

Postura e Movimento: Otimizando a concentração em escolares

Gangana-de-Oliveira, V.; Bittencourt, R.O.; Ravaglia, R. e Porrozzzi, R.

UniFoa – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, Rio de Janeiro.

A postura pode ser definida como a posição do corpo no espaço, bem como a relação direta de suas partes com a linha do centro de gravidade. Para que tenhamos uma postura correta é necessária uma integridade do sistema neuromusculoesquelético. Cada indivíduo apresenta características únicas de postura que são influenciados por vários fatores, tais como: genética, patologias, distúrbios psicológicos e condições ambientais. Uma das principais causas de baixo rendimento escolar é o Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade, caracterizado por baixa atenção e/ou hiperatividade em relação as crianças de mesma idade e desenvolvimento intelectual. Vários estudos mostram uma associação entre o baixo rendimento escolar destas crianças e alterações na coordenação motora. Associado a estes fatos, a postura sentada gera diversas alterações nas estruturas músculo-esqueléticas da coluna lombar. Além disso, a postura sentada dificulta o retorno da circulação dos membros inferiores e também provoca desconfortos na região do pescoço e membros superiores. Portanto, grande parte dos problemas nas salas de aulas são decorrentes destas situações. O método de Godelieve Dennys Struyf (GDS) de Cadeias Musculares prioriza a leitura corporal e o tratamento das disfunções do sistema locomotor, que propõe uma abordagem global do corpo à partir da relação entre os aspectos psico-comportamentais e atitude postural. Este método pode ser tanto preventivo como terapêutico. Neste trabalho iremos utilizar um conjunto de exercícios extraídos do método GDS e avaliar seu impacto em alunos do ensino fundamental de duas Escolas Municipais e uma particular em Volta Redonda e Pinheral. Utilizaremos o modelo de “treinando–treinadores”, onde indivíduos (professores) serão treinados para repassar os conhecimentos aos alunos e avaliaremos por um período de seis meses os efeitos dos exercícios diários no comportamento global e individual dos alunos, bem como a melhoria no rendimento escolar. Na primeira fase os professores receberão aulas básicas de anatomia humana e leitura postural (segundo o método GDS) para que possam interpretar e ensinar os exercícios e as posturas propostas. Na fase dois os alunos serão expostos ao método, com exercícios diários ministrados pelos professores e estimulados a manterem postura apropriada durante a aula. O monitoramento do desenvolvimento será realizado por meio de filmagens durante o exercício e aulas, para estudo e correções necessárias. Por fim, os alunos serão avaliados pelos professores em conselho de classe e abordarão várias questões referentes ao ganho de concentração e rendimento escolar. Esperamos que com a prática continuada deste método possamos observar um ganho na qualidade do trabalho desenvolvido na sala de aula. Uma vídeo aula deste método será desenvolvida como suporte para os professores.

Palavras-Chave: Concentração em escolares, rendimento escolar, postura, método GDS.

E-mail de contato: vinicius.gangana@yahoo.com.br