



IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA DIMINUIÇÃO DE RISCOS LESIVOS E PROBLEMAS POSTURAIS NA COLUNA VERTEBRAL

Rodrigo Peixoto dos Santos¹
Gustavo Gonçalves da Silva²
Vanessa de Oliveira Pinto³

Resumo

Tivemos como ideia central, verificar a necessidade, importância e eficácia de se trabalhar a saúde articular, sobre tudo da coluna vertebral no âmbito escolar. Para entender quais estratégias teriam uma melhor resultante. Com isso, orientar docentes e estudantes, durante a trajetória pedagógica, de como abordar o tema postura, visando a necessidade do aluno. Utilizamos de artigos e livros para a realização da escrita bibliográfica, além de fazer uso de uma pesquisa de campo através de um questionário, que foi exposto por meio de gráficos para uma melhor visualização. No qual observamos que o uso da tecnologia está diretamente ligado com o sedentarismo. Porém, podemos obter dados que mostram que mesmo com o elevado uso de aparelhos tecnológicos, ainda temos um número considerável de alunos ativos, ainda assim com dores posturais.

Palavras-chave: Biomecânica. Coluna. Escola. Lesão. Prevenção. Saúde.

¹ Especialista em Ciência do Treinamento dos Esportes de Endurance – UFRRJ.

² Licenciando em Educação Física pelo UGB/FERP.

³ Licencianda em Educação Física pelo UGB/FERP.