

EXPERIÊNCIA INTERDISCIPLINAR ENTRE CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE DESVIOS POSTURAIS

Cláudia Elizandra Lemke

*Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul
claudinhalemke@hotmail.com*

Neusa Maria John Scheid

*Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
scheid.neusa@gmail.com*

Eixo 4: Ciências da Saúde

RESUMO

O objetivo do relato é apresentar as reflexões acerca da aula interdisciplinar de desvios posturais, que integra a proposta interdisciplinar entre Ciências e Educação Física que objetiva propiciar conhecimentos da fisiologia humana e do exercício a fim de possibilitar aos alunos a busca por hábitos saudáveis. A experiência é uma investigação-ação com 30 alunos do 8º ano de uma escola pública municipal. Como instrumentos de análise de conteúdo temos os diários de bordo das professoras e os de aprendizagem dos alunos. Os resultados indicam que proporcionar conhecimentos sobre os desvios posturais pode vir a auxiliar os estudantes para que futuramente construam hábitos para evitar problemas posturais.

Palavras-chave: Ensino de Ciências. Prática Pedagógica. Fisiologia do exercício.

INTRODUÇÃO

O presente relato de experiência pretende apresentar experiências, vivências e reflexões acerca da aula interdisciplinar entre Ciências e Educação Física para o ensino fundamental com a temática de desvios posturais. A aula integra a “Proposta de projeto de ensino interdisciplinar entre Ciências e Educação Física com os conteúdos de fisiologia humana e fisiologia do exercício”¹ que é um produto educacional da dissertação: As possibilidades da interdisciplinaridade entre Ciências e Educação Física no ensino fundamental do Programa de

¹ A proposta interdisciplinar na íntegra e gratuita para download no portal eduCAPES: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/561183>

Pós-Graduação em Ensino de Ciências da Universidade Federal da Fronteira Sul (PPGEC/UFFS)².

A finalidade da dissertação consistiu em investigar as potencialidades interdisciplinares entre Ciências e Educação Física no ensino fundamental por meio dos conteúdos de fisiologia humana e fisiologia do exercício. Em vista disso, neste artigo, ao discorrer sobre a temática de desvios posturais, tem-se como objetivo é destacar uma das possibilidades de integração entre as duas disciplinas.

Ressaltamos que as discussões sobre os desvios posturais na escola são fundamentais, devido a relação de que maus hábitos posturais na escola podem desencadear em crianças e adolescentes desconfortos e anomalias futuros (CALVETE, 2004). As discussões sobre os desvios posturais demonstram as relações e conhecimentos para que os estudantes possam apresentar cuidados com a postura, representando atenção a dores que aparentemente são inofensivas, e saberes dos profissionais adequados para a busca caso necessário.

EM QUE CONSISTE A PRÁTICA RELATADA

A aula interdisciplinar é a 14ª aula da Proposta de projeto de ensino interdisciplinar entre Ciências e Educação Física com os conteúdos de fisiologia humana e fisiologia do exercício, que possui a duração de 90 minutos, ocorrendo de forma simultânea e envolvendo as duas docentes em sala de aula, tendo como objetivos:

Identificar se as capacidades físicas voltadas a saúde avaliadas na aula anterior se encontram em níveis aceitáveis para um estilo de vida saudável; conhecer as alterações de postura presentes na coluna como escoliose, hipercifose e hiperlordose para posteriormente identificar possíveis problemas posturais; (LEMKE; SCHEID, 2020).

A aula anterior a essa discutiu as questões sobre aos índices de capacidades físicas e níveis de saúde para a promoção de um estilo de vida saudável, que foi retomado na problematização inicial - PI dessa aula, como introdução também à temática dos desvios posturais. O planejamento metodológico das aulas está regido em três momentos pedagógicos, com base em Delizoicov, Angotti e Pernambuco (2002) com a problematização inicial (PI), organização do conhecimento (OC) e aplicação do conhecimento (AC) conforme o Quadro 1.

Quadro 1. Sistematização da aula interdisciplinas

Momento Pedagógico	Descrição/acontecimentos da aula
PI	Como estão os índices de suas capacidades físicas voltadas à saúde? Se elas não se encontram em

² A dissertação pode ser acessada na íntegra: <https://rd.uffs.edu.br/bitstream/prefix/4136/1/LEMKE.pdf>

	níveis de saúde considerados para um indivíduo ter um estilo de vida saudável, como posso melhorar esses níveis? Quais as atividades físicas do dia a dia em que mais utilizo essas capacidades físicas? Quais os fatores que propiciam uma vida saudável?
OC	Os professores utilizaram as perguntas norteadoras abaixo para iniciar discussões sobre a postura e problemas posturais: Você se considera um indivíduo com uma postura correta? Por quê? Quais são os fatores que ajudam a ter uma postura correta? Quais os grandes vilões para que não se tenha atualmente uma postura correta? Você sabe o que é hipercifose? Hiperlordose? E escoliose? Os alunos observam imagens que demonstram casos de postura normal, escoliose, hipercifose e hiperlordose. Os alunos são questionados sobre pessoas com uma curvatura acentuada e possíveis problemas posturais, e quais os maiores causadores desses problemas ao ver deles. Os alunos juntamente com as professoras realizam avaliações posturais dos colegas por meio do simétrógrafo.
AC	Na sua avaliação postural foi observado algum desvio postural dos estudados? Quais? Quais as atitudes diárias que farão eu não agravar esse desvio postural? Quais exercícios físicos eu posso fazer para ajudar a corrigir esse desvio postural?

Fonte: baseado em Lemke e Scheid (2020).

Conforme o Quadro 1, a PI apresenta os questionamentos iniciais e situações problemas orientadas pelas professoras para as reflexões e exposição de vivências dos estudantes; já a OC propõe as construções de aprendizagens pelos estudantes e, por fim, a AC sistematiza os conhecimentos da temática da aula (DELIZOICOV; ANGOTTI; PERNAMBUCO, 2002).

CONTEXTO EM QUE OCORRE A AÇÃO

O contexto da prática interdisciplinar busca oportunizar as aprendizagens voltadas à promoção da saúde, hábitos saudáveis para que os alunos possam relacionar os conhecimentos sobre a fisiologia humana e fisiologia do exercício em seu dia a dia, associando a prática regular de atividade física como fator fundamental nas ações de saúde suas e da comunidade.

PARTICIPANTES/INTEGRANTES DA AÇÃO RELATADA

São integrantes da prática interdisciplinar 30 alunos do 8º ano do ensino fundamental e 01 docente da disciplina de Ciências e 01 de Educação Física para o Ensino Fundamental.

METODOLOGIA

A perspectiva das aulas é uma investigação-ação educacional crítica (MION, 2009) que utiliza como instrumentos de coleta de dados os diários de bordo das docentes de Ciências (01) e Educação Física (01) (ZABALZA, 1994) que, para preservar suas identidades, são apresentadas como Margarida e Violeta. A aula foi realizada com 30 alunos do 8º ano do ensino fundamental de uma escola pública municipal da cidade de Santo Ângelo-RS. O tratamento dos dados dos diários tem como fundamentação teórica a análise de conteúdo de

Bardin (2011), com o período de coleta no segundo semestre de 2020. As categorias de análise emergiram das temáticas, sendo a categoria apresentada nesse relato a dos desvios posturais. O estudo é aprovado pelo aprovado pelo Comitê de Ética da UFFS sob o parecer nº 3.702.454.

RESULTADOS ALCANÇADOS

Na PI, como apresentado no Quadro 1, foram discutidas as relações da aula anterior com um panorama em que os alunos apresentaram suas capacidades físicas voltadas à saúde, dentre elas os professores destacaram a flexibilidade, a força e a resistência muscular para realizar as discussões dos desvios posturais desta aula.

Ao falar sobre uma boa postura utilizamos as capacidades físicas de flexibilidade, força e resistência muscular pois conversamos com os alunos que a má postura é relativamente a sustentação e o equilíbrio do corpo, em que estando saudável com a flexibilidade nos índices indicados, possuindo força para manter o tônus muscular ereto e uma resistência muscular para se manter nesta postura o corpo realizará uma adequação evitando lesões (Margarida).

Nesse sentido, compreendemos as relações que os professores realizaram com os alunos sobre a importância das capacidades físicas e postura, pois como afirma Verderi (2003) é preciso considerar que as crianças e adolescentes permanecem mais ou menos quatro horas diárias na escola, e que a temática é importante a ser considerada neste ambiente.

Quando voltamos a atenção para a organização do conhecimento e os questionamentos sobre as posturas dos alunos, sobre o conhecimento dos problemas posturais e ao fato de como eles se portam com relação à sua postura, prestamos atenção nos relatos das professoras:

O que nos preocupou foram os relatos de que os alunos possuem muitas dores, principalmente nas costas e perceberam que sua postura está errada, a educação postural é algo que deve se iniciar na pequena infância e ao longo da vida adulta ser incentivada. Conversamos com alunos sobre a importância de cuidar da sua postura, de realizar exercícios físicos regularmente e cuidar a postura nas suas atividades domésticas e na sala de aula (Margarida).

Para tanto, conforme o fragmento acima da professora Margarida, ressaltamos que a experiência corroborou com os estudos de Contri, Petrucelli e Perea (2009) que concluiu que os hábitos não adequados das crianças e adolescentes em suas residências e escola levam a desequilíbrios posturais, e professores necessitam proporcionar conhecimentos sobre, para que os estudantes possam evitar problemas posturais futuros.

Os alunos concordaram que nem sempre cuidam de sua postura na sala de aula e quando estão realizando pequenas ações, questionando sobre como podem fazer isto, para tanto, então, eu e a professora Margarida, demonstramos algumas ações e correções de suas posturas no dia a dia em pequenas tarefas (Violeta).

As relações estabelecidas pelas professoras ao além de apresentar a hipercifose, hiperlordose, e a escoliose como os problemas posturais, à medida que incluíram conhecimentos do dia a dia para com os alunos, por meio de suas dúvidas e questionamentos, salientavam a importância de uma aula com espaços para que o aluno possa ter seu lugar de fala e possa compartilhar suas experiências. Assim, ao realizar as avaliações posturais com os demais colegas e os professores, partindo para a última etapa da aula e as discussões sobre os desvios posturais, e como corrigi-los por meio dos exercícios físicos, as professoras compreenderam a estreita relação que o cotidiano e os conhecimentos sobre os desvios posturais podem auxiliar no contexto de aprendizagens para a promoção da saúde por meio da relação de saúde e atividade física e conhecimentos sobre a fisiologia humana e a fisiologia do exercício.

É preciso compreender que a atuação do professor não se limitará aos conhecimentos de saúde, principalmente com relação a conhecimentos conceituais. A tarefa de ensinar uma educação postural adequada, auxiliando e orientando os alunos para com os desequilíbrios posturais a serem evitados, indicando exercícios físicos que possam auxiliar e colaborar para que sejam evitados esses desequilíbrios, é de extrema importância e de responsabilidade de todos os profissionais envolvidos na escola (VERDERI, 2003).

Os alunos demonstraram ao realizar as avaliações posturais dos colegas e aprender a realizá-las, questionamentos e situações que expõem como existem muitas dúvidas sobre uma postura correta, apesar de parecer um conhecimento comum a todos. A aula demonstrou a importância desse assunto ser discutido em sala de aula, e a maneira como cada uma de nós interveio sobre essa temática auxiliou a percepção e a vivência das discussões sobre os problemas posturais na comunidade em que os nossos alunos estão inseridos (Margarida).

Assim, é importante ressaltar que essa aula interdisciplinar proporcionou aos estudantes, ações de ensino e aprendizagem para que futuramente os alunos possuam conhecimentos posturais. Evidenciamos, como Braz e Borges (2007) afirmam que a conscientização sobre uma postura adequada deve ser iniciada nas crianças e adolescentes com idade escolar para que seja possível formar um hábito e, construir conhecimentos que irão evitar possíveis desvios posturais futuros.

O QUE SE APRENDEU COM A EXPERIÊNCIA

A experiência oportunizou, por meio das ações interdisciplinares entre Ciências e Educação Física, o distanciamento do panorama tradicional fragmentado de ensino, proporcionando aos estudantes experiências de ensino e aprendizagem integradas e articuladas com os

conhecimentos e vivências cotidianas. Para além disso, a temática dos desvios posturais no ambiente escolar exerce uma grande influência, principalmente porque os alunos passam grande parte do seu dia nas escolas e esses conhecimentos sobre as posturas inadequadas, podem passar despercebidos.

Concluimos assim, que proporcionar um conhecimento sobre os desvios posturais pode auxiliar os estudantes a futuramente possuir conhecimentos e habilidades para que esses fatores não influenciem na sua saúde, estando aptos a construir hábitos para evitar os desvios posturais e, caso tenham algum problema, saibam buscar os profissionais capacitados adequados.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRAZ, Helena Maria Nunes; BORGES, Maria de Lourdes. A relevância da avaliação postural nas escolas. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Veríssimo MG, v.6, n 2, set. 2007.

CALVETE, Suzete dos Anjos. A Relação entre alteração postural e lesões esportivas em crianças e adolescentes obesos. **Motriz**. Rio Claro, v.10, nº 2, mai/ago. 2004. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/04/a-relacao-entre-alteracao-postural-e-lesoes-esportivas-em-crincas-obesas1.pdf>. Acesso em: 06 set. 2021.

CONTRI, Douglas Eduardo; PETRUCCELLI, Amanda; PEREA, Daniela Cristina Bianchini Nogueira Moreno. Incidência de Desvios Posturais em Escolares do 2º ao 5º ano do Ensino Fundamental. **ConScientiae Saúde**, vol. 8, núm. 2, 2009, pp. 219-224. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/929/92912014009.pdf>. Acesso em: 06 set. 2021.

DELIZOICOV, Demétrio; ANGOTTI, José André; PERNAMBUCO, Marta Maria. **Ensino de Ciências: fundamentos e métodos**. São Paulo: Cortez, 2002.

LEMKE, Cláudia Elizandra; SCHEID, Neusa Maria John. Proposta de ensino interdisciplinar entre Ciências e Educação Física com os conteúdos de fisiologia humana e fisiologia do exercício no ensino fundamental. **Revista de Produtos Educacionais e Pesquisas em Ensino- REPPE**, Paraná, v.4, n.1, p. 76-96, 2020. Disponível em: <http://seer.uenp.edu.br/index.php/reppe/article/view/1867/906>. Acesso em: 06 set. 2021.

MION, Rejane Aurora. Investigação-ação educacional e formação de professores de física: tecendo uma análise da própria prática. **Educação e tecnologia**, Belo Horizonte, v. 14, n. 1, p. 49-59, Jan/Abr 2009. Disponível em: <https://periodicos.cefetmg.br/index.php/revista-et/article/view/212> . Acesso em: 04 set. 2021.

VERDERI, Érica. A importância da avaliação postural, **Rev. Digital efdeportes**, Buenos Aires. V. 8, n. 57, fev.2003. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd57/postura.htm>. Acesso em: 05 set. 2021.

ZABALZA, Miguel Angel. **Diários de aula.** Tradutores: José Augusto Pacheco e José Machado. Editora: Porto Editora. 1994.