

A CONSCIENTIZAÇÃO DA LINGUAGEM POSTURAL EM ÂMBITO ESCOLAR**AWARENESS OF POSTURAL LANGUAGE IN SCHOOLS**Larissa Vieira da Mota Assunção¹ e Gisele Reinaldo da Silva²**RESUMO**

Este artigo analisa a linguagem postural dos discentes, com o objetivo de identificar as causas da má postura corporal e sua influência em relação ao desenvolvimento integral dos educandos. Este estudo pretende gerar tomada de consciência da comunidade escolar acerca da postura corporal adequada dos indivíduos, a partir da ampliação do conhecimento sobre as implicações da linguagem corporal para o processo de ensino e aprendizagem qualitativo. Consideramos ser imprescindível que profissionais de educação, em suas práticas pedagógicas, possam identificar os sinais emitidos pela postura corporal e a relação que possuem com a performance e processo de socialização dos discentes. Para tanto, este estudo é constituído de pesquisa bibliográfica qualitativa, pautada em revisão crítica de literatura de renomados autores especialistas na temática. Concluímos que para que nossos alunos, durante e após seu desenvolvimento escolar, tenham autoestima, bom rendimento na aprendizagem, inclusão e interação social qualitativa, a escola não pode mais ignorar a necessidade de ampliação da consciência coletiva acerca dos conhecimentos vinculados à linguagem corporal, a fim de realizar ações pedagógicas intencionais em prol do desenvolvimento físico, psicológico e cognitivo saudável dos estudantes.

Palavras-chave: Linguagem Postural. Práticas Educativas. Conscientização Coletiva. Formação Integral.

ABSTRACT

In this article, we analyze the postural language of the students, trying to identify the causes of the poor body posture of the students and its influence on their integral development. This study aims to raise awareness of the school community about the proper body posture, by expanding the knowledge about the implications of body language for the qualitative teaching and learning process. We emphasize the importance, for education professionals in their pedagogical practices, of the signals emitted by the body posture and its relationship that they present with the performance and socialization process of the students. Based on the critical bibliographic review of leading-edge publications on this subject, we concluded that a school can no longer ignore the need to broaden collective awareness on the students' body language, and should promote pedagogical actions to improve the physical, psychological and cognitive development of their students.

Keywords: Postural language. Educational Practices. Collective Awareness. Integral formation.

Data de recebimento: 19/12/2019.

Aceito para publicação: 13/03/2020.

1 INTRODUÇÃO

Através de estudos sobre a evolução humana, pode-se verificar o longo tempo necessário para o ser humano ter conquistado o comportamento corporal de postura ereta. Não obstante, é perceptível, ainda hoje, por meio de estudos científicos, não termos nos adaptado completamente. As alterações no funcionamento articular e orgânico vêm através da postura inadequada, ou seja, a linguagem corporal que os adolescentes e crianças assumem tem implicações no seu bem-estar, em sua saúde, afetando inclusive o rendimento escolar, motivo pelo qual se explica a necessidade de abordagem desta temática em âmbito educativo. A escola, nesse sentido, exerce papel singular em relação à orientação postural adequada, já que esta impactará diretamente no desenvolvimento de hábitos saudáveis por parte dos discentes.

Os problemas posturais têm origem ainda na primeira infância, em idade escolar, e são agravados na fase adulta, portanto, é necessária a tomada de consciência coletiva por parte da comunidade escolar acerca da relevância do tema, bem como o aprofundamento de conhecimento científico acerca da avaliação postural que permita identificar possíveis

¹ Centro Universitário Carioca (UNICARIOCA).

² Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

alterações geradoras da má postura. Com isso, será possível propor a realização de trabalhos preventivos que visem o aumento da qualidade de vida dos alunos.

Ao observar a carência e falta de instrução nos estudos acadêmicos acerca do trabalho pedagógico em torno do aprimoramento da linguagem corporal, notou-se a viabilidade de elaborar uma pesquisa bibliográfica, qualitativa, pautada em revisão crítica de literatura de renomados autores especialistas na temática, que se proponha a enriquecer a ação pedagógica de profissionais de educação em relação aos sinais emitidos pela postura corporal e a relação que esta possui na performance e na socialização dos alunos.

Os problemas posturais desenvolvidos na infância causam sérias consequências na vida adulta. Segundo os pesquisadores Antonia Dalla Pria Bankoff, João Batista Freire e Roberto Villarta (1994), em *Postura Corporal: Integração dos fatores culturais e sociais aos fatores biológicos*, no Brasil, cerca de 80% da população sofre algum tipo de problema relacionado ao sistema locomotor (dores nos ombros, nas costas, etc.) e essas manifestações representam a segunda razão de afastamento das atividades laborais no país.

Os estudiosos dos problemas posturais têm constatado a baixa efetividade dos tratamentos convencionais para a sua resolução e acreditam que a maior parte desses problemas se relaciona diretamente às questões posturais, associadas ao estilo de vida das pessoas. Como exemplo, podemos citar as lesões por esforços repetitivos, hábitos posturais mecânicos, sedentarismo, entre outros. Acredita-se que o papel dos profissionais das áreas de educação e saúde junto às crianças, por conseguinte, à população de um modo geral poderá ser decisivo na minimização desses problemas, contribuindo para a redução das dramáticas filas do "SUS", destinadas ao atendimento de doenças causadas pelo sistema locomotor.

Os autores Bankoff, Freire e Villarta (1994) propõem a seguinte reflexão: "Será que os professores se perguntam o que pode acontecer com a postura de uma criança que fica imobilizada em uma cadeira três, quatro horas por dia? Será que uma criança consegue manter a concentração na matéria escolar por mais de trinta minutos quando está sentada e imobilizada?". Causa espanto constatar que, em muitos aspectos, nós, os seres humanos, sequer nos adaptamos completamente à posição bípede. Se for certo que há uns duzentos mil anos não se verificam alterações significativas em nosso esqueleto, por outro lado, há indícios dolorosos de que esta adaptação não se completou ainda: as dores na nuca, na lombar, no parto e por aí fora. Parece que quatro milhões de anos em pé não foram suficientes para nos acostumarmos.

A força da gravidade nos puxa para baixo, para o interior da Terra. Uma força imperativa que comprime nossos discos intervertebrais e outras articulações. Tão potente essa ação gravitacional foi fundamental na constituição das estrelas, buracos negros e planetas, e aqui estamos nós, resistindo a ela, para o alto, eretos. Ela acaba por vencer a cada um de nós, é certo, mas não sem que tenhamos deixado nossas marcas: nossos descendentes, novas formas de vida que garantem que, enquanto espécie, sobrevivamos. No espetáculo da vida, um dos quadros mais brilhantes é o jogo de forças que nos mantêm em pé sem deixar-nos desprender os pés do chão.

Segundo Bankoff, Freire e Villarta (1994), no tocante às crianças, por exemplo: elas vão para as escolas e são proibidas de se mexerem. Durante horas e horas de seu precioso dia, permanecem prisioneiras de carteiras e disciplinas. Demoramos tantos séculos a aprender a extraordinária arte de brincar e, contraditoriamente, se dá esse imenso poder para paralisar a infância, bem no período em que a atividade corporal é mais necessária. Adestramento de dedos e ouvidos, de olhos e mentes, de corpos paralisados. O corpo que para a escola não tem nada a ver com a inteligência é apenas e tão somente um bom meio de transporte para o cérebro. Os elaboradores defendem que a postura sofre influência de diversos fatores sociais, culturais e biológicos.

As autoras Ana Fátima Vieri Badaró e Débora Bonesso Andriollo Basso (2012), por sua vez, em seu artigo científico “A saúde da escola por um olhar da fisioterapia”, afirmam que a saúde e a educação são áreas estratégicas da sociedade que trabalham a partir da escola, e a fase escolar é uma época decisiva na construção de hábitos saudáveis. A fisioterapia na saúde escolar pode propiciar ações educativas e terapêuticas, com destaque à identificação de alterações na postura corporal, no acompanhamento do crescimento físico e no desenvolvimento motor dos discentes, ao longo de toda esta fase da vida.

Segundo as autoras (2012), a promoção da orientação deve ser estendida aos pais e professores, com o objetivo de desenvolver a consciência corporal, prevenir problemas posturais e potencializar a inclusão de cuidados para com os padrões normais do desenvolvimento das crianças. Durante a infância, estão sujeitas a comportamentos de risco para a estrutura corporal. O sistema musculoesquelético encontra-se ainda em processo de maturação e a exposição às acomodações inadequadas do meio escolar predispõe ao surgimento de alterações posturais, as quais podem causar desconfortos, algias ou até mesmo incapacidades funcionais. As dores privam as experimentações sensoriais, imprescindíveis para o desenvolvimento postural e controle dos movimentos, acarretando, precocemente, limitação motora (PENHA, 2005 apud BADARÓ; BASSO, 2012). De acordo com as autoras, os problemas posturais têm origem na idade escolar, e são agravados na idade adulta, portanto, é necessária a implementação dos programas de saúde para o cuidado da postura e a melhora no desenvolvimento e crescimento corporal das crianças e adolescentes. Quando as atividades recreativas e lúdicas são inseridas, há uma significativa promoção de educação para a saúde dos escolares, por meio das práticas pedagógicas adotadas.

As autoras elucidam que através da avaliação postural em escolares é possível identificar alterações articulares ou orgânicas no indivíduo e, por isso, é necessário propor a realização de trabalhos preventivos que visem uma melhor qualidade de vida dos alunos. Quando há cuidados com a postura corporal na infância ou correção postural ainda nesse período, no futuro, haverá resultados satisfatórios em relação à maturação saudável do indivíduo e, por conseguinte, uma melhor qualidade de vida na fase adulta.

2 REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL: DEFINIÇÕES TEÓRICAS

Os autores Ingrid Strottmann e Rafael Santana (2007), em seu artigo científico “Postura corporal e a reeducação postural global: Definições teóricas”, ressaltam a técnica da Reeducação Postural Global e do tratamento da postura corporal. Sob a sua perspectiva, por meio de uma reflexão sobre temas relacionados ao mecanismo de manutenção da postura corporal bem como a conscientização corporal humana, as possíveis causas de má postura, suas alterações posturais e a reeducação postural devem ser tratadas através desta técnica, conhecida como RPG. Segundo os autores, a conquista da postura ereta foi o grande acontecimento na evolução dos hominídeos, considerando a encefalização um passo secundário e de fácil transformação.

Existem inúmeras definições de postura, porém, se deve ressaltar que postura não é uma situação estática, mas, sim, dinâmica, pois as partes do corpo se adaptam constantemente, em resposta a estímulos recebidos, reagindo corporalmente ao ambiente. A postura corporal do indivíduo depende do estado emocional em que ele se encontra, do momento e da consciência corporal (POUSSA, 1992 apud STROTTMAN e SANTANA *et al*, 2007).

Uma boa postura depende diretamente do conhecimento e do relacionamento dos indivíduos em relação ao próprio corpo, ou seja, da imagem que cada um tem de si, em cada momento. Desta forma, só é possível manter uma boa postura se tivermos um bom

conhecimento do corpo, associado a estímulos sensoriais e modelos posturais adequados (BRACCIALLI, 2000 apud STROTTMAN e SANTANA *et al*, 2007).

Na espécie humana, sabe-se que a criança permanece dependente dos cuidados de outros indivíduos por alguns anos, tempo suficiente para que as informações e habilidades não inerentes ao homem sejam ensinadas e aprendidas pela nova geração.

Muitas doenças, como pedra nos rins, dor nas costas, enxaquecas, aquele indesejável volume na barriga, e até varizes, podem ser causadas por má postura. As costas curvadas podem ser a causa dos cálculos renais, haja vista que a curvatura na coluna prejudica o funcionamento dos rins. Por conta da má postura, faltam nutrientes e oxigênio para o corpo, o que o deixa enfraquecido e o indivíduo fica mais propenso a ter infecções.

De acordo com os autores Strottmann e Santana (2007), é necessário conhecer as alterações posturais e as necessidades reais dos indivíduos para, então, pensar em reabilitação, definir os objetivos para o tratamento, analisar a adequação das técnicas empregadas e de como o paciente está respondendo.

O educador e psicomotricista André Trindade (2016), por sua vez, em seu livro *Mapas do corpo: Educação postural de crianças e adolescentes* alerta que não apenas professores de educação física, mas educadores e pais auxiliem crianças e adolescentes a conhecerem o próprio corpo, a se relacionarem de modo saudável com o ambiente para que possam adquirir e manter uma boa postura.

É fundamental que os pais e educadores invistam pessoalmente no aprendizado das crianças e adolescentes, pois é possível constatar uma realidade de postura infantil extremamente prejudicada. Conforme defendido pelo autor (TRINDADE, 2016), a linguagem corporal está presente desde o nascimento e se estende pela infância e pela adolescência como forma importante de comunicação. Essa linguagem do corpo é capaz de comunicar sentimentos como segurança, confiança, bem-estar, ordem, medo, raiva, impaciência, tristeza, vergonha, orgulho, e uma infinidade de expressões.

Trindade (2016) afirma que na infância e na adolescência a linguagem do corpo é o elemento primordial da comunicação. Num primeiro momento, a criança capta intenções, emoções, gestos e atitudes, para, em seguida, buscar associar suas impressões com o que é dito por meio das palavras. Ou seja, não adianta dizer que está tudo bem se a postura corporal diz que não está bem. Desta forma, a criança sente-se insegura e confusa quando "lê" o corpo do adulto e percebe que as palavras discordam da atitude corporal. Porém, nós, adultos, deveríamos oferecer sempre coerência entre o discurso e a ação, pois no futuro não haveria problemas de interpretação postural.

Segundo o autor (2016), o corpo da criança e do adolescente é seu patrimônio e pais, educadores e terapeutas são responsáveis por sua integridade, mas não proprietários desse bem. Trindade (2016) nos propõe atividades para serem realizadas em grupo, na escola ou em outras situações coletivas. Atividades que podem ser adaptadas em situações individuais, como pais e filhos ou terapeuta e paciente. Tais atividades são indicadas tanto para criança pequena como para adolescente. Há indicações de idade para os exercícios específicos, cabendo ao educador, no desenvolvimento da tarefa, adaptar a linguagem às diferentes faixas etárias. São atividades tais como rolamento e descanso sobre a bola, massagem deitado com bola, massagem em pé, entre outras que gerem o processo de ouvir o próprio corpo, conhecer seus limites e possibilidades, que trarão um conforto e relaxamento à postura corporal.

Com base, ainda, nas proposições de Trindade (2016), deveríamos observar a qualidade da organização postural e do movimento da criança e do adolescente, pois a postura influencia diretamente a organização dos segmentos ósseos. Segundo o autor, a observação do esqueleto nas duas posições, em pé e deitada, tem efeito importante na postura e na consciência corporal. Para a criança pequena, observar as formas dos ossos

já configura um novo e importante conhecimento. A percussão é uma forma de despertar a sensação dos ossos. Por meio dela, a criança é estimulada a estar presente no próprio corpo, a reconhecer que possui uma estrutura interna sólida e de sustentação, despertando um novo estado corporal, diferente do estado de prostração e imobilidade causado pelas longas jornadas dentro da sala de aula em carteiras enfileiradas.

As posturas inadequadas, mantidas um longo tempo pelas crianças, requerem adaptações posturais e compensações musculares. Essas posturas exigem grande trabalho muscular, chegando a promover contraturas nos ombros, no pescoço e na coluna vertebral. Nessas situações, os músculos acabam assumindo a função dos ossos, de sustentar o corpo, e as articulações também sofrem.

Trindade (2016) afirma que quando reativamos as sensações dos ossos através das percussões e vibrações, despertamos os sensores nervosos articulares. Estes informam o cérebro sobre o posicionamento do corpo e despertam a correção postural. As sequências de percussão e vibração nos ossos podem ser aplicadas com os alunos em vários momentos do dia: logo cedo, quando as crianças e os adolescentes parecem ainda não ter saído da cama, nas situações de cansaço mental e prostração física e nos momentos de desatenção do grupo. Ressalta-se que o vigor alcançado por meio dessa atividade não se limita ao plano físico somente: promove-se também um estado de atenção renovado.

3 HABILIDADES MOTORAS E AS EXPERIÊNCIAS DO MOVIMENTO

Conforme Trindade (2016), algumas crianças são menos “físicas” e podem se tornar passivas, evitando as atividades corporais. Outras, por dificuldades no desempenho, inibem-se em relação ao próprio corpo e tendem a desistir. Não se arriscam. Muitas se escondem na tecnologia e no mundo virtual. São essas as que mais precisam de nossos incentivos em relação às experiências do movimento.

O autor (TRINDADE, 2016) afirma que há uma progressão no aprendizado motor a partir da qual as experiências vão se somando e adquirindo complexidade. Portanto, Trindade (2016) defende que não devemos propor atividades que exijam maturação precoce para as crianças cujo sistema neuromotor não se encontra maduro. Esse pode ser um fator de significativa frustração. Hoje, há na educação uma forte tendência a treinar habilidades de forma precoce.

O constrangimento por não conseguir realizar determinada função comumente se esconde por trás de frases como “Eu não gosto”: “Eu não gosto de amarrar o tênis”; “Eu não gosto de usar o banheiro da escola”. Quando, na verdade, a criança não domina o abrir e fechar do zíper, a capacidade de segurar o lápis, etc.

O “Eu não gosto” é recorrentemente assumido pelos adultos como “Ele não gosta”: “Ele não gosta de correr”; “Ela não gosta de esportes coletivos”. Não obstante, é necessário ajudar a criança a diferenciar desinteresse de dificuldade. Do mesmo modo, a escolha inadequada de atividades físicas, em vez de proporcionar um campo de realizações, superações, conquistas e prazer pode tornar-se motivo de insatisfação ou de baixa autoestima.

Os pais e professores precisam compreender a importância do brincar livre. É preciso incentivar e estimular as crianças e adolescentes a realizarem tal atividade. O excesso de tempo jogando videogames, utilizando computadores, internet e assistindo TV impossibilitam a realização de imprescindíveis atividades em prol do desenvolvimento de habilidades motoras. O autor (2016) afirma ser surpreendente como as crianças de hoje caminham tão pouco. Contudo, a caminhada é uma das atividades mais importantes para a saúde do organismo, pois promove a circulação, melhora a respiração e estimula a produção de hormônios ligados ao bem-estar. Caminhar é uma atividade acessível e que evita o sedentarismo.

4 CORPO E IMAGINAÇÃO

Segundo Trindade (2016), a criança pequena não está preparada para manter-se na mesma posição por 10, 15, 20 ou 30 minutos, quando está sentada no chão. Essa é uma das posturas mais difíceis de ser mantidas de forma adequada. Inicialmente é gerado um desconforto físico. A criança começa a se esparramar para os lados, a se agitar fisicamente, a perder a atenção e o interesse na atividade. Por isso, o professor deve criar intervalos para o corpo durante as atividades pedagógicas.

O autor (2016) sugere ainda que a cada 10 ou 15 minutos, antes que a criança perca a atenção, o professor deva propor trocas de posição na roda, momentos de pausa deitados no chão ou movimentos expressivos referentes às histórias contadas. Dessa forma, inauguramos uma cultura de “intervalos para o corpo” que, no futuro, auxiliará o adolescente a fazer pausas a cada 30 minutos durante o uso demorado de aparelhos tecnológicos, por exemplo, além de fomentar uma autoconsciência acerca dos sinais corporais emitidos em relação a possíveis desconfortos posturais.

Trindade (2016) propõe aos educadores que distribuam cadeiras, banquinhos, almofadas e colchonetes durante as atividades de leitura em roda. Desta forma, a criança poderá experimentar não somente o chão, mas várias opções para a postura sentada. O acolchoado colocado no centro da roda ajudará a delimitar o espaço físico e auxiliará a criança a se localizar no contexto da atividade. O autor afirma que a carga de conteúdo cognitivo a partir do ensino fundamental se intensifica enormemente. Todavia, o corpo perde espaço, sendo este sistema de ensino prejudicial à saúde física e mental do aluno. Por isso, o educador e psicomotricista considera ser necessária a continuidade das atividades corporais no ensino fundamental e médio.

A posição de recolhimento é extremamente importante no trabalho desenvolvido com crianças e adolescentes. Nela, o corpo se dobra e o aluno volta-se para o próprio centro. As pernas permanecem flexionadas, os braços se aproximam do corpo, os cotovelos dobram; o tronco entra em flexão. A coluna vertebral se enrola e a cabeça segue o movimento global de enrolamento, aproximando a testa dos joelhos.

Trindade (2016) ressalta que um dos temas que o motivou no início do seu trabalho nas escolas foi a falta de concentração das crianças, observada por pais e professores, durante as atividades pedagógicas. Trata-se de um tema complexo abordado e discutido na clínica médica, psicoterapêutica e psicopedagógica, que do ponto de vista do autor é um reflexo da cultura contemporânea e da forma como educamos as crianças nas últimas décadas.

Inúmeras crianças com dificuldade de atenção são agitadas, descoordenadas motoramente e hiperativas e, mesmo assim, em congressos e pesquisas relacionados à atenção, pouco se fala do corpo como instrumento de organização capaz de proporcionar concentração. A colaboração de Trindade (2016) ao tema é justamente por enfatizar o trabalho com o corpo mediante as posturas de enrolamento e agrupamento. Ao longo do livro, o autor apresenta diversos exercícios com o tema do enrolamento do corpo em torno do próprio eixo, em maior ou menor amplitude, sendo o sentido desses movimentos sempre o de concentração, com o objetivo de auxiliar o indivíduo a voltar-se para si e a ficar menos disperso.

De acordo com o educador (TRINDADE, 2016), colocar-se na postura de “conchinha” representa um desafio enorme para a criança. De um lado, o desafio é físico: gera um desconforto inicial no corpo, que desconhece essa postura ou tem pouca intimidade com ela. De outro lado, o desafio é “desligar-se” do mundo ao seu redor e voltar-se para si, num movimento de interiorização. É necessário ajudá-la a encontrar essa posição, reconhecer esse estado de recolhimento e desfrutar dessa possibilidade.

Na postura de expansão, o corpo se abre, o olhar é projetado para o ambiente e a atenção é deslocada para fora. As pernas se estendem, os joelhos e as pontas dos pés se esticam. No nível do tronco, a coluna vertebral entra em extensão, formando um arco posterior; o abdômen e o peito são expandidos para frente; a cabeça é elevada para trás; os braços se alongam, os dedos das mãos se esticam.

O autor (2016) explica que as posturas de expansão e de recolhimento permitem expressar diferentes atitudes tanto no plano físico como na experiência psíquica. As atitudes posturais extremas de expansão aparecem nos esportes, nas lutas e na dança. São possibilidades universais do movimento humano e estão presentes de forma atenuada nos gestos cotidianos.

Nessa perspectiva, o aluno, ao se posicionar para uma atividade como a escrita, coloca o corpo em torção, executando posturas desalinhadas e enviesadas. Trindade (2016) propõe algumas atividades práticas para crianças a partir de 4 anos, tais como construir a linha do meio: a criança inicia o movimento partindo do centro da testa, deslizando a ponta do dedo sobre a própria pele, no sentido descendente, segue por entre as sobrancelhas, passando sobre o nariz e o queixo, seguindo para o pescoço em direção ao peito. Prossegue até o umbigo e de lá até a região púbica e a linha prolonga-se na direção do chão numa linha imaginária. O escritor (2016) elucida que essa atividade permite que a criança encontre o seu eixo central e organize a sua postura, corrigindo os desalinhamentos e as inclinações laterais da cabeça.

Trindade (2016) afirma que, ao observarmos os alunos na sala de aula do ensino fundamental, no ensino médio, ou até mesmo na educação infantil, notamos frequentemente a perda do alinhamento do eixo do corpo. Em casa não é diferente. Quase sempre ocorre a perda do eixo vertical e o desalinhamento da cabeça em relação ao tronco. O desvio lateral compromete toda a postura em pé ou sentada. Algumas crianças quando sentadas, chegam a apoiar o rosto lateralmente sobre a mesa.

Nesse sentido, as correções posturais e a consciência do círculo entre o olhar e as mãos são cruciais em sala de aula. Portanto, o trabalho de conscientização ganha um aspecto lúdico quando reproduzimos, por meio de mímicas, por exemplo, as posturas erradas e as certas. Nas posturas equivocadas, as crianças elevam os ombros, aproximando-os das orelhas, fecham os cotovelos, mantendo-os “colados” ao tronco, e experimentam utilizarem as mãos nessa posição de incoordenação.

O momento da aquisição da escrita, por exemplo, causa grande expectativa nos pais, professores e principalmente na criança. Por vezes, ela apresenta aumento da tensão muscular dos ombros, dos braços e das mãos. A tensão emocional interfere diretamente na coordenação dos movimentos necessários para a realização dessa tarefa. Conforme a contribuição de Trindade (2016), nesse momento, é necessário ter calma e ajudar a criança a organizar-se durante a atividade: começar pelas orientações sobre a postura sentada e sobre o posicionamento do corpo de frente para a ação, seguida da descida dos ombros dos ajustes no cotovelo e no punho.

A boa postura do tronco e da coluna vertebral na postura em pé depende diretamente do bom posicionamento das articulações dos joelhos, dos tornozelos e dos quadris. Nas diversas situações em que a criança se encontra na postura em pé, como nas filas, aguardando o elevador e no ponto de ônibus, ela tende à posição de hiperextensão dos joelhos. Tal postura é prejudicial tanto para os joelhos quanto para a organização da postura ereta. A posição dos pés também possui grande influência na postura ereta, pois eles constituem uma base fundamental na sustentação. A posição com os pés paralelos e ligeiramente afastados é considerada ideal, pois permite uma distribuição homogênea do peso do corpo sobre ambos os pés.

De acordo com o autor, a pelve é uma estrutura central do nosso corpo. Ter consciência dela é fundamental para as posturas em pé ou sentada. Na posição em pé, a

pelve recebe o peso do tronco e o transmite para as pernas até os pés. Quando crianças e adolescentes ficam por muito tempo em pé quase sempre deslocam o peso do corpo para apenas um dos pés, o que pode se tornar um hábito indesejável.

A articulação do quadril é utilizada em quase todos os gestos cotidianos. Levantar-se de uma cadeira, por exemplo, demanda a ação dessa dobradiça que permite que o peso do corpo seja distribuído de maneira dinâmica. Como esse movimento é realizado muitas vezes ao longo do dia, faz-se mister o trabalho de conscientização. Outro exemplo de gesto cotidiano que utiliza a flexão do tronco sobre o quadril é abaixar para pegar um objeto no chão.

Os discentes passam cerca de um terço do dia na postura sentada, em média, por permanecerem quatro a cinco horas sentados na escola. Soma-se a esse período o tempo em que realizam outras atividades em casa nessa mesma posição.

Trindade (2016) aponta que o senso comum considera a postura sentada uma posição de descanso, o que é verdadeiro, já que o gasto energético é menor do que o da postura em pé. Nas situações em que o indivíduo permanece por muitas horas em pé, o corpo “pede” uma cadeira, um sofá ou um banco. Esses descansos são necessários. No sentido inverso, como no caso das nossas crianças, porém, esse “pedido” nem sempre pode ser atendido.

Não obstante, quando ficamos muito tempo na mesma postura, os músculos e as articulações são sobrecarregados pelo esforço contínuo. Assim, a alternância de posições é fundamental. Os educadores, muitas vezes, desconhecem a importância da alternância e o efeito positivo do convite, de tempos em tempos, de se levantar, alongar e espreguiçar o corpo, a serviço do estado de atenção e concentração, durante as atividades escolares.

A postura sentada sobrecarrega significativamente a coluna vertebral. Quanto pior a postura, maior a sobrecarga nos discos intervertebrais. Algumas alterações posturais da criança e do adolescente, como escolioses e cifoses, são resultado da má organização corporal na postura sentada. A circulação sanguínea também é prejudicada pelos longos períodos de permanência nessa posição. Segundo Trindade (2016), o espaço escolar, ou públicos em geral, não estão adaptados às crianças.

Uma desorganização frequente da postura da criança na cadeira é o deslizamento da pelve para frente. É possível identificar alguns fatores responsáveis por isso, como por exemplo: a altura inadequada da cadeira em relação à estatura da criança, que não consegue apoiar os pés no chão e, em busca desse apoio, desliza a pelve para frente.

Entre as primeiras correções sugeridas por Trindade (2016), está o uso de um forro emborrachado antiderrapante. O deslizamento da pelve deverá ser explicado à criança e, com ela, o tecido será cortado no tamanho do assento. Além de impedir o deslizamento, o material, por sua maciez, melhorará a circulação sanguínea.

Outra orientação assinalada é o uso de um apoio para os pés: um bloco de EVA, uma caixa de madeira, uma lista telefônica encapada, um banquinho, entre outros. É importante que o bloco seja firme e fácil de limpar. A altura deverá variar de acordo com a estatura da criança e o tamanho da cadeira. A profundidade do assento não é adequada para que a criança apoie as costas no encosto da cadeira. Nessa situação, a criança senta no fundo da cadeira e perde o apoio dos pés ou senta na ponta da cadeira e perde o apoio das costas. A posição da pelve é primordial para a organização da postura sentada.

Além do já exposto, no que tange ao comprometimento da saúde física e da capacidade de concentração para aprendizagem oriundos da má postura corporal, faz-se imprescindível destacar, por fim, a relação entre o corpo e a imaginação. De acordo com Trindade (2016), a imaginação é um modo de a criança estar presente na vida e os símbolos nascidos da imaginação dela afetam diretamente o seu corpo.

Dessa relação entre o corpo e as imagens surge o corpo expressivo, que diz respeito à saudável possibilidade de apresentar sentimentos, emoções, ideias e pensamentos por

meio de gestos e posturas. Nesse sentido, a escola não pode mais ignorar a necessidade de ampliação do conhecimento acerca da linguagem corporal, bem como a importância de se ampliar o trabalho com esta em prol de um desenvolvimento físico, psicológico e cognitivo saudável por parte das crianças e adolescentes que passam a maior parte do tempo de suas vidas em ambiente escolar.

Num ambiente onde há crianças pequenas, certamente encontraremos bailarinas (os), príncipes/princesas, guerreiras (os) e heroínas/heróis. O corpo em movimento apresenta aquilo que a criança imagina ser. A expressão corporal permite o reconhecimento dos desejos inconscientes, não revelados, sendo tal realidade um campo fértil para o desenvolvimento pleno dos infantes.

Paulo Vieira (2015), em seu livro *O Poder da Ação* afirma que toda comunicação é composta pela parte verbal, que se resume às palavras ditas, e a não verbal, que são todas as maneiras gestuais, posturais, entonação vocal e expressões faciais.

Conforme explicitado pelo autor (VIEIRA, 2015), mediante a postura de uma pessoa, podemos identificar o estado emocional de um indivíduo. Uma pessoa com a postura curvada, por exemplo, revela-se limitada, provavelmente com atitude de vitimização diante dos desafios da vida, todavia à medida que ela eleva os ombros e a cabeça, o cérebro responde com novas moléculas de emoções até chegar à postura ereta. Na visão do autor, para cada postura, a pessoa produz resultados diferentes, não se tratando apenas de coincidências, mas sim, de consequências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados obtidos e discutidos, compreende-se que as linguagens corporal e postural são a essência do ser humano, construídas a partir da convivência corporal e de seus hábitos posturais. É necessário identificar a linguagem postural do indivíduo, com o intuito de desenvolver a consciência corporal, elevar a autoestima e prevenir lesões, por meio de uma reflexão que auxilie o professor a notar possíveis problemas posturais nos alunos.

Portanto, torna-se necessária a qualificação do profissional da educação a fim de que este promova ações pedagógicas intencionais para que as crianças e adolescentes conheçam, através de projetos educacionais, palestras e aulas educativas, a importância de cuidarem de suas posturas, tendo consciência de que são vitais para a saúde e ocasionam problemas de saúde frequentes na população.

Por isso, deve ser dada atenção à linguagem corporal, a fim de que o indivíduo evite comprometimentos cognitivos, físicos e emocionais *a posteriori* e, assim, estimulemos a formação de futuros cidadãos integralmente saudáveis, através da compreensão e da mudança dos hábitos posturais.

É relevante que as famílias, igualmente, estejam envolvidas e conscientes sobre a relevância do desenvolvimento postural adequado de seus filhos e, para tanto, os profissionais de educação devem estar preparados para orientá-los sobre a importância da postura correta para o crescimento saudável das crianças.

Em síntese, a realização de novas pesquisas é imperiosa, pois quanto mais profundas forem as contribuições científicas, mais resultados práticos teremos, a caminho de uma sociedade posturalmente desenvolvida.

REFERÊNCIAS

BADARÓ, Ana Fátima Viero; BASSO, Débora Bonesso Andriollo. "A Saúde do escolar por um olhar da fisioterapia". Rio Grande do Sul. **Revista: Convibra Saúde**, 2012, p.1-9.

Disponível em: <http://www.convibra.com.br/upload/paper/2012/74/2012_74_4123.pdf>
Acesso Em 11 de março de 2019.

BANKOFF, Antonia Dalla Pria; FREIRE João Batista; VILLARTA, Roberto. "Postura Corporal: Integração dos fatores Culturais e Sociais aos Fatores Biológicos". – Brasília: **Ministério da Saúde, Ministério da Educação e do Desporto**, 1994.

BRACCIALLI, L.P., et al. Postura Corporal: reflexões teóricas: Fisioterapia em movimento, São Paulo, v. XVI, n.1, p.65-71, 2001.

PENHA, P.J. et al. Postural assessment of girls between 7 and 10 years of age. **Clinics**.V60, n.1, p.9-16, 2005

POUSSA, M. e MELLIN, G. Espinhal mobility and posture in adolescent idiopático scoliosis at there stages of curve magnitude. **Spine**, v.17, n.7, p.757-760, 1992.

STROTTMAN, Ingrid; SANTANA, Rafael. "Postura corporal e a reeducação postural global: Definições teóricas". Paraíba **Revista: XI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VII Encontro Latino Americano de pós-graduação**, 2007, p.1717-1720.
Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd//INIC_2007/trabalhos/saude/epg/EPG00101_02C.pdf>
Acesso em: 28 de março 2019.

TRINDADE, André. **Mapas do corpo: educação postural de crianças e adolescentes** / André Trindade. – São Paulo: Summs. 2016.

VIEIRA, Paulo. **O poder da ação: faça sua vida ideal sair do papel**. São Paulo: Editora Gente 2015.