter maior tendência a alterações em vários segmentos corporais, que pode acarretar desconforto como primeiro sintoma e posterior aumento da tensão muscular, diminuição da

Nesse sentido, abre-se o espaço para discussões sobre como tem sido o ensino remoto de jovens e se houveram graves impactos no que diz respeito a sua postura física no uso das tecnologias utilizadas nesse período.

Desta forma, o estudo tem como objetivo fazer uma análise das características da dinâmica das aulas remotas e dos fatores associados à, como está sendo o acesso as tecnologias e se está mudando o comportamento motor através das posturas adotadas pelos jovens que passam por esse período de adaptação.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Os Coronavírus fazem parte de um grande grupo de vírus que causam doenças respiratórias, com gravidade variando de resfriado comum a pneumonia fatal. COVID-

19 é uma doença respiratória aguda grave causada pelo coronavírus recém-descoberto, oficialmente denominado SARS-CoV2 (TESINI, 2020).

SARS-CoV-2 é um beta-Coronavírus encontrado em uma amostra de fluido de lavagem bronco alveolar de pacientes com pneumonia inexplicada em Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero Sarbecovírus da família Coronavírus e é o sétimo Coronavírus conhecido por infectar humanos (Brasil, Ministério da Saúde, 2021).

No Brasil, o primeiro caso da doença foi notificado em 25 de fevereiro de 2020, e o número de pessoas afetadas pelo vírus tem aumentado gradativamente desde então. É altamente transmissível e acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo. Um dos muitos reflexos da pandemia estabelecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde), foi a suspensão das aulas presenciais em todo o país, independente de ano escolar, matéria ou curso de graduação, as aulas através da tela do computador e/ou do celular, substituíram o contato físico, o calor de um aperto de mão e o olhar recíproco na relação aluno-professor, historicamente, nunca interrompida.

O Ensino a Distância (EaD) se caracteriza como uma das modalidades de ensino previstas na LDB e dispõe de ampla regulamentação para o seu desenvolvimento, iniciar sua caracterização, diferenciando em seguida as demais terminologias novas e ainda com regulação e suporte teórico-metodológico incipientes ou em construção. Contemplada especialmente no artigo 80 da LDB, a EaD tem hoje um Decreto nº 9.057/2017, que a define em seu art. 1º como:

modalidade educacional na qual a mediação didático-pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorra com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, com pessoal qualificado, com políticas de acesso, com acompanhamento e avaliação compatíveis, entre outros, e desenvolva atividades educativas por estudantes e profissionais da educação que estejam em lugares e tempos diversos. (BRASIL, 2017, p. 1)

Além desta regulamentação mais ampla e estruturante, há ainda outras regulações que orientam o desenvolvimento da Educação a distância, definindo os formatos e critérios para a sua oferta, acompanhamento e avaliação pelos sistemas de ensino e os respectivos órgãos reguladores. A EaD já dispõe de um vasto campo de estudos e experimentações científicas, que subsidiam seu desenvolvimento.

O Ensino Híbrido é outro conceito que tem um marco conceitual avançado, com significativa construção teórica desenvolvida recentemente. As pesquisas e estudos sobre a inserção tecnológica em ações formativas vêm apontando para a superação da dicotomia educação presencial e EaD, perspectivando o hibridismo como um caminho que as práticas formativas adotariam gradativamente, a partir da tendência da inserção das Tecnologias da Informação e Comunicação (hoje as Tecnologias Digitais em Rede) nas ações formais de educação.

A educação on-line é um conceito amplo e multifacetado e sem regulamentação no Brasil. Justamente, pelo seu espectro complexo, talvez não caiba colocar o conceito em estruturas rígidas que inviabilizam suas múltiplas potencialidades. Assim, neste estudo, a educação on-line é compreendida como um complexo de ações de ensino-aprendizagem mediadas por tecnologias digitais que fortalecem práticas interativas e hipertextuais (SANTOS, 2019). Enquanto fenômeno nascido da cibercultura, a Educação On-line, portanto, não é sinônimo de EaD. No entendimento de Santos (2019), a Educação On-line é uma perspectiva pedagógica que pode ser

assumida como potencializadora de situações de aprendizagem mediadas por encontros presenciais, a distância ou em processos híbridos.

Na infância e na adolescência são os períodos de maior importância para o desenvolvimento musculoesquelético, assim há a necessidade de uma melhor atenção à saúde, em especial um monitoramento das alterações do crescimento e composição corporal, no qual tem influência na postura que se adota, e são determinantes no controle de saúde da vida adulta (SILVA NETO, 1999).

A postura é uma posição ou atitude do corpo para uma atividade específica, ou para sustentá-lo (PAGNUSSAT 2008). A boa postura refere-se àquela que a pessoa mantém com esforço muscular mínimo, estabelecendo uma maneira individual de sustentação do corpo, orientada em função da linha de gravidade. Em contrapartida, a má postura aumenta o estresse sobre elementos corporais, e o distribui para estruturas menos capazes de suportá-lo, provocando mudança no centro de gravidade e, em consequência, alterações posturais e dor (DETSCH 2005).

Os problemas posturais comumente aparecem com o crescimento, em decorrência dos comportamentos de risco adotados para a coluna vertebral, como a utilização indevida das mochilas e a má postura ao sentar (DETSCH 2007). A escoliose, por exemplo, é uma condição que atinge mais de 20% da população infantil, instalada por uma causa inicial associada ao estirão de crescimento; contudo, em 75% dos casos, poderia ser evitada pela educação postural iniciada precocemente⁸. Os maus hábitos posturais constituem problema de saúde coletiva, atingindo estudantes de ambos os sexos em diferentes idades, acabando por instigar fisioterapeutas e demais profissionais da saúde a propor programas educativos para a busca de hábitos posturais saudáveis, bem como prevenir futuras complicações (BIENFAIT 1995).

3 METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa de levantamento, exploratória, quantitativa e transversal.

Pesquisa de levantamento: é aquela onde se caracterizam pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Procedem-se à solicitação de informações a um grupo considerável de pessoas acerca do problema estudado para, em seguida, mediante análise quantitativa, obterem-se as conclusões correspondentes aos dados pesquisados (HEERDT; LEONEL, 2007).

Pesquisa exploratória: a tem como principal objetivo proporcionar uma maior familiaridade com o problema, com o intuito de torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses (GIL, 2002).

Pesquisa quantitativa: considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Requer o uso de recursos e de técnicas estatísticas (MARCONI, 2003).

No estudo transversal ou seccional, a pesquisa é realizada em um curto período, em um determinado momento, ou seja, em um ponto no tempo, tal como agora, hoje (KAUARK F, MANHÃES FC, MEDEIROS CH, 2010).

Para tanto, tomou-se por ferramenta o Google Forms[®], a qual vem sendo bastante utilizada na atualidade em razão do afastamento social demandado pela pandemia. razão da pandemia. O formulário foi veiculado aos 168 estudantes da ECI Jornalista José Leal Ramos da cidade de São João do Cariri – PB, contendo 14 perguntas de simples entendimento, para melhor compreensão de todos. Obteve-se 52 *feedbacks*, contudo, apenas 50 optaram por autorizar a utilização de suas respostas. Vale salientar que o mesmo apresentou, em sua primeira seção, uma nota

de esclarecimento sobre o objetivo do estudo, sigilo e permissão para uso dos dados/números coletados.

Este trabalho fundamenta-se, na sua totalidade, em ideias e pressupostos expostos por teóricos de relativa significância, seja na definição de conceitos da área, seja pela publicação de artigos e matérias relacionados com descritores decisivos para construção do texto desse estudo. Para tanto utilizou-se de artigos, livros e afins como fontes secundárias de busca de informações.

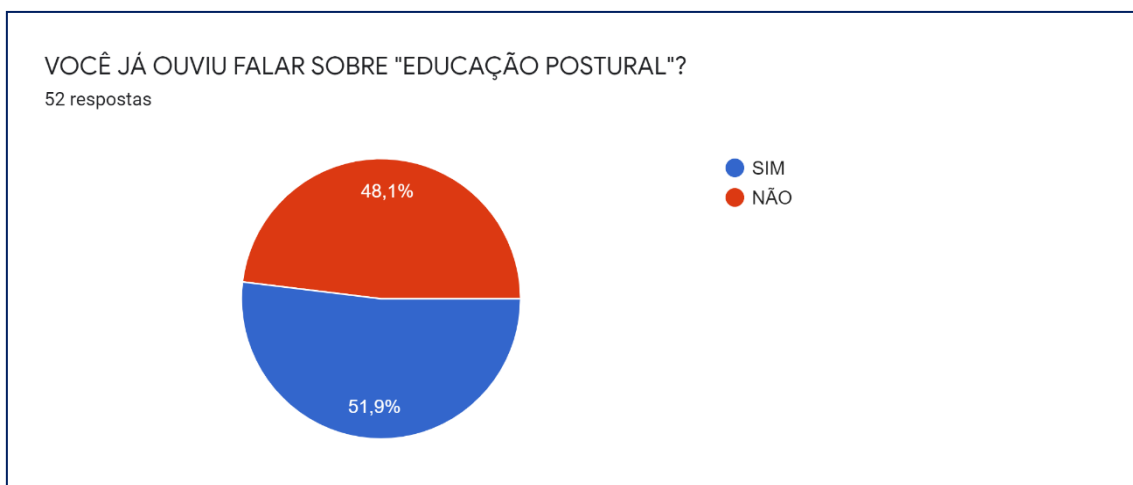
Cabe ressaltar que o método de pesquisa aqui utilizado oferece uma autonomia para perpassar por caminhos diversos a construção do conhecimento sobre a situação problema, propiciando apresentar múltiplas posições no desenrolar do trabalho, desobrigando assim imputar uma única e universal resposta a respeito da problemática. Os resultados deste estudo serão expostos de forma quantitativa expondo, respectivamente, dados com análises de conceitos e ideias formulados previamente, bem como dados estatísticos por meio de gráficos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a pandemia da covid-19 em 2020, usou-se como estratégia principal o regime de afastamento social. A demanda de todos, que assim pudessem, permanecesse em suas residências trouxe, dentre outros problemas, os posturais. o home office vem causando um aumento na incidência de vícios posturais que podem ser irreversíveis, em alguns casos, mas com exercícios, pode-se reduzir os riscos. Contudo não nos ateremos a essa discussão neste momento.

Diante dos dados coletados pudemos perceber que temas relacionados a Educação Postural ainda são relativamente desconhecidos. Podemos observar no gráfico a seguir que, dos 52 indivíduos consultados, sua maioria (51,9%) já ouvira falar de alguma forma do termo. Vale aqui salientar a importância dessa discussão em ambientes escolares, já que é nesta fase que os alunos podem tomar consciência sobre determinados problemas posturais que, como mencionado anteriormente, podem ser irreversíveis.

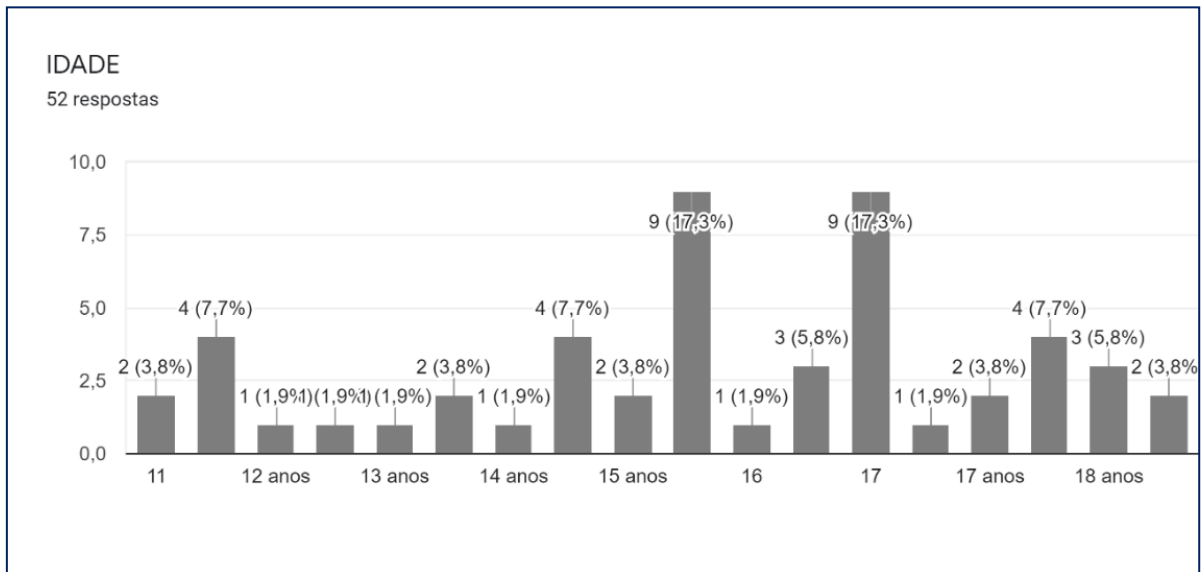
Figura 1: GRÁFICO 1 – Educação Postural



Fonte: Autora/Google Forms®

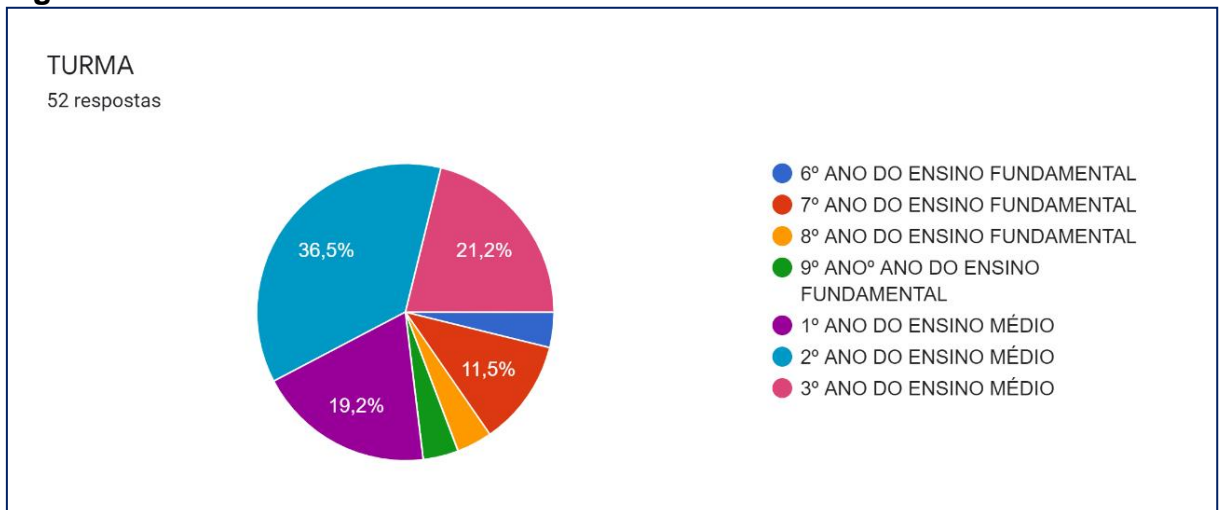
Observando o próximo gráfico, gerado pelo Google Forms®, pode-se observar a faixa etária dos alunos consultados. A grande maioria (76,9%), que equivale a 40 indivíduos, está entre 15 e 18 anos e cursam o ensino médio atualmente.

Figura 2: GRÁFICO 2 – Idade



Fonte: Autora/Google Forms®

Figura 3: GRÁFICO 3 –Turma



Fonte: Autora/Google Forms®

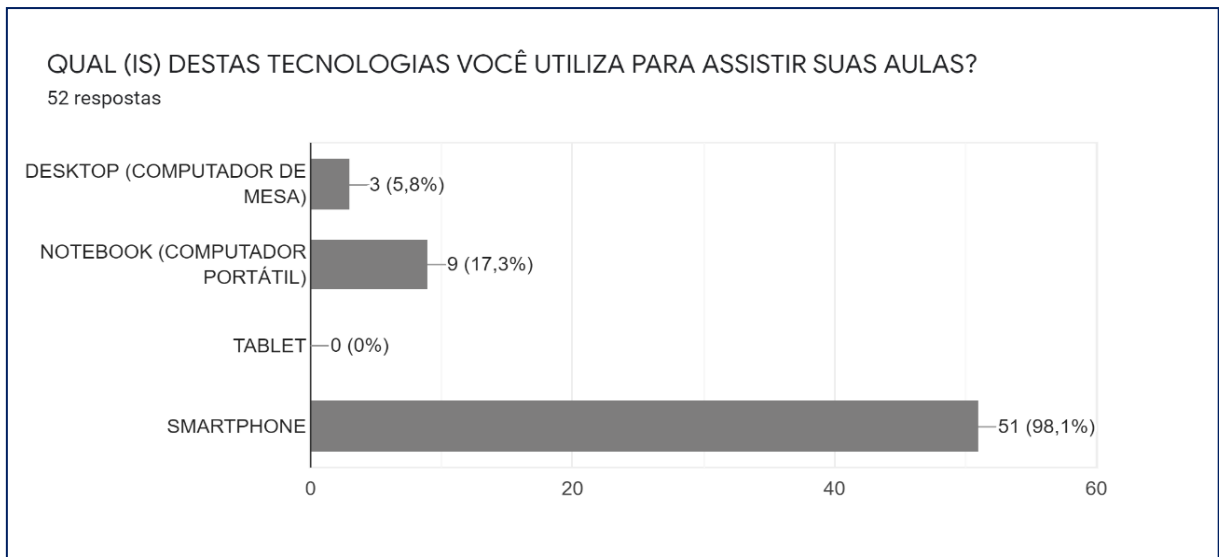
Com relação aos estudos durante este período de afastamento social que estamos enfrentando, os estudantes foram consultados sobre qual dos seguintes dispositivos eles utilizam para auxiliá-los em suas tarefas escolares diárias.

Consoante com a ideia exposta por David Barton e Carmen Lee (2015, p. 53): “vemos a mudança tecnológica como parte central da globalização, mas é importante perceber que ela é um fator dentre um conjunto de fatores interligados que está transformando muitos aspectos da vida contemporânea”, estudos apontam que o uso de tecnologias recentes no processo de aprendizagem pode ser considerado benéfico. Martins e Moreira (2012), Kern e Warschauer (2000) legitimam o uso dessas tecnologias como uma nova forma de interação com a sociedade em que o indivíduo está inserido.

Sabe-se que o uso de *smartphones* vem crescendo nos últimos anos. Tecnologias voltadas para esse universo vêm sendo criadas quase que diariamente no sentido de inovar e proporcionar novas experiências, bem como auxiliar no

desempenho de estudantes e de alguns profissionais. Observando o gráfico a seguir, pode-se perceber que a maioria (98,1%) dos indivíduos fazem uso de seus *smartphones* para estudar, o que reforça o que foi supracitado. É importante destacar que, dos indivíduos que utilizam *smartphones* para estudo, 11 estudantes utilizam, concomitantemente, *desktops* e *notebooks*. Nenhuma pessoa relatou fazer uso de tablets e 1 (1,9%) diz fazer uso apenas de *desktop*.

Figura 4: GRÁFICO 4 – Tecnologias utilizadas em nas aulas



Fonte: Autora/Google Forms®

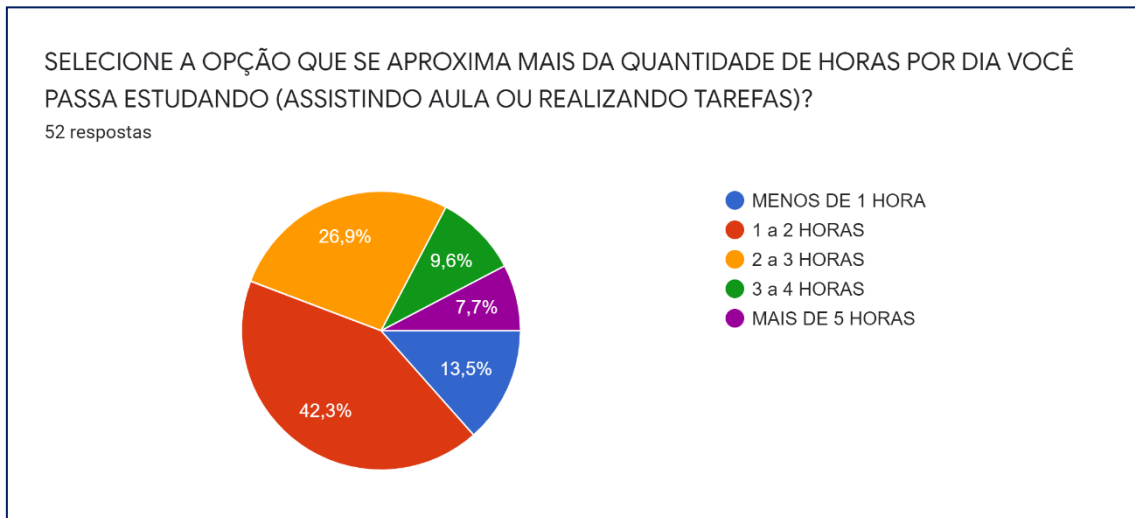
No contexto atual, estudantes viram-se obrigados a passar mais tempo de suas vidas frente a telas e/ou minitelas de dispositivos eletrônicos como referido anteriormente. Os dados apresentados no gráfico a seguir, traduzem uma realidade preocupante com relação ao desempenho dos escolares, tendo em vista que esse acréscimo de tempo de estudo diante de telas, pode acarretar tanto um desinteresse, quanto numa contribuição para um aumento significativos de vícios posturais nesses indivíduos. Dos 52 indivíduos consultados, 42,3% relataram estudar aproximadamente por até 2 horas; 26,9% afirmam passarem de 2 a 3 horas estudando ou realizando tarefas escolares; seguidos por 13,5%, 9,6% e 7,7% os quais, respectivamente, estudam por até 1 hora, de 3 a 4 horas e por mais de 5 horas.

Pesquisas realizadas em período anterior à pandemia, já apontavam números que chamam atenção pelo que se traduzem em nosso cotidiano. De acordo com a colaboradora Thais Szegö da coluna “VivaBem” do portal de notícias Uol (2020), olhamos para nossos dispositivos celulares (*smartphones*) cerca de 150 vezes ao dia.

“empresa especializada em estatísticas Statista, que tem escritórios em vários lugares do mundo, revelou que os brasileiros são os campeões nesse quesito, passando quatro horas e 48 minutos em média por dia utilizando o aparelho. E esse valor mais do que dobrou em quatro anos.” (UOL, 2020)

A coluna ainda salienta que o corpo sofre com o uso prolongado deste tipo de dispositivo. Além de ossos e músculos, que é o que está em maior evidência neste estudo por ser voltado para questão postural dos indivíduos investigados, a visão está entre um dos problemas mais encontrados nesse contexto de excessos. Essa junção de problemas físicos pode conseqüentemente, acarretar em dores de cabeça frequentes.

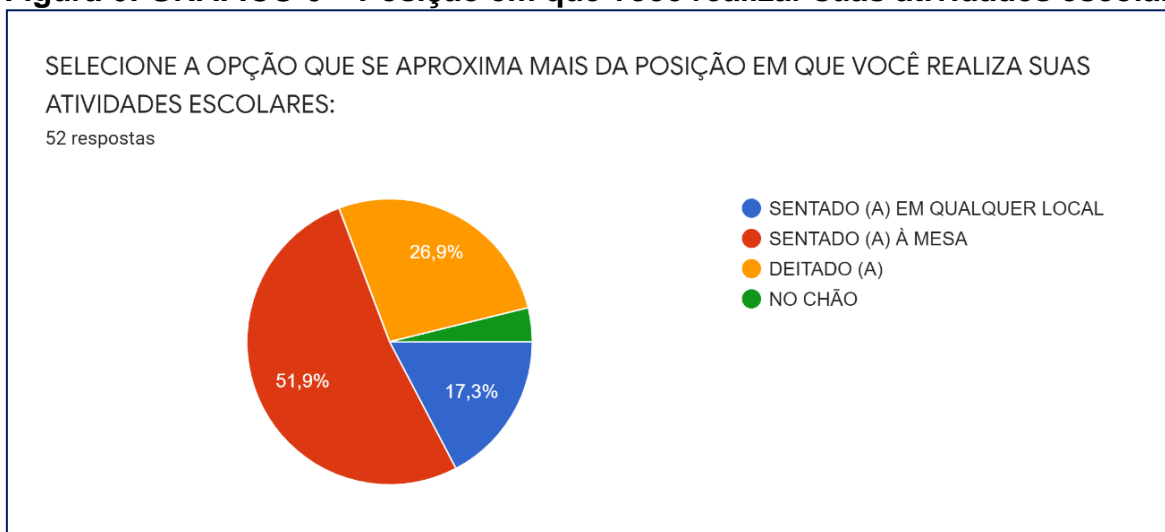
Figura 5: GRÁFICO 5 – Quantidade de horas que passa estudando



Fonte: Autora/Google Forms®

Mediante questionamento sobre a posição adotada ao estudar, os indivíduos consultados afirmaram realizar suas tarefas escolares nas respectivas posições: “sentado à mesa” (51,9%), “deitado” (26,9%), “sentado me qualquer local” (17,3%) e, “no chão” (3,8%). Sabe-se que a postura adotada enquanto se realiza qualquer atividade cotidiana é bastante importante, pois a partir dela pode-se adquirir “vícios” que podem vir a ser maléficos para a saúde. Vale salientar que mesmo o estudante adotando hábitos como sentar-se à mesa para estudar, sua postura deve ser observada, levando em consideração que esse fato é relevante quando se trata de melhorar sua postura. Bons hábitos como sentar-se corretamente e manter seu ambiente de estudo e/ou de trabalho adequado para as atividades demandadas, conseqüentemente refletirão em melhores resultados em seus rendimentos, bem como na melhoria e na manutenção da qualidade de vida do indivíduo.

Figura 6: GRÁFICO 6 – Posição em que você realizar suas atividades escolares

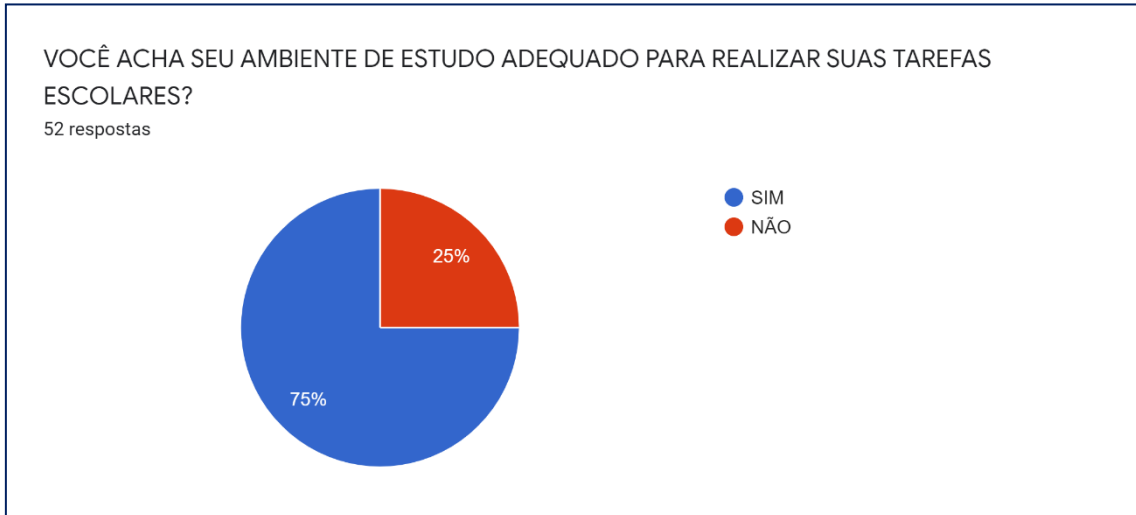


Fonte: Autora/Google Forms®

Os dados apresentados no gráfico abaixo, apresentam uma maioria 39 dos 52 consultados (75%) que considera seus ambientes de estudo adequados para tal

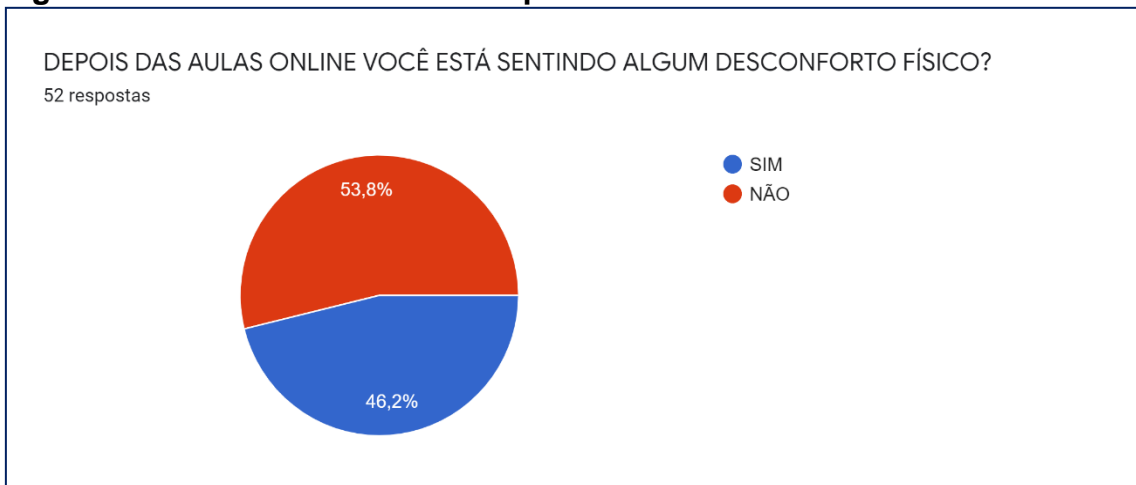
atividade. Essa informação se torna preocupante no que se refere à conscientização dos mesmos sobre educação postural, tendo em vista que 48,1% dos alunos participantes desta pesquisa adotam posições inadequadas para estudo (informação retirada do gráfico anterior).

Figura 7: GRÁFICO 7 – Ambiente que realiza suas tarefas escolares



Fonte: Autora/Google Forms®

Figura 8: GRÁFICO 8 – Ambiente que realiza suas tarefas escolares



Fonte: Autora/Google Forms®

Observando as informações fornecidas pelo gráfico acima, mesmo com 75% (39) dos consultados relatando que seus ambientes de estudos são adequados, ao serem questionados se sentem desconfortos físicos após o início do ensino remoto, 46,2% (24) afirmam sentem algum desconforto ao estudar. A maioria: 53,8% (28) alega não sentir desconfortos físicos.

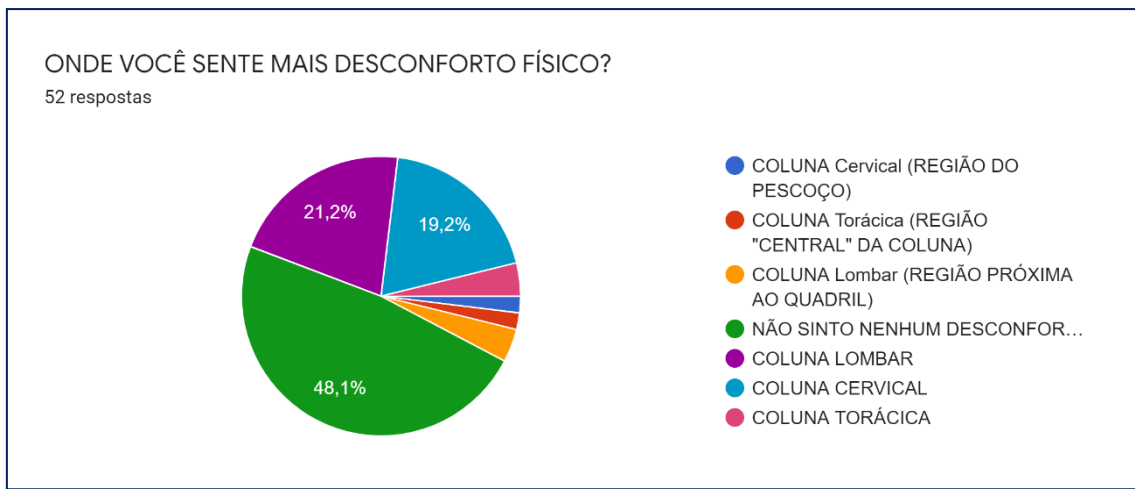
Trazendo ainda dados da colaboradora da coluna “VivaBem” do portal UOL, Thais Szego, em conversa com a ortopedista e professora do curso de medicina do Centro Universitário São Camilo, em São Paulo, Alessandra Masi, a mesma ressalta que:

"As tensões musculares provocadas pela má postura podem gerar processos inflamatórios que levam a dores intensas e crônicas, como a que se inicia no pescoço e irradia para os braços e as mãos, conhecida como

cervicobraquialgia, e as cefaleias cervicogênicas, que são dores de cabeça provocadas por problemas na região cervical, ou seja, no pescoço, que fica o tempo todo arqueado para frente durante o uso do celular”. (UOL, 2020)

Sabendo disto, os dados apresentados no gráfico abaixo, requerem atenção por traduzirem um grau de incidência relativamente alto no grupo estudado. Dos 52 indivíduos consultados, 19,2%, cerca de 10 pessoas, alegam ter incômodos na região cervical, o que confira quase metade dos que relatam sentir desconfortos físicos após o ensino remoto.

Figura 9: GRÁFICO 9 – Desconforto físico



Fonte: Autora/Google Forms®

5 CONCLUSÃO

A partir do levantamento desse estudo foi possível observar que estudantes, após o início do ensino remoto, observaram maiores desconfortos físicos de cunho postural.

Pode-se considerar que neste processo de ensino-aprendizagem, a educação pode ser afetada por outro problema, talvez desconhecido, que é a falta de conhecimento e a frustração de dominar totalmente as ferramentas que aumentam a carga de trabalho na busca por essa habilidade. Precisa-se de mais atenção porque tudo no processo de vivenciar a pandemia, está completamente isolado da sociedade precisando de boas práticas para manter a saúde física, mental equilibrada.

Os resultados alcançados no presente estudo podem ser considerados motivos suficientes para justificar a necessidade de um programa de postural escolar na rotina dos alunos, como forma de identificar alterações e, se necessário, indicar profissionais específicos para atender aquelas que forem consideradas indicativas de patologias. Conclui-se, então, que a adoção de programas preventivo-educativos sobre postura corporal, quando desenvolvidos em parceria com pais, alunos, educadores e outros profissionais que trabalham na instituição escolar, representa um meio de promoção da saúde e efetiva contribuição para a melhoria da qualidade de vida da comunidade escolar.

REFERÊNCIAS

AUGUSTO, C. A.; TAKAHASHI, L. Y.; SACHUK, M. I. **Impactos da inovação tecnológica na competitividade e nas relações de trabalho**. Caderno de

administração. Universidade Estadual de Maringá-UEM. Maringá, v. 16, n. 2, p. 57–66, 2008.

BIENFAIT M. **Os desequilíbrios estáticos: fisiologia, patologia e tratamento fisioterápico**. São Paulo: Summus; 1995

BRASIL. Diário Oficial da União. **Decreto Nº 9.057**. Acesso em 16/04/2020 Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é a Covid-19? Saiba quais são as características gerais da doença causada pelo novo coronavírus, a Covid-19**. Acesso em: 08/04/2020 Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>

CORREA, A.M.G.; PEREIRA, A.D.; BACKES, D.S.; FERREIRA, C.L.L.; SIGNOR, E.; & OBEM, M.K. **Percepção de pais acerca do impacto de tecnologias no viver saudável dos seus filhos**. Cogitare Enferm, v. 20, n. 4, p. 805–812, 2015.

DETSCH C. **Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio de São Leopoldo (RS), Brasil** [dissertação]. São Leopoldo: Universidade do Vale do Rio dos Sinos; 2005.

DETSCH C, LUZ AMH, CANDOTTI CT, OLIVEIRA DS, LAZARON F, GUIMARÃES LK, ET AL. **Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no sul do Brasil**. Rev Panam Salud Publica. 2007;21(4):231-8.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HEERDT ML, LEONEL V. **Metodologia científica e da pesquisa: livro didático design instrucional**. Luciano Gamez, [Carmen Maria CiprianiPandini]. – 5. ed. rev. e atual. – Palhoça: UnisulVirtual. 2007.

KAUARK F, MANHÃES FC, MEDEIROS CH. **Metodologia da pesquisa: guia prático**. Itabuna.ViaLitterarum. 2010.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003

MARQUES, N.R.; HALLAL, C.Z.; GONÇALVES, M. **Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão**. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 270–276, 2010.

MILBRADT, S.N.; & PRANKE, G.I. **Revisão Aspectos da coluna vertebral relacionados à postura em crianças e adolescentes em idade escolar**. Fisioterapia Brasil, v. 12, n. 2, p. 127132, 2011

UOL. Viva Bem. **Uso exagerado de smartphones pode afetar visão, coluna e audição**. Acesso em: 10/04/2020 Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/01/03/uso-exagerado-de->

[smartphones-pode-afetar-visao-coluna-e-audicao.htm?cmpid=copiaecola&cmpid=copiaecola](https://www.portaldospsicologos.com.br/smartphones-pode-afetar-visao-coluna-e-audicao.htm?cmpid=copiaecola&cmpid=copiaecola)

PAIVA, N. M. N. DE; COSTA, J. DA S. **A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?** O Portal dos Psicólogos, p. 1–13, 2015.

SANTOS; Edméa. **Pesquisa-formação na cibercultura.** Teresina: EDUFPI, 2019.

SILVA NETO LG. **Crescimento, composição corporal e performance motora em crianças e adolescentes de 07 a 14 anos provenientes de famílias de baixo nível sócio-econômico e participantes do projeto esporte solidário,** São Luís - MA.[Dissertação de Mestrado]. Campinas (SP): Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. 1999.

PAGNUSSAT AS, PAGANOTTO KM. **Caracterização da curvatura lombar em escolares na fase do desenvolvimento estrutural.** Fisioter Mov. 2008;21(1):39-46.

TESINI, Brenda. **Coronavírus e síndromes respiratórias agudas (Covid-19, Mers e Sars).** Manual MSD para profissionais da saúde, 2020.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me permitir viver este momento, dar-me forças para seguir em frente diante das dificuldades e superar todos os obstáculos, sabendo aproveitar toda oportunidade a mim oferecida.

Quero agradecer à minha família, especialmente aos MEUS PAIS - Maria Helena Araújo Barros e José de Arimateia Barros - pela paciência nos momentos de difíceis, pela força que me deram para que tudo desse certo. Vocês são meus tesouros!

Aos meus familiares, amigos que sempre estiveram próximos e torceram por essa conquista.

Ao meu orientador Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura, que nunca mediu esforços para me ajudar, sempre me passando diversos ensinamentos não só nos momentos de orientação, mas durante todo o curso e deixar registrada a minha admiração pelo profissional que é.

Agradeço, também, à Prof^a. Dr.^a Regimênia Maria Braga e ao Prof. Me. Sêmio Wendel Melo, por aceitarem participar como examinadores na minha banca de TCC, bem como por terem contribuído para minha vida profissional.

Aos funcionários do Departamento de Educação Física da UEPB pela presteza e atendimento sempre que nos foi necessário.

A todos, minha eterna gratidão.