

CONCEITOS BÁSICOS SOBRE A ESTRUTURA DA COLUNA VERTEBRAL RELACIONADOS A POSTURA

Pesquisador(es): SANTUCHES, Maikon Douglas; ALBERGUINI, Julio Cezar; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Das Ciências da Vida

Resumo: A manutenção da postura corporal correta, mantendo preservadas as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, diminui as cargas compressivas na coluna, contribuindo diretamente para a saúde dos escolares. O objetivo desta atividade foi orientar e contribuir para a saúde dos escolares. A intervenção foi realizada com alunos de uma escola particular, em Joaçaba, SC, com idade entre nove e onze anos. O desenvolvimento do trabalho foi realizado por meio de palestra teórico-prática alertando aos alunos sobre os riscos à saúde ao manter a postura corporal de maneira incorreta, tanto durante o período escolar, quanto no restante do dia. A parte teórica envolveu conceitos básicos sobre a estrutura da coluna vertebral relacionando com a postura correta e incorreta. Na parte prática, foram demonstrados exemplos de como apanhar objetos leves e pesados do chão, como sustentar a postura em pé e como sentar em diferentes assentos, sempre evidenciando a importância de manter as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral. Ao final da intervenção, foi possível verificar que o conteúdo abordado surtiu o efeito desejado. Os escolares demonstraram ter compreendido o tema, as causas que levam a não manter a postura correta e, também, as causas que podem ocasionar dor e incapacidade de movimentação por conta de doenças que colocam em risco a saúde da coluna vertebral. Ainda, foi possível refletir sobre a importância que é falar sobre a postura corporal para as crianças, pois facilita que elas possam se desenvolver para a fase adulta sabendo dos riscos que a má postura acarreta.

Palavras-chave: Postura corporal. Educação Física. Saúde.

E-mails: maikonsantuches@hotmail.com jalberguini@yahoo.com.br