ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

( ) COMUNICAÇÃO
( ) CULTURA
( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
(X) EDUCAÇÃO
( ) MEIO AMBIENTE
( ) SAÚDE
( ) TRABALHO
( ) TECNOLOGIA

PROBLEMAS POSTURAIS

Noemi Aparecida Dranski[1]
Marco Antonio Salles Rosa[2]

Na literatura encontram-se vários estudos dos problemas que a má postura pode trazer aos indivíduos. Dentre eles, pode-se observar: a Lordose, a Cifose e Escoliose. A interferência das posturas inadequadas dos indivíduos que é um dos fatores que podem contribuir para o desenvolvimento das alterações posturais, que são percebidas em parte dos educandos. Interferência essa provocada, entre outros fatores, por permanecerem sentados no ambiente escolar durante várias horas do dia e, muitas vezes, em posições inadequadas ou pelo excesso de peso do material escolar carregado diariamente. Considerando-se os fatores mencionados, este trabalho tem por objetivo o estudo sobre a interferência das posturas inadequadas no decorrer de sua vida. Este trabalho será desenvolvido no Colégio Estadual Regente Feijó no município de Ponta Grossa, e direciona-se à alunas do 3º ano do Ensino Médio. O caminho a ser seguido neste trabalho, será primeiramente uma sondagem do grau de incidência dos desvios posturais observados nas alunas. A partir desse levantamento de dados, juntamente com os estudos bibliográficos pesquisados, serão sugeridos exercícios gerais, análise de bibliografia sobre as normas e condutas posturais em suas atividades escolares que venham a contribuir para a melhoria ou manutenção de uma boa postura, o que as levará a aquisição de hábitos saudáveis fazendo com que tenham uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS CHAVE – Postura. Hábitos posturais. Atividade física.

[1] Prof.Esp. em Educação Física Adaptada da S*ecretaria do Estado da educação, Colégio Estadual Regente Feijó, Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE)*, noemidranski@gmail.com
[2] Prof. orientador, Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa, marcosalles@interponta.com.br