

DESVIOS POSTURAIIS: EDUCAÇÃO POSTURAL COMO CONTEÚDO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Daçaélen Souza Santos¹
Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

O tema Desvios Posturais é um dos vários temas que devem ser trabalhados na Educação Física escolar já que pode inserido dentro de um dos temas Transversais. Investigar qual espaço esse tema ocupa nas aulas desta disciplina nas escolas de São Joaquim-SC. A pesquisa se caracteriza como descritiva, na qual os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados sem que o pesquisador interfira neles (ANDRADE, 2010). Quanto ao objeto é uma pesquisa de campo através de um questionário, com perguntas abertas e fechadas visando obter a opinião dos professores de Educação Física das redes municipais, estaduais e particulares de São Joaquim-SC. A amostra é de 34 professores. Os dados são analisados conforme a bibliografia utilizada e por estática básica. Os resultados demonstram que a maioria dos professores utiliza um espaço das suas aulas para abordar esse assunto, e até mesmo aqueles que não utilizam afirmam concordar com sua importância. Desse modo, conclui que é possível trabalhar vários assuntos assim como a postura correta durante as aulas se houver interesse por parte dos professores, mesmo encontrando algumas dificuldades, já que o professor deve sempre estar buscando mais conhecimentos e formas para driblar possíveis problemas que surjam, lembrando sempre que as relações que estabelecem entre o tema Saúde e Educação Física são quase que imediatas e automáticas ao considerar-se a proximidade dos objetos de conhecimento envolvidos e relevantes em ambas às abordagens.

Palavras-chave: Desvios Posturais. Educação Física. Escolares.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST

GAPS POSTURAL: POSTURAL EDUCATION AS CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Daçaélen Souza Santos¹
Francisco José Fornari Sousa²

ABSTRACT

Postural Deviations theme is one of several issues that must be worked in Physical Education as it can be inserted into one of the Transversal themes. To investigate this issue this occupies space in the classes of the subject in schools in São Joaquim-SC. The research is characterized as descriptive, in which facts are observed, recorded, analyzed, classified and interpreted without the researcher to interfere in them (ANDRADE, 2010). As the object is a field survey using a questionnaire with open and closed questions to obtain the opinion of Physical Education teachers of municipal, state and private São Joaquim, SC. The sample is 34 teachers. The data are analyzed with the literature and used for basic static. The results show that most teachers use a space of their classes to address this issue, and even those who do not agree with using assert its importance. Therefore, we conclude that it is possible to work various subjects as well as the correct posture during lessons if there is interest on the part of teachers, even encountering some difficulties, since the teacher should always be seeking more knowledge and ways to circumvent potential problems that arise, always remembering that the relations established between the subject Health and Physical Education are almost immediate and automatic when considering the proximity of objects and relevant knowledge involved in both approaches.

Key words: Postural deviations. Physical Education. School

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, tem se observado uma grande ocorrência de alterações posturais em crianças e adolescentes, alguns próprios do desenvolvimento postural normal, mas a maior parte causada por mau comportamento postural durante a fase escolar (OSHIRO; FERREIRA e COSTA, 2007).

Segundo Deliberato (2002, p. 53): “[...] a postura inadequada provoca alteração no funcionamento articular e orgânico. O emprego de uma postura inadequada na infância e/ou a correção de desvios posturais nessa fase possibilitam bons padrões posturais na vida adulta”.

A vida moderna traz responsabilidades e sobrecargas em ambos os sexos em diferentes faixas etárias. Crianças e adolescentes tem uma vida escolar muito agitada, com diversos afazeres e sem acompanhamento adequado de como devem fazer suas atividades (FREITAS; OLIVEIRA, 2005).

Logo, procuramos verificar através deste trabalho qual espaço o tema Desvio Postural ocupa nas aulas de Educação Física. Além disso, pesquisar a importância de trabalhar este conteúdo nas aulas de Educação Física escolar, e investigar quais as dificuldades encontradas pelos professores para ministrar o tema como conteúdo de suas aulas.

2 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Educação Física é uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, segundo Soares et al (1992) tematiza formas de atividades expressivas corporais como: jogo, esporte, dança ginástica, formas estas que configuram a área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal.

Perguntar o que é Educação Física segundo Soares et al (1992) só faz sentido, quando a preocupação é compreender essa prática para transformá-la. Todavia, responder essa pergunta “o que é Educação Física?” exige uma análise criteriosa e rigorosa do que a Educação Física vem sendo.

No século passado, a Educação Física esteve estreitamente vinculada às instituições militares e á classe médica. Esses vínculos foram determinantes, tanto no que diz respeito á concepção da disciplina e suas finalidades quanto ao seu campo de atuação e á forma de ser

ensinada.

Segundo Soares et al. (1992, p. 38):

Desenvolver e fortalecer física e moralmente os indivíduos era, portanto, uma das funções a serem desempenhadas pela Educação Física no sistema educacional, e uma das razões para a sua existência. As aulas nas escolas eram ministradas por instrutores físicos do exército, que traziam para essas instituições os rígidos métodos militares da disciplina e da hierarquia. Somente em 1939 foi criada a primeira escola civil de formação de professores de Educação Física.

Segundo Brasil, (1997, p. 22):

Houve um amplo debate sobre o sistema de ensino brasileiro no final do Estado Novo até a promulgação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação de 1961. Nessa lei ficou determinada a obrigatoriedade da Educação Física para o ensino primário e médio. A partir daí, o esporte passou a ocupar cada vez mais espaço nas aulas.

Atualmente se concebe a existência de algumas abordagens para a Educação Física escolar no Brasil que resultam da articulação de diferentes teorias psicológicas, sociológicas e concepções filosóficas.

Com preocupação de garantir a coerência com a concepção exposta e de efetivar os objetivos, foram eleitos os seguintes critérios para a seleção dos conteúdos propostos: relevância social, características dos alunos e características da própria área.

Segundo (BRASIL, 1997) os conteúdos estão organizados em três blocos: Esportes, jogos, lutas e ginásticas, Atividades rítmicas e expressivas e Conhecimento do corpo.

Onde os três blocos articulam entre si, têm vários conteúdos em comum, mas guardam especificidades (BRASIL, 1997).

2.1 Desvios Posturais

Não se sabe bem ao certo a idade do homem sobre a terra, porém sabe-se que os problemas posturais existem desde que o homem surgiu.

Segundo Freitas e Oliveira (2005, p. 286):

Na evolução do homem, podemos notar que a coluna vertebral foi à estrutura mais sobrecarregada, o homem ainda é um quadrúpede metido a bípede. E é por isso que durante a vida os seres humanos não passam sem apresentarem ao menos, um episódio doloroso com relação à postura.

“Não se conhece ao certo quando os distúrbios posturais passaram a ser preocupação das ciências médicas, porém a palavra ortopedia foi citada inicialmente por Nicolas Andry (1658-1742), tendo suas raízes no grego *orthos*, que significa reto, direito e *pedia*, que significa criança.” (FREITAS; OLIVEIRA, 2005 p. 288)

“De início, a prescrição de exercícios posturais foi conhecida como Ginástica

Corretiva. A partir da metade do séc.XX, a área recebeu varias denominações, sendo Ginástica Adaptada a mais aceita hoje”. (FREITAS; OLIVEIRA, 2005 p. 288).

Segundo Freitas e Oliveira (2005, p. 287):

Atualmente, a preocupação para com a postura é a tendência de sobrepeso que vem sendo notada, sobretudo com relação às crianças, que são vitimas de erros nutricionais e de sedentarismo na maioria dos casos. Cargas de peso adicional (mochilas, sacolas ou trabalhos que demandam sobrecarga da postura ou que necessitem de esforços de pesos repetitivos) ou posições inadequadas que aumentam os riscos de sobrecargas mecânicas que podem levar a crises dolorosas que limitam a movimentação e a produtividade do individuo.

Segundo Steffenhagen (2003) sabe-se que 80% da população adulta mundial já sofreram ou padecem de algum tipo de dor nas costas e que uma das grandes causas deste mal é a má postura.

Fonseca (1992, p.68): “[...] a postura não se resume, por conseguinte, a uma atividade reflexa do corpo com o espaço. Envolve posições características e específicas da espécie e atitudes que envolvem emoção, intenção e inclinação em direção à ação”.

Para Gould (1989) e Beritoff (1965), apud Freitas e Oliveira (2005, p. 288): “[...] a postura cria o próprio homem, e Fonseca (2004) cita que a postura é essencial á aprendizagem”.

Os problemas posturais mais frequentes segundo Freitas e Oliveira (2005, p. 305) são: “[...] acentuações da lordose cervical, da cifose dorsal e da lordose lombar, e a escoliose”.

Segundo Deliberato (2002, p. 32):

As alterações posturais quase sempre estão associadas às patologias da coluna ou vice e versa cuja origem geralmente é desequilíbrio muscular. Um grupo muscular fraco, ou que esteja sendo usado de forma incorreta, pode levar a uma postura incorreta. O aumento das horas diárias de trabalho, o sedentarismo, a obesidade, o uso inadequado das estruturas corporais estão entre os fatores predisponentes para o aparecimento dos sintomas dolorosos que delimitam a mobilidade do corpo humano.

Segundo Freitas e Oliveira (2005, p. 289):

A recuperação mediante a prática de exercícios faz parte da reabilitação dos distúrbios posturais e é conhecida por cinesioterapia. Porém devemos sempre trabalhar de forma preventiva, ensinando o individuo, desde a infância, a usar seu corpo respeitando os princípios mecânicos que atuam sobre ele, desde os movimentos obrigatórios diários, como no trabalho, nas atividades escolares.

2.2 Educação postural como conteúdo da Educação Física Escolar

Segundo Achour Júnior (1995) o ambiente escolar e o local de trabalho podem ser muito apropriados para se estruturar um programa de exercício físico com a finalidade de conservar a integridade da coluna.

O fato dos alunos ficarem durante horas sentadas contribui muito para o aparecimento das dores na coluna, já que quando se está sentado à pressão sobre os discos vertebrais é maior do que quando se está em pé (ACHOUR JÚNIOR, 1995).

Segundo Maniche (1993) apud Achour Júnior (1995, p. 60) a nutrição dos discos e previnem a degeneração precoce. Achour Júnior (1995, p. 60): “[...] a tensão muscular pode ser um mecanismo que precipita a desordem na coluna. Além disso, com a inatividade física, pode agravar-se o sistema de nutrição vertebral [...] os exercícios físicos facilitam”.

Turner (1998) apud Achour Júnior (1995, p. 63) “[...] calcula-se que 2% das crianças sentem dor de coluna, não sendo isso considerado um problema comum, mas de alta significância”.

Mannich et al (1993) apud Achour Júnior (1995, p. 69) “[...] afirma que baixos índices de aptidão física são qualificados como fatores de risco”.

“Os colégios e universidades devem desenvolver currículos e programas a fim de preparar especialistas na promoção da saúde para todas as pessoas de todas as idades” (HILL; FISHER, 1992 apud ACHOUR JÚNIOR, 1995, p. 75).

O processo de ensino e aprendizagem em Educação Física segundo Brasil (1997), portanto, não se restringe ao simples exercício de certas habilidades e destrezas, mas sim de capacitar o indivíduo sobre suas possibilidades corporais e, com autonomia, exercê-las de maneira social e culturalmente significativa e adequada.

3 PESQUISA DE CAMPO

A pesquisa se caracteriza como descritiva, na qual os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados sem que o pesquisador interfira neles (ANDRADE, 2010).

Quanto ao objeto, é uma pesquisa de campo, pois segundo Andrade (2010) a coleta de dados é efetuada em campo, onde ocorrem espontaneamente os fenômenos. O instrumento utilizado é um questionário, com questões abertas e fechadas com objetivo de obter a opinião dos professores de Educação Física de São Joaquim-SC sobre o espaço que a Educação

Postural ocupa em suas aulas.

A população alvo é os professores de Educação Física das escolas do município de São Joaquim-SC, fazendo parte da pesquisa escolas estaduais, municipais e particulares. A amostra é de 34 professores. Os dados serão analisados conforme a bibliografia utilizada e por estatística básica.

Este trabalho tem como objetivo verificar se os professores contemplam a Educação Postural, em suas aulas e se reconhecem a importância do mesmo.

Para que se possa evitar ao máximo a ocorrência de desvios posturais em escolares.

3.1 Análise e discussão dos dados

Conforme a tabela 1 (n=17, 50%) tem nível superior incompleto, (n=8 23,53%) tem nível superior completo, (n=9, 26,47%) tem nível de pós-graduação na área de Educação Física.

Tabela 1. Nível de instrução

	f	%
Superior em curso	17	0
Superior completo	8	50
Pós-graduação	9	23,53
Mestrado	0	26,47
Doutorado	0	0
Total	34	0

Fonte: dados da pesquisa.

Segundo a LDB 9394 devem atuar na educação básica profissionais com curso superior na área de licenciatura. Sendo assim a maioria dos profissionais pesquisados não está de acordo com a referida lei.

Conforme tabela 2 (n=17, 50%) tem de 1 a 3 anos de experiência, (n=7, 20,59%) tem de 4 a 6 anos de experiência, (n= 8, 23,53 %) tem de 7 a 19 anos de experiência e apenas (n=2, 5,88%) tem mais de 20 anos de experiência.

De acordo com Nascimento e Graça (1998) apud SHIGUNOV (2002) o ciclo de desenvolvimento profissional se diferencia em ciclos, podemos dizer então que: de 1 a 3 anos de docência o profissional está na fase de “Entrada”, de 4 a 6 anos, a “Consolidação”, de 7 a

19 anos, período de “Diversificação” e de 20 a 35 anos passa para a “Estabilização”.

Segundo Huberman (1995) apud Shigunov (2001) a fase de Entrada, compreende os primeiros anos na carreira e consiste no período de transição entre a formação inicial e a atividade profissional contínua. Na fase de Consolidação há a consolidação do repertório pedagógico, bem como o ajustamento e aumento do conhecimento curricular.

Na fase de Diversificação ou Renovação, compreende o momento da carreira em que as atividades já se tornaram corriqueiras e monótonas. É quando os professores lançam-se em novas ideias e procuram viver experiências novas.

Por último, a fase da maturidade ou Estabilização é a fase de questionamentos sobre si próprio. Ou seja, a maioria se encontra entre o primeiro e terceiro ciclo.

Tabela 2. Tempo de experiência no magistério como professor de Educação Física

	f	%
1 a 3 anos	17	50
4 a 6 anos	7	20,59
7 a 19 anos	8	23,53
20 a 35 anos	2	5,88
Total	34	100

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme tabela 3 (n=20, 58,82%) tiveram disciplinas relacionadas ao ensino de desvios posturais, (n=14, 41,18%) não tiveram disciplinas relacionadas ao ensino de desvios posturais em seu curso de graduação. Sendo assim presumisse que além de esportes, luta joga, dança e ginástica, a maioria possui conhecimento relativo a desvios posturais podendo assim desenvolver tal prática nas suas aulas.

Tabela 3. Você teve na graduação disciplinas relacionadas ao ensino de desvios posturais?

	f	%
Sim	20	58,82
Não	14	41,18
Total	34	100

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme tabela 4 (n=20, 58,82%) afirmam trabalhar com os desvios posturais nas suas aulas de Educação Física durante todo seu processo de ensino, normalmente durante alongamentos, medidas antropométricas e a própria postura de sala de aula e (n=14, 41,18%) não utilizam dessa ferramenta de aprendizado.

Tabela 4. Você trabalha desvios posturais nas suas aulas de Educação Física. Quando?

	f	%
Sim	20	58,82
Não	14	41,18
Total	34	100

Fonte: dados da pesquisa.

De acordo com Brasil (2001), a educação física hoje, contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e movimento. Considerando fundamental o movimento com fins para lazer, expressão de sentimentos, recuperação e manutenção da saúde.

Conforme tabela 5 (n=13, 30,95%) acreditam que o principal objetivo de trabalhar esse tema é para agir como prevenção ou intervenção nos casos necessários. (n=22 52,38%) afirmam que o objetivo é desenvolver a consciência do aluno para seu comportamento postural durante toda fase escolar, (n=1, 2,38%) porque esse tema pode ser inserido nos temas transversais e (n=6, 14,29%) acreditam ter outros objetivos além desses, foram citados não só no âmbito escolar e que não tem um objetivo principal, pois todos tem importância, isso se confirma por a maioria assinalar mais de uma das opções sugeridas.

Tabela 5. Em sua opinião, qual o principal objetivo de se trabalhar esse tema na escola?

	f	%
Para agir como prevenção ou intervenção em casos necessários	13	30,95
Desenvolver a consciência do aluno para seu comportamento postural durante a fase escolar	22	52,38
Porque esse tema pode ser inserido nos temas transversais	1	2,38
Outros	6	14,29
Total	42	100

Fonte: dados da pesquisa.

Tabela 6. Você tem conhecimento da ocorrência de doenças posturais em escolares?

	f	%
Sim	17	50
Não	17	50
Total	34	100

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme tabela 6 (n=17 50%) declaram que não possuem conhecimento da ocorrência de desvios posturais em escolares, (n=17, 50%) declaram possuir esse

conhecimento por observarem seus alunos na escola, enquanto estão sentados e pelo uso e peso excessivo das suas mochilas, ainda pelas das informações na TV e internet falando sobre assunto, além de se saber que essa geração passa muito tempo em frente ao computador, videogames e a tv, sem se preocupar com a postura que estão.

Conforme tabela 7 (n=34, 100%) todos acreditam que é importante se trabalhar os desvios posturais como conteúdo das aulas Educação Física. Observamos que apesar de todos acreditarem ser importante, nem todos trabalham esse tema durante suas aulas.

Segundo Rebolho (2005) o tema educação postural foi aprovado pelos delegados da 12ª Conferência Nacional de Saúde, realizada em 2003, (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003), como uma das ações de saúde que devem ser implementadas pelos governos, em face da prevalência de dores na coluna em adultos.

Em decorrência dessa importante decisão, cabe a nós profissionais da saúde que aspiram por ações preventivas colaborar com os governos no intuito de darmos sugestões que possam favorecer a inclusão do tema no calendário escolar.

Tabela 7. Você acha importante desenvolver o trabalho de D. Posturais com os alunos?

	f	%
Sim	34	100
Não	0	0
Total	34	100

Fonte: dados da pesquisa.

Indiferentemente de qual conteúdo seja escolhido, os processos de ensino aprendizagem devem considerar as características dos alunos em todas suas dimensões, sendo ela corporal, afetiva, cognitiva, inserção social, afirma Brasil (2001).

Tabela 8. Você concorda que o alvo da educação é a criança, por isso os professores devem conhecer os seus alunos e orientá-los nos mais diferentes assuntos para que além da educação vise o bem estar dos alunos. Comente.

	f	%
Sim, completamente	26	76,47
Sim, parcialmente	7	20,59
Não	1	2,94
Total	34	100

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme tabela 8 (n=26, 76,47%) os dados declaram que como professores precisamos saber que a educação não se limita somente um tema, acaba relacionando os mais

diversos assuntos durante suas aulas, e a escola é um dos lugares onde as crianças passam boa parte do seu dia, tendo assim o professor a missão de transformar os alunos em pessoas responsáveis e conscientes, e para isso é importante conhecer melhor cada aluno, já que cada um tem sua particularidade, (n=7, 20,59%) concorda parcialmente acreditando ser uma espécie de dificuldade conhecer cada aluno. (n=1, 2,94%) não concorda acreditando que o alvo não é somente as crianças, mas sim adultos e todos que buscam o meio escolar.

Questionados em relação às dificuldades encontradas ao se trabalhar a educação postural na escola (questão 9), a maioria citou mais de uma dificuldade aparecem às seguintes respostas: Infraestrutura e materiais (9); falta de interesse por parte dos alunos (7) já que há uma maior aceitação por atividades recreativas, além da diversidade e falta de instrução em outras disciplinas e fora da escola. Falta de informação (3); e conhecimento específico (7) se acredita que o conhecimento adquirido durante a graduação não é o suficiente para trabalhar, citam ainda que não tinham dado real importância a esse tema, tendo que rever seus conceitos. Os profissionais (3); Não possuem dificuldades (5); Não opinaram (3). Ainda foi citado que a maior dificuldade é quando essa educação se limita apenas ao professor de Educação Física, sem apoio dos demais profissionais envolvidos.

De acordo com a tabela 10 (n=14 41,18%) se sentem aptos para trabalhar por terem conhecimento adquirido durante a graduação, ou através de um curso de aperfeiçoamento, e por acreditarem que o professor deve estar sempre buscando por mais conhecimento. Já (n= 20 58,82%) não se sentem aptos por acreditarem não possuir o conhecimento necessário, alguns não abordaram esse assunto na faculdade, ou ainda vou ter.

Tabela 10. Você se sente apto a trabalhar com os Desvios Posturais na escola? Justifique.

	f	%
Sim	14	41,18
Não	20	58,82
Total	34	100

Fonte: dados da pesquisa.

4 CONCLUSÃO

Foram obtidos e apresentados os dados contidos em 34 questionários respondidos por professores de Educação Física do município de São Joaquim – SC. Tendo como objetivo investigar qual espaço o tema desvios posturais ocupa nas aulas de Educação Física.

Visto que a Educação Física é uma área muito abrangente assim como o seu instrumento de trabalho o “corpo”, é de fundamental importância que o aluno conheça seu próprio corpo e dele saiba cuidar, valorizando e adotando hábitos saudáveis como seu cuidado com a postura, agindo assim com responsabilidade em relação á sua saúde.

Assim sendo a escola é um ambiente onde o aluno descobre e redescobre muitas possibilidades de conhecimento, cabe aos professores orientá-los para que tornem capazes de aproveitá-los de maneira adequada e inteligente de forma critica e construtiva.

No entanto, vale ressaltar que essa não é uma tarefa fácil, pois requer intervenção constante do professor. E grande parte destes, de acordo com os questionários respondidos, é a favor e incentiva essa prática, porém, não se sente preparado nem capacitado para trabalhar com a mesma, mesmo em algum momento tendo se deparado com o assunto, ou na sua graduação ou por outros meios. A parte que não encontra dificuldades de se utilizar essa ferramenta de trabalho acredita que o professor deve ser um investigador incansável, que deve sempre estar em processo de renovação em todos seus aspectos.

Desse modo, considerando a opinião dos professores e a literatura pesquisada, acredita-se que é necessária buscar mais conhecimentos e informações, para que os professores façam valer desta habilitação no decorrer de sua vida profissional.

Contudo, vale salientar, que o conteúdo apresentado neste artigo, busca de alguma maneira repassar informações aos profissionais de Educação Física e as pessoas que se interessam pela mesma, no que se diz respeito aos princípios da Educação Física.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. **Bases para Exercícios de Alongamento relacionado com a saúde e no Desempenho atlético**. 2.ed. Londrina,1999.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. 10.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

DELIBERATO, César. Porto, Paulo. **Fisioterapia Preventiva: fundamentos e aplicações**.

São Paulo. 2002.

FONSECA, Vitor da. **Psicomotricidade**: Perspectivas multiculturais. Porto Alegre, 2004.

FREITAS, Héldio Fortunato Gaspar; OLIVEIRA, Sérgio Rodrigues. **Atividade Física e Distúrbios Posturais**. In GORGATTI, Maria Greguol, FERNANDES, Costa Roberto orgs. **Atividade física adaptada**: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. São Paulo, 2005.

OSHIRO, Valéria A.; FERREIRA, Palmira. G.; COSTA, Roberto F. **Alterações posturais**: Uma Revisão da Literatura. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano III, nº 13, jul/set 2007. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/396. Acesso em 21/06/2013.

REBOLHO, Marília Christina Tenorio. **Efeitos da educação postural nas mudanças de hábitos em escolares das 1ª a 4ª séries do ensino fundamental**. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5160/tde-29092005-160511/pt-br.php>. Acesso em 27/10/2013.

RODRIGUES, Renato Gonçalves; CORREA José. **Procedimento de metodologia científica**. 5. ed. Lages, SC. PAPERVEST. 2007.

SOARES, Carmen L. M. et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

STEFFENHAGEM, Maritza Klein. **Manual da coluna**: mais de 100 exercícios para você viver sem dor. Curitiba: Editora Catavento, 2003.

SHIGUNOV, Viktor; NETO, Alexandre Shigunov. **Educação Física**: conhecimento teórico x prática pedagógica. Porto Alegre: Mediação, 2002.

SHIGUNOV, Viktor; NETO, Alexandre Shigunov. **A formação profissional e a prática pedagógica**: ênfase nos professores de Educação Física. Londrina, Paraná: O autor, 2001.