

GINÁSTICA POSTURAL: CUIDANDO DA SUA COLUNA

BATISTA, M. M. ¹, TORMA, I. S. ²

¹ E.E.E.M. Frei Plácido – Bagé – RS – Brasil – viajantemateus@gmail.com

² Secretaria Municipal de Educação (SMED) – Bagé – RS – Brasil – ingriddasilvatorma@gmail.com

RESUMO

A coluna vertebral é o maior complexo músculo-articular do corpo humano, sendo responsável por sustentá-lo na posição ereta e viabilizar a comunicação entre o sistema nervoso central e periférico por meio da medula espinhal. Com a correria do cotidiano, a carga de trabalho e emocional, é comum adotarmos algumas posturas nocivas à coluna, acarretando em dores e conseqüentemente lesões. É imprescindível que cuidemos da saúde da coluna para uma melhor qualidade de vida, através de uma conscientização e adoção de uma postura correta em nossas ações corporais do dia-a-dia. Para tanto, foi desenvolvido o projeto “Ginástica Postural: cuidando da sua coluna” na turma 301 da Escola Estadual de Ensino Médio Frei Plácido. O objetivo do projeto foi proporcionar aos alunos melhor compreensão dos segmentos corporais (principalmente coluna) para as atividades diárias. Conscientizar sobre os efeitos do uso incorreto das posturas do corpo. Discutir métodos e técnicas de ginástica para a prevenção de lesões e desvios posturais na coluna. Vivenciar de forma teórica e prática condutas corporais do cotidiano. Iniciou-se o projeto com uma conversa para levantar os conhecimentos prévios dos alunos sobre o tema. Na sequência, em formato de aula expositiva dialogada, abordaram-se questões teóricas para o embasamento da turma sobre o conteúdo a ser desenvolvido: anatomia e estrutura da coluna vertebral, lesões e desvios posturais. Como recurso desse momento foi utilizado um esqueleto em tamanho real, contendo toda estrutura da coluna vertebral. Em seguida, foi proposto aos alunos a produção de material audiovisual, em duplas ou trios (através de vídeos usando o aplicativo Viva Vídeo ou fotos em Power Point), relatando atividades do cotidiano de cada um, onde os próprios atuaram como atores fazendo uma comparação entre o que é certo e errado quanto à postura da coluna vertebral, para evitar lesões e desvios posturais. Esse projeto buscou uma mudança de consciência e atitudes, portanto, sua avaliação foi contínua e processual, observando o nível de engajamento dos alunos, reorientando-os sempre que necessário. Conclui-se que os objetivos foram alcançados visto a mudança de consciência e atitudes dos alunos após a prática desse projeto.

Palavras-chave: ginástica postural, saúde, coluna vertebral.