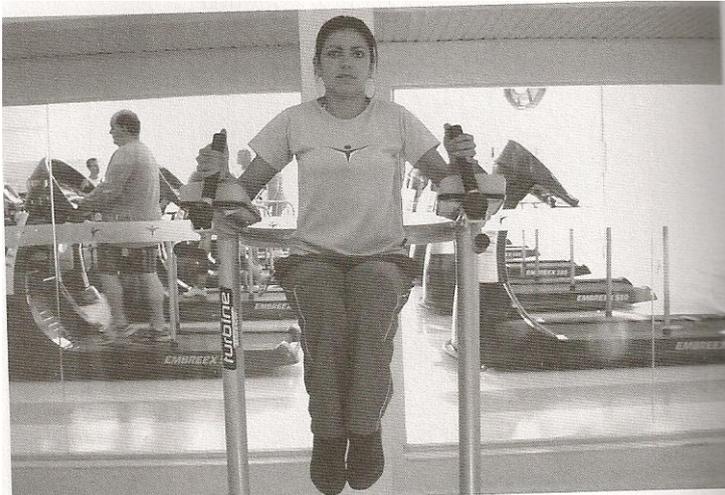


Abdominal vertical: com as pernas partindo de flexão de 90° para cima, para fortalecer o psoas menor e os abdominais e para alongar ativamente os paravertebrais lombares.

### **Fotografia 10**



Fonte: MATOS, O. Avaliação Postural e Prescrição de Exercícios Corretivos. São Paulo: Phorte, 2010.

### **Para o tratamento da rotação de vértebra à direita:**

Realizar a posição de prece maometana segurando com as duas mãos o espaldar, enquanto a perna esquerda procura a maior extensão possível, passando sobre a perna de apoio que se mantém fletida para desrodar o lado convexo da curva.

No espaldar: manter-se de costas para o espaldar, segurando com as duas mãos nos degraus mais altos com os braços estendidos acima da cabeça com a perna direita apoiada e fletida no espaldar, enquanto a esquerda permanece livre e estendida; expirar profundamente ao descer a perna esquerda.

Fortalecimento estático no solo:

Em decúbito lateral direito, para fortalecimento dos oblíquos homolaterais, podendo associar a elevação do membro superior contralateral.

Realizar abdução de coxa em decúbito lateral.

## **7- CONCLUSÃO**

Ao final da pesquisa em questão podemos identificar o desvio mais freqüente neste grupo de policiais como sendo a hipercifose, tendo provavelmente como principal motivo a postura incorreta adotada pelos mesmos, normalmente quando se prolonga o tempo montado nas motocicletas, relaxando a musculatura extensora do tronco e conseqüente inclinação sobre o guidão, aliado ao peso dos equipamentos e acessórios que os mesmos carregam em seu corpo. Com a prática dos exercícios propostos para correção dos desvios encontrados estes policiais poderão reeducar sua postura em motocicletas, conhecendo a importância da avaliação postural, tornando-se assim propagadores deste conhecimento dentro do seu grupo, proporcionando saúde e uma melhor qualidade de vida para estes profissionais.

## 8- REFERÊNCIAS

- BRACCIALLI, L. M. P.; VILARTA, R. **Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais.** Revista Paulista Educação Física, São Paulo, nº14, Julho/Dezembro, 2000.
- DANGELO, J. G. FATTINI, C. A. Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar. 3º Ed. São Paulo: Atheneu, 2007.
- DELOROSO, F. T. **O Estudo da Postura Corporal em Educação Física.** UNICAMP, Campinas: (s. n.), 1999.
- KINOPLICH, J. Endireite as costas: desvios da coluna, exercícios e prevenção. São Paulo: IBRASA, 1989.
- LIMA, J. B. A História da Polícia Militar da Paraíba. Disponível em [http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/historia\\_da\\_pmpb.pdf](http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/historia_da_pmpb.pdf) acessado em 14 de Novembro de 2011.
- MARQUES, A. P. Cadeias Musculares: um programa para ensinar avaliação fisioterapêutica global. 2º Ed, São Paulo: Manole, 2005.
- MATOS, O. Avaliação Postural e Prescrição de Exercícios Corretivos. São Paulo: Phorte, 2010.
- NETTER, F. H. Atlas de Anatomia Humana. 2ª Ed: Porto Alegre: Artmed, 2000.
- OLIVEIRA, S.M. DEPRÁ, P.P. **Análise Postural: um estudo em atletas juvenis.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.16, n.2, p.163-170, 2 Sem, 2005.
- PASQUARELLI, M. L. R. Normas Para Apresentação de Trabalhos Acadêmicos. 2º Ed. Osasco: EDIFIEO, 2004.
- REGO, A.R.O.N, SCARTONI, F.R. **Alterações Posturais de Alunos de 5º e 6º Séries do Ensino Fundamental.** Fit Perf J. 2008; 7(1):10-05.
- RUDIO, Franz Vitor. **Introdução ao projeto de pesquisa científica.** Petrópolis: Vozes, 1983.
- SERBENA, H. J. OKIMOTO M. L. **Análise postural em diferentes modelos de motocicletas.** Universidade Federal do Paraná, DEMEC, Curitiba, 2003.
- SILVA, M. B. VIEIRA S. B. **O processo do trabalho do militar estadual e a saúde mental.** João Pessoa, 2007.
- SOUCHARD, P. RPG Fundamentos da Reeducação Postural Global: Princípios e Originalidade. São Paulo: É Realizações, 2009.
- TAVARES, E. C. **Século e meio de bravura e heroísmo: documentário histórico sobre a origem e evolução da Polícia Militar da Paraíba.** João Pessoa: [s.n.], 1982.
- TRIBASTONE, F. Tratado de Exercícios Corretivos Aplicados à Reeducação Motora Postural. 3ª Ed, São Paulo: Manole, 2001.
- VERDERI, E. **A importância da avaliação postural.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 8, nº 57, Fevereiro de 2003.
- ZAPATER, A. R. et al. **Postura Sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares.** Ciência e Saúde Coletiva, 9(1):191-199, 2004.

# **APÊNDICES**

## TERMO DE COMPROMISSO

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**COMITE DE ÉTICA EM PESQUISA**  
**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR**

Por este termo de responsabilidade, nós, abaixo assinados, responsáveis pela pesquisa intitulada **“AVALIAÇÃO DOS DESVIOS POSTURAIS DA COLUNA VERTEBRAL DOS COMPONENTES DA ROTAM DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA”**. Assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas da Resolução n. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS e suas Complementares, outorgadas pelo Decreto n. 93833, de 24 de janeiro de 1987, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado, e a Resolução UEPB/CONSEPE/10/2001 de 10/10/2001.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes a presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de cinco anos, após o término desta. Apresentaremos semestralmente e sempre que solicitado pelo CCEPIUEPB (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa) ou, ainda, as Curadorias envolvidas no presente estudo, relatório sobre o andamento da Pesquisa, comunicando ainda ao CCEP/UEPB, qualquer eventual modificação proposta no supracitado projeto.

Campina Grande - PB, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2011.

---

Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura

Orientador

---

Dimitri Petrossian Barbosa Cavalcanti

Orientando

## TERMO DE LIVRE ESCLARECIDO

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
COMITE DE ÉTICA EM PESQUISA**

### TERMO DE CONSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_ por meio deste instrumento de autorização por mim assinado, dou pleno consentimento aos pesquisadores abaixo relacionados para realizarem as análises necessárias à execução do projeto de pesquisa “AVALIAÇÃO POSTURAL DOS DESVIOS DA COLUNA VERTEBRAL DOS COMPONENTES DA ROTAM DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA”. Tenho pleno conhecimento da justificativa, objetivos, benefícios esperados e dos procedimentos a serem executados inclusive toda a forma de documentação escrita, em vídeo ou em registro fotográfico, afirmam ter ciência dos procedimentos a serem realizados, bem como da possibilidade de receber esclarecimento sempre que considerar necessário. Será mantido sigilo a minha identificação e zelo a minha privacidade. Também concordo que os dados obtidos ou quaisquer outras informações permaneçam como propriedade exclusiva do pesquisador. Dou pleno direito da utilização desses dados e informações para uso no ensino, pesquisa e divulgação em periódicos científicos.

Campina Grande - PB, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2011.

---

Pesquisado

Pesquisador:

Dimitri Petrossian Barbosa Cavalcanti

Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura

**Universidade Estadual da Paraíba**  
**Centro de Ciências Biológicas e da Saúde**  
**Departamento de Educação Física**

**Pesquisa: Avaliação postural dos desvios da coluna vertebral dos componentes da ROTAM da Polícia Militar da Paraíba**

Responsável pela pesquisa: Dimitri Petrossian Barbosa Cavalcanti

Orientador: Prof José Eugênio Eloi Moura

**Questionário**

1- Qual a sua idade e quantos anos tem de efetivo serviço na Polícia Militar?

---

---

2- A quanto tempo você trabalha na ROTAM?

---

3- Possui motocicleta particular? Utiliza sua motocicleta diariamente?

---

---

4- Você sente desconforto quando passa muito tempo montado na motocicleta? Em qual região do corpo?

---

---

5- Conhecia a avaliação postural? Já se submeteu a alguma avaliação postural? Onde?

---

---

---

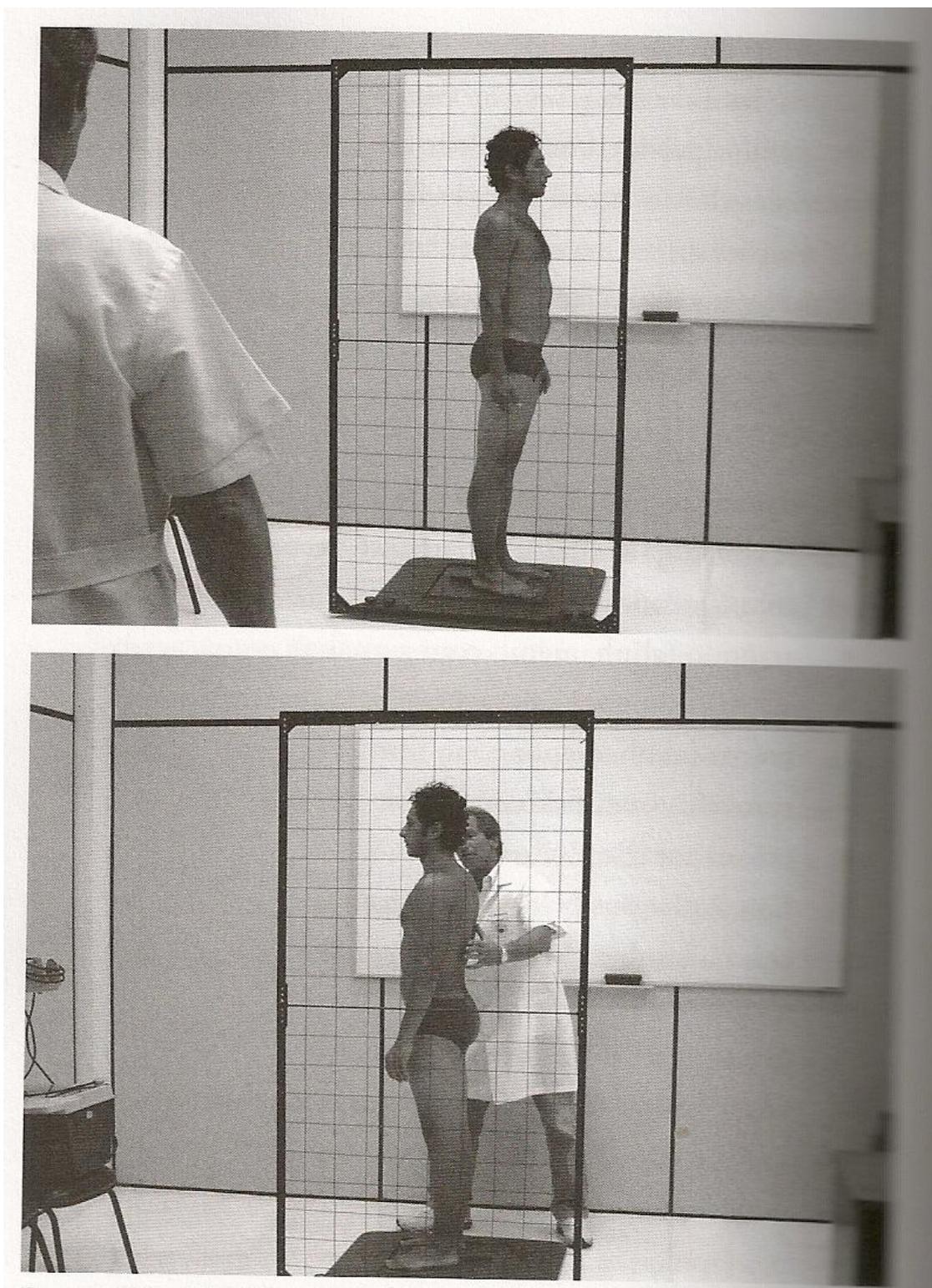
6- Pratica atividades físicas? Qual? Com que frequência?

---

---

# **ANEXOS**

### Exemplo de simetrógrafo utilizado durante a fotografia



**Fonte:** Matos, O. Avaliação Postural e Prescrição de Exercícios Corretivos. São Paulo: Editora Phorte, 2010 , p 62.)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									
I									
J									
L									
M									
N									
O									
P									
Q									
R									

