

# *Sequência Didática*

## UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NOS ALUNOS DOS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS À EPT

---

**DANIELE GRAVINA DE AZEVEDO**  
**MAYSA FRANCO ZAMPA**

---



Escaneie e baixe esse documento em  
seu aparelho móvel.



# Produto Educacional

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A994s Azevedo, Daniele Gravina de, 1977-.  
Sequência didática: uma proposta pedagógica para o despertar da consciência corporal nos alunos dos cursos técnicos integrados à EPT / Daniele Gravina de Azevedo, Maysa Franco Zampa. – 1. ed. – Campos dos Goytacazes, RJ, 2020. 30 p.: il. color.

Produto educacional proveniente da Dissertação intitulada: Pensando a consciência corporal no ensino médio integrado ao técnico: um olhar sobre o corpo no processo de ensino e aprendizagem. (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Campos dos Goytacazes, RJ, 2020.

Referências: p. 18-19.

1. Exercícios físicos - Manuais, guias, etc. 2. Corpo humano (Filosofia). 3. Postura humana. I. Zampa, Maysa Franco, 1979-. II. Título.

CDD 613.78 23.ed.

Bibliotecário-Documentalista | Henrique Barreiros Alves | CRB-7/ 6326

## REALIZAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO  
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
MESTRADO PROFISSIONAL - IFFLUMINENSE

## AUTORAS

DANIELE GRAVINA DE AZEVEDO  
MAYSA FRANCO ZAMPA

## PROJETO GRÁFICO | DIAGRAMAÇÃO

DANIELE GRAVINA DE AZEVEDO

## REVISÃO DE TEXTO

SHEINA MAIA FERREIRA

## 1ª EDIÇÃO

CAMPOS DOS GOYTACAZES  
2020

# Sobre as Autoras

## DANIELE GRAVINA DE AZEVEDO

---



Possui graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, especialização em Docência do Ensino Superior pelas Faculdades Integradas de Jacarepaguá e mestrado em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal Fluminense. Atualmente é técnica em assuntos educacionais da UFRJ Campus-Macaé e professora de Educação Física da Rede Municipal de Macaé.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4659230805454182>

## MAYSA FRANCO ZAMPA

---



Possui graduação em Engenharia Química pela Universidade Federal de Uberlândia, mestrado em Química pela Universidade Federal do Piauí e doutorado em Biotecnologia pela Universidade Federal do Piauí. Atualmente é professora titular do Instituto Federal Fluminense, atuando no ensino básico, técnico e tecnológico e no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT).

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2159481521128715>

# LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

**BNCC** - Base Nacional Comum Curricular.

**CREF** - Conselho Regional de Educação Física.

**GL** - Ginástica Laboral.

**IFFluminense** - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense.

**ProfEPT** - Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica.

**SD** - Sequência Didática.

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	6
INTRODUÇÃO .....	7
METODOLOGIA .....	9
DESENVOLVIMENTO .....	11
ENCONTRO 1 .....	11
ENCONTRO 2 .....	13
ENCONTRO 3 .....	15
SUGESTÕES DE LEITURAS COMPLEMENTARES .....	17
REFERÊNCIAS .....	18
APÊNDICE A - Sugestões de slides .....	20
APÊNDICE B - Sugestões de exercícios.....	26

# APRESENTAÇÃO

Este material é um Produto Educacional derivado da dissertação de mestrado intitulada "**Pensando a Consciência Corporal no Ensino Médio Integrado ao Técnico: um olhar sobre o corpo no processo de ensino e aprendizagem**", desenvolvido no curso de Mestrado Profissional do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) - Instituto Federal Fluminense e elaborado pela pesquisadora Daniele Gravina de Azevedo sob a orientação da professora Dr<sup>a</sup> Maysa Franco Zampa.

A relevância do tema Consciência Corporal para os cursos técnicos integrados à Educação Profissional e Tecnológica é fundamental, pois vai ao encontro da concepção de ensino integrado defendida pelos Institutos Federais. Além disso, o ensino integrado é considerado por Frigotto e Araújo (2018, p. 249) como uma proposta pedagógica que se "compromete com a utopia de uma formação inteira, que não se satisfaz com a socialização de fragmentos da cultura sistematizada [...], que promova o desenvolvimento de suas amplas faculdades físicas e intelectuais".

Nesse contexto, com o objetivo de estimular a reflexão sobre a importância da consciência corporal e da educação postural no processo de ensino e aprendizagem dos cursos técnicos integrados da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica, foi elaborada uma sequência didática (SD) como proposta pedagógica no sentido de colaborar com a prática docente, possibilitando ao professor a utilização de diferentes estratégias de ensino, além de atividades práticas corporais.

A sequência didática apresentada fundamentou-se nos princípios preconizados por Zabala (1998) atuando como instrumento de orientação do fazer pedagógico do professor, direcionando-o a uma sistematização do ensino. Dessa forma, esperamos que este produto educacional seja uma ferramenta didática capaz de incentivar a abordagem dos temas no Ensino Médio Integrado ao Técnico, evidenciando o aluno como protagonista de sua aprendizagem e, assim, contribuindo com a sua formação pessoal e profissional e, conseqüentemente, com um estilo de vida mais saudável, com mais qualidade e bem estar.

Ressaltamos que o referido Produto Educacional não é um material pronto e acabado, podendo ser alterado e/ou adaptado conforme a realidade local da instituição escolar e dos alunos.

# INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os sucessivos avanços tecnológicos e a expansão do sistema capitalista têm impactado a vida de milhares de pessoas e contribuído cada vez mais para o desenvolvimento de um estilo de vida sedentário. O corpo tem sido privado de seus movimentos, tornando-se instrumentalizado (GONÇALVES, 1997), de modo a se ajustar às normas estabelecidas pelo mundo do trabalho, com o objetivo de aumentar a produção. Acrescidos a esses fatores estão os aspectos ergonômicos, os quais podem influenciar diretamente na aprendizagem, na saúde e na qualidade de vida dos indivíduos.

Os reflexos desse modo de vida têm comprometido a saúde do ser humano, tanto de maneira positiva quanto negativa. Como resultado, o estresse tem sobressaído entre a população, ocasionando inúmeros tipos de adoecimentos como ansiedade, depressão, hipertensão, variadas síndromes, além de problemas posturais, musculares, entre outros (BRASIL, 2000). Levando-se em consideração a possibilidade de os jovens estarem sujeitos a algumas dessas situações, ressaltamos a relevância de se refletir sobre a tomada de consciência corporal e questões posturais no processo de educacional do Ensino Médio integrado ao técnico, a fim de reduzirmos o impacto na saúde desses indivíduos.

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), compete à Educação Física, no Ensino Médio, o trabalho de atuar com a linguagem corporal, seus sentidos, significados e aplicações, por meio de abordagens pedagógicas que estimulem a utilização dos conhecimentos aplicados ao cotidiano e a valorização do protagonismo dos alunos; e sejam capazes de assegurar-lhes “uma formação que permita-lhes definir seu projeto de vida, tanto no que diz respeito ao estudo e ao trabalho, como também no que concerne às escolhas de estilos de vida saudáveis, sustentáveis e éticos” (BRASIL, 2018, p. 463).

Nessa perspectiva, Sayão (2016) menciona que a educação corporal de crianças e adolescentes não tem recebido a devida atenção para que eles desenvolvam o autoconhecimento, tão essencial para a vida. Segundo a autora, sem o conhecimento de si próprio, não é possível desenvolver o autocuidado. Trindade (2016, p. 15) complementa tal percepção explicando que "aprender sobre o corpo permite a liberdade de escolhas e das tomadas

de decisões que edificam a consciência de si e a participação pessoal no mundo".

Em consonância com Trindade (2016), Freire (1989, p. 84, grifo do autor) entende que “a Educação Física não é apenas educação do ou pelo movimento: **é educação de corpo inteiro**, entendendo-se, por isso, um corpo em relação com outros corpos e objetos, no espaço”. Para Freire (1989), corpo e mente devem ser compreendidos como elementos que constituem um único organismo. Os dois devem ter apoio na escola, não a mente para aprender e o corpo para transportar, mas ambos para se emancipar.

Nesse contexto, Silva (2011) esclarece que a consciência corporal compreende todas as vivências corporais experienciadas, tanto no âmbito educacional como em outros âmbitos da vida social. Para que o autoconhecimento seja desenvolvido com qualidade é necessário que haja uma preocupação com as atividades praticadas por este corpo, de modo a refletir sobre elas, seja nas aulas de Educação Física ou na vida cotidiana. Portanto, oportunizar momentos para conhecer o próprio corpo e desfrutar de sensações que não são vivenciadas no dia a dia, proporcionará uma diferença significativa no bem estar e na qualidade de vida de cada indivíduo (SILVA, 2011).

Sendo assim, diante do compromisso do Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia em oferecer uma educação integral, que também é fortalecido pela BNCC, as estratégias de ensino aplicadas durante os encontros da sequência didática foram embasadas nos conceitos relacionados à consciência corporal e à educação postural. Dessa maneira, as diferentes práticas corporais realizadas tiveram o intuito de mobilizar aprendizagens que integrassem o fazer, o sentir e o pensar, oportunizando aos alunos o desenvolvimento de suas múltiplas dimensões: físicas, corporais, cognitivas, afetivas, sociais e culturais, permitindo-lhes “ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros” (BRASIL, 2018, p. 213).

## METODOLOGIA

A aplicação da sequência didática foi realizada com os alunos de uma das turmas do terceiro ano do curso técnico em Automação Industrial integrado ao ensino médio do IFFluminense *campus* Macaé, localizado no interior do estado do Rio de Janeiro. Ela teve como objetivo estimular a reflexão sobre a importância da consciência corporal e da educação postural e sua relação com a aprendizagem. Para isso, as atividades propostas articularam os conteúdos conceituais (referentes ao saber), procedimentais (referentes ao saber fazer) e atitudinais (essência do ser), conforme preconizado por Zabala (1998).

Segundo Zabala (1998, p. 18), sequências didáticas são um "conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais, que têm um princípio e um fim conhecidos tanto pelos professores como pelos alunos". Nesse aspecto, a SD está organizada com as seguintes etapas: tema, local, duração, público alvo, material utilizado, objetivos, conteúdos, procedimentos e sugestões de vídeos e leituras complementares.

Sua elaboração teve como base a Teoria da Aprendizagem Experiencial de David Kolb, por meio do seu Inventário de Estilos de Aprendizagem. Segundo Cerqueira (2000), esse instrumento descreve o modo de aprendizagem do aluno e como ele lida com as ideias e as situações do cotidiano. Dessa forma, a partir dos dados obtidos, a sequência didática buscou contemplar atividades práticas corporais e estratégias de ensino que atendessem as características e perfis de aprendizagem predominante entre os alunos.

Assim, a utilização de diferentes estratégias de ensino oportunizou o desenvolvimento de habilidades como autonomia, pensamento crítico, colaboração, comunicação, entre outras, evidenciando o aluno como protagonista de sua aprendizagem.

Nesse sentido, a sequência didática foi composta por três encontros presenciais e consecutivos, realizados durante as aulas de Educação Física.

Abaixo, seguem a estrutura e os temas de cada encontro.

- **Encontro 1 - Consciência Corporal versus Educação Postural**

Estruturou-se em três etapas. As duas primeiras foram destinadas à reflexão sobre os conteúdos propostos e à contextualização destes com a realidade local, social e individual da escola e dos alunos. A terceira e última etapa oportunizou aos alunos uma aprendizagem por meio dos sentimentos e do uso dos sentidos.

- **Encontro 2 - Ergonomia versus Saúde Ocupacional**

Estruturou-se em duas etapas. A primeira foi destinada à produção de conceitos, à observação de situações presentes no dia a dia e à correlação das informações com a realidade local, social e individual dos alunos. Na segunda etapa a aprendizagem dos alunos relacionou-se com a vivência de uma prática corporal.

- **Encontro 3 - Culminância da Sequência Didática**

Destinou-se à troca de saberes entre os alunos, à experimentação de conhecimentos obtidos através de reflexões e à vivência prática por meio de elaboração e apresentação de trabalhos sobre os conteúdos abordados.

A avaliação da aprendizagem dos alunos, no que se refere ao que foi desenvolvido na sequência didática, se deu com base no objetivo da formação integral, ressaltada nos Institutos Federais de Educação, ou seja, no desenvolvimento de todas as dimensões do ser humano e não somente as cognitivas. Nesse sentido, a avaliação ocorreu levando em consideração os conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais, por meio da observação da participação dos alunos nas atividades propostas; da utilização dos conceitos discutidos (primeiro e segundo encontros) no trabalho em equipe; do comportamento nas atividades práticas, além da desenvoltura diante de situações consideradas desafiadoras. Segundo Zabala (1998), uma escolha desta natureza provoca uma profunda mudança na forma de planejar a avaliação, uma vez que é capaz de oportunizar o desenvolvimento de todas as capacidades do aluno.

# DESENVOLVIMENTO

## ENCONTRO 1

### CONSCIÊNCIA CORPORAL VERSUS EDUCAÇÃO POSTURAL

#### 1 . LOCAL

Sala de aula e auditório (sugestão de espaço amplo).

#### 2 . DURAÇÃO

Dois tempos de aula, correspondentes a um total de 90 minutos.

#### 3 . PÚBLICO ALVO

Alunos do Ensino Médio Integrado ao Técnico.

#### 4 . MATERIAIS UTILIZADOS

Notebook, datashow, TNT, corda, cano PVC, materiais reaproveitados, argila expandida, casca de *Pinus Elliottii*, pedras ornamentais, tapete em algodão cru, bolinhas de gel, plantas, fonte d'água, fruta, papel A4 e caneta esferográfica.

#### 5 . OBJETIVOS

- Compreender a importância da consciência corporal e da educação postural;
- Reconhecer os hábitos gestuais e posturais adequados;
- Identificar situações que podem ocasionar o surgimento de desequilíbrios posturais;
- Perceber o próprio corpo em relação à organização espaço-temporal.

#### 6 . CONTEÚDOS

- Definição de consciência corporal e educação postural;
- Os vícios posturais em escolares;
- O corpo como forma de expressão através do movimento.

#### 7 . PROCEDIMENTOS

- Informar aos alunos a maneira como a sequência didática será trabalhada.
- Iniciar uma conversa informal com o objetivo de sondar a percepção dos alunos a respeito do tema.

- Exibir o primeiro bloco do vídeo **Consciência Corporal**<sup>1</sup> (12 minutos), apresentado no programa Ligado em Saúde do Canal Saúde: construindo cidadania - FIOCRUZ. O vídeo trata de uma entrevista com a fisioterapeuta Elizabeth Dantas, que fala sobre como despertar a consciência corporal e cuidar melhor do próprio corpo. Informar aos alunos que o vídeo estará disponível para consulta posterior.
- Sugestões de vídeos: **Orientação Postural**<sup>2</sup> (10 minutos); **Cuidados Posturais: a prevenção começa nos bancos da escola**<sup>3</sup> (13 minutos).
- Exposição dialogada utilizando slides (sugestão no Apêndice A) para compreensão dos conteúdos propostos, apresentando as definições de consciência corporal, postura corporal, os tipos de desvios posturais e algumas orientações posturais.
- Vivência prática da Trilha Sensorial. Realizar a atividade em um espaço fechado, com o intuito de manter o ambiente acolhedor, livre de ruídos externos, de modo a facilitar a concentração dos alunos e a percepção do seu próprio corpo durante a vivência. Para construção da trilha, pode-se utilizar objetos de diferentes texturas, formas, sons e cheiros, a fim de sensibilizar os alunos quanto à importância de saber ouvir o corpo por meio dos sentidos. O percurso deverá ser realizado de olhos vendados, pés descalços e os alunos deverão ser guiados por uma corda.
- Sugestão: Após a passagem, solicitar aos alunos que deixem seus depoimentos relatando por escrito suas experiências.

FIGURA 1 - Percurso da Trilha Sensorial



Fonte: Arquivo da autora

1 - Disponível em: <https://www.canalsaude.fiocruz.br/canal/videoAberto/Consciencia-Corporal-LES-1912>

2 - Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UEkKn0chicE>

3 - Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aJvXWNlhBXk>

## ENCONTRO 2

### ERGONOMIA VERSUS SAÚDE OCUPACIONAL

#### 1 . LOCAL

Auditório (sugestão de espaço amplo).

#### 2 . DURAÇÃO

Dois tempos de aula, correspondentes a um total de 90 minutos.

#### 3 . PÚBLICO ALVO

Alunos do Ensino Médio Integrado ao Técnico.

#### 4 . MATERIAIS UTILIZADOS

Notebook, datashow, caixa de som, cano PVC e bexiga.

#### 5 . OBJETIVOS

- Instigar o pensamento crítico a respeito dos aspectos ergonômicos no ambiente escolar;
- Reconhecer as principais doenças ocupacionais relacionadas ao trabalhos;
- Estimular a adoção de hábitos saudáveis e atitudes que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos alunos.

#### 6 . CONTEÚDOS

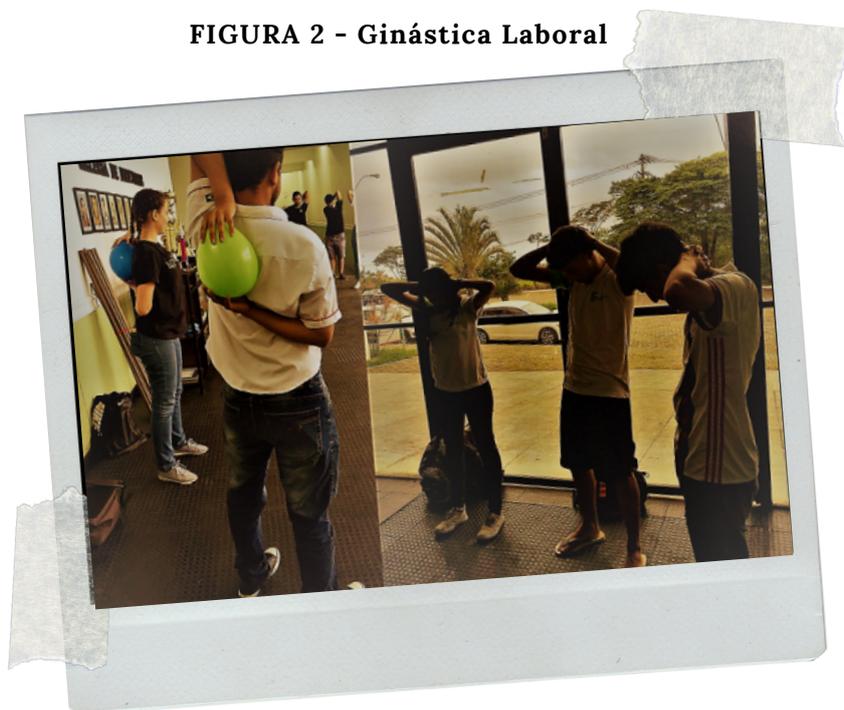
- Conhecimentos básicos sobre Ergonomia;
- Principais doenças ocupacionais;
- A influência da educação postural na qualidade de vida;
- Benefícios da Ginástica Laboral.

#### 7 . PROCEDIMENTOS

- Realizar um breve bate-papo resgatando os principais pontos abordados no encontro anterior, oportunizando aos alunos momentos de diálogos e troca de saberes.
- Palestra sobre o tema "**Saúde Ocupacional e Ergonomia**" com o(a) professor(a) convidado(a) do curso técnico subsequente em Segurança do Trabalho do IFFluminense *campus* Macaé (duração de aproximadamente 50 minutos).

- Sugestões de vídeos: **Doenças Ergonômicas**<sup>4</sup> (9 minutos); **Problemas na coluna**<sup>5</sup> (8 minutos); **Ergonomia**<sup>6</sup> (26 minutos).
- Exposição dialogada sobre a Ginástica Laboral (GL). A GL é um programa de exercícios físicos, como alongamento, relaxamento, exercícios respiratórios, reeducação postural, entre outros, direcionados à compensar a sobrecarga nas estruturas corporais mais afetadas pelas atividades laborais (CREF4/SP, 2016). Sua prática regular traz inúmeros benefícios como: desenvolve a consciência corporal; melhora a postura; reforça a autoestima; diminui a tensão muscular; melhora a mobilidade e a flexibilidade; contribui na melhoria das relações interpessoais entre outros (CREF3/SC, 2014).
- Vivência prática da Ginástica Laboral. Em semicírculo, os alunos realizarão uma série de exercícios de alongamento, mobilidade articular, respiração e relaxamento (sugestão Apêndice B). Sugestão: Realizar os exercícios ao som de uma *playlist* musical selecionada para o momento.
- Ao término da atividade prática, explicar aos alunos sobre a dinâmica do último encontro da sequência didática, o qual será composto de apresentações de trabalhos elaborados por eles.
- Sugestão: Escolher um canal de comunicação (*e-mail* da turma, grupo de *Whatsapp* ou criação de uma página na *Web*) contendo orientações e materiais de apoio para a elaboração do trabalho final.

FIGURA 2 - Ginástica Laboral



Fonte: Arquivo da autora

4 - Disponível em: <https://www.youtube.com/user/tst/search?query=doen%C3%A7as+ergonomicas>

5 - Disponível em: <https://www.youtube.com/user/tst/search?query=problemas+na+coluna>

6 - Disponível em: <https://www.youtube.com/user/CanalSaudeOficial/search?query=ergonomia>

## ENCONTRO 3

### CULMINÂNCIA DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA

#### 1 . LOCAL

Sala de aula.

#### 2 . DURAÇÃO

Dois tempos de aula, correspondentes a um total de 90 minutos.

#### 3 . PÚBLICO ALVO

Alunos do Ensino Médio Integrado ao Técnico.

#### 4 . MATERIAIS UTILIZADOS

Notebook e datashow.

#### 5 . OBJETIVOS

- Exercitar a cooperação, a colaboração e o trabalho em equipe;
- Estimular o desenvolvimento da autonomia, da criatividade e do pensamento crítico;
- Promover a relação e a comunicação interpessoal.

#### 6 . PROCEDIMENTOS

- Solicitar aos alunos que se organizem em grupos (máximo de 6 alunos).
- Apresentar os temas de trabalho aos alunos e solicitar-lhes que escolham conforme a afinidade de cada grupo. Seguem os temas abaixo:

=> **Os fatores internos e externos que interferem na postura corporal;**

=> **A relação entre a consciência corporal, postura corporal e atividade física;**

=> **As consequências causadas pela má postura na saúde do indivíduo.**

- Cada grupo escolherá um laboratório do curso técnico em Automação Industrial do IFFluminense *campus* Macaé ou de outros cursos técnicos para visitaçã, com o propósito de observar o comportamento postural dos alunos durante a realizaçã das atividades escolares.
- Com base nessas observações, nos conteúdos discutidos nos encontros 1 e 2 da SD e em pesquisas realizadas na internet, solicitar aos alunos que elaborem os trabalhos no formato definido entre os integrantes do grupo.

- Apresentar os trabalhos para os alunos de uma das turmas do primeiro ano do curso técnico em Automação Industrial do IFFluminense *campus* Macaé.
- Sugestão: A apresentação dos trabalhos poderá ser realizada:
  - => Entre os alunos da própria turma;
  - => Em outros cursos e/ou turmas;
  - => Em evento previsto no calendário escolar.

## EXEMPLOS DE SLIDES APRESENTADOS PELOS ALUNOS



### Fatores ambientais/profissionais

Os principais fatores que contribuem para uma má postura nos estudantes são provenientes de um ambiente escolar inadequado, com carteiras padronizadas, embora o comprimento dos membros inferiores dos alunos sejam variados. Além disso destaca-se o peso que muitos estudantes tem de carregar, e frequentemente o fazem de maneira errada.

### GRUPO 1: OS FATORES INTERNOS E EXTERNOS QUE INTERFEREM NA POSTURA CORPORAL

### GRUPO 2: A RELAÇÃO ENTRE A CONSCIÊNCIA CORPORAL, POSTURA CORPORAL E ATIVIDADE FÍSICA

#### Atividade física e a consciência corporal

- COMO CONQUISTAR A CONSCIÊNCIA CORPORAL ?
- A única forma de conhecer melhor seu próprio organismo e relacionar-se com ele é colocando-o em movimento. A atividade física é, portanto, a melhor forma de conquistar maior consciência corporal e passar a se entender melhor.

Muitas pessoas não percebem a própria má postura nem as lesões posturais que ela está causando. Alguns sintomas podem ser um sinal de alerta:

- Dores nas costas



### GRUPO 3: AS CONSEQUÊNCIAS CAUSADAS PELA MÁ POSTURA NA SAÚDE DO INDIVÍDUO

## SUGESTÕES DE LEITURAS COMPLEMENTARES

AZEVEDO, Daniele Gravina de. **Pensando a Consciência Corporal no Ensino Médio Integrado ao Técnico: um olhar sobre o corpo no processo de ensino e aprendizagem.** Dissertação de mestrado profissional. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFFluminense, Campos dos Goytacazes/RJ, 2020.

BRANDL, Carmem Elisa Henn. **A consciência corporal na perspectiva da educação física.** Caderno de Educação Física e Esporte, v. 2, n. 2, p. 51-66, 2000.

CIAVATTA, Maria; RAMOS, Maria. **Ensino Médio e Educação Profissional no Brasil: dualidade e fragmentação.** Retratos da Escola, v. 5, n. 8, p. 27-41, 2012.

DANTAS, Estélio Henrique Martin. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento.** 4a ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo Inteiro: teoria e prática da Educação Física.** São Paulo, SP: Scipione, 1989.

FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise. **Ensino médio integrado: concepção e contradições.** São Paulo: Cortez, 2005.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, Pensar e Agir: corporeidade e educação.** 13a ed. São Paulo: Papyrus, 1997.

IIDA, Itiro; BUARQUE, Lia. **Ergonomia: projeto e produção.** 3a ed. São Paulo: Blucher, 2016.

KOLB, David A. **Experiential learning: experience as the source of learning and development.** New Jersey: Prentice-Hall, 1984.

TRINDADE, André. **Mapas do corpo: educação postural de crianças e adolescentes.** São Paulo: Summus, 2016.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Daniele Gravina de. **Pensando a Consciência Corporal no Ensino Técnico Integrado ao Médio: um olhar sobre o corpo no processo de ensino e aprendizagem**. Dissertação de mestrado profissional. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFFluminense, Campos dos Goytacazes/RJ, 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias**. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2000.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2018.

CERQUEIRA, Teresa Cristina Siqueira. **Estilos de aprendizagem em universitários**. 179 páginas. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP, 2000. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/253390> Acesso em 13 maio 2019.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Ginástica Laboral: como contratar serviços de qualidade**. Santa Catarina: 3a Região, 2014. Disponível em: [http://www.abgl.org.br/v13/inst/resolucoes\\_gl.php](http://www.abgl.org.br/v13/inst/resolucoes_gl.php) Acesso em 25 maio 2020.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Ginástica Laboral: guia de orientação técnica e profissional aplicada à Ginástica Laboral**. São Paulo: 4a Região, 2016. Disponível em: [http://www.abgl.org.br/v13/inst/resolucoes\\_gl.php](http://www.abgl.org.br/v13/inst/resolucoes_gl.php) Acesso em 25 maio 2020.

FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo Inteiro: teoria e prática da Educação Física**. São Paulo, SP: Scipione, 1989.

FRIGOTTO, Gaudêncio; ARAÚJO, Ronaldo Marcos de Lima. Práticas pedagógicas e ensino integrado. In: FRIGOTTO, Gaudêncio (org.). **Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia: relação com o ensino médio integrado e o projeto societário de desenvolvimento**. Rio de Janeiro: UERJ, LPP, p. 249-266, 2018.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, Pensar e Agir: corporeidade e educação**. Campinas, São Paulo: Papyrus, 1997.

SAYÃO, Rosely. Prefácio. In: **Mapas do corpo: educação postural de crianças e adolescentes**. São Paulo: Summus, 2016. p. 11-12.

SILVA, Joadson Martins da. **Consciência Corporal e Educação Física Escolar: possibilidades de intervenção**. 138 páginas. Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, 2011.

TRINDADE, André. **Mapas do corpo: educação postural de crianças e adolescentes**. São Paulo: Summus, 2016.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

## REFERÊNCIAS DAS IMAGENS

**Figura 1 - Meditação (capa)**

<http://www.justamorous.com/health-wellness-and-happiness-blogs-to-know/>

**Figura 2 - Postura Corporal**

<https://ptxexcellence.com/pt/avaliacao-postural-simetria/>

**Figura 3 - Tipos de desvios posturais (a)**

<https://vivasauade.digisa.com.br/clinica-geral/atitudes-que-levam-a-dor-nas-costas/5428/>

**Figura 4 - Tipos de desvios posturais (b)**

<https://vivacomfelicidade.com.br/danos-que-podem-ocorrer-na-coluna-vertebral/>

**Figura 5 - Hérnia de disco**

<https://www.spinecenter.com.br/tratamento-para-coluna/hernia-de-disco/>

**Figura 6 - Lombalgia**

<http://www.revistaprocura.com.br/lombalgia/>

**Figura 7 - Orientação postural (a)**

<https://construcaoedesign.com/dicas-ergonomia/>

**Figura 8 - Orientação postural (b)**

[http://www.dsc.ufcg.edu.br/~pet/jornal/marco2014/materias/bem\\_estar.html](http://www.dsc.ufcg.edu.br/~pet/jornal/marco2014/materias/bem_estar.html)

**Figura 9 - Orientação postural (c)**

<https://www.vermaislonge.pt/integracao-visomotora.php>

**Figura 10 - Orientação Postural (d)**

<https://www.jornaldotrem.com.br/saude/o-estrago-que-uma-mochila-pesada-faz/>

**Figura 11 - Orientação Postural (e)**

<https://www.sollievocolunavertebral.com/single-post/2015/11/19/Dicas-de-Postura-Como-carregar-mochilas-compras-malas-e-outros-objetos-pesados>

**Figura 12 - Orientação Postural (e)**

<https://blog.franciscarende.com/2017/07/17/como-pegar-peso-corretamente/>

**Figura 13 - Orientação Postural (f)**

<http://proporcaodevida.blogspot.com.br/2013/01/dicas-de-postura-para-dormir.html>

# APÊNDICE A - SUGESTÕES DE SLIDES

## Consciência Corporal



É buscar entender o corpo de maneira ampla; É compreendê-lo na sua totalidade, isto é, nas suas dimensões psicológicas, afetivas, sociais, cognitivas; É descobrir do que ele gosta, necessita e deseja.

A consciência corporal está intimamente ligada ao desenvolvimento do autoconhecimento. Quando passamos a nos conhecer melhor, somos capazes de perceber os sentimentos mais sutis e identificar com mais facilidade as alterações no nosso corpo.

## Consciência Corporal



A ausência da tomada de consciência corporal pode estar relacionada a diversos adoecimentos e influenciar diretamente na aprendizagem, na saúde e na qualidade de vida do indivíduo.

Por isso, a **importância** de observar como tem sido seu relacionamento com o seu corpo e **cuidar** dele!

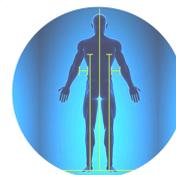
## O que é postura corporal?

Existem posturas adequadas e inadequadas?

Você saberia descrever como é sua postura no dia a dia?

## Postura Corporal

"É o estudo do posicionamento relativo de partes do corpo, como cabeça, tronco e membros, no espaço" (IIDA, 2016).  
Postura corporal diz respeito à posição física do indivíduo em determinada situação.



Trabalhando ou repousando, o corpo assume três posições básicas: as posturas deitada, sentada e em pé. Em cada uma dessas posturas estão envolvidos esforços musculares para manter a posição relativa de partes do corpo.

IIDA, 2016

## Postura Corporal

A postura correta contribui para que a coluna vertebral, que é o eixo central do corpo, se mantenha saudável, sem desvios.

Manter uma postura adequada nas atividades diárias e no trabalho é fundamental na prevenção de diversos problemas.

Posturas inadequadas permitem que os ossos não se alinhem corretamente, aumentando a tensão nos músculos, nas articulações e nos tendões, podendo causar fadiga, dor.



## Postura Corporal

Certos tipos de posturas podem ser considerados mais adequados para cada tipo de tarefa.

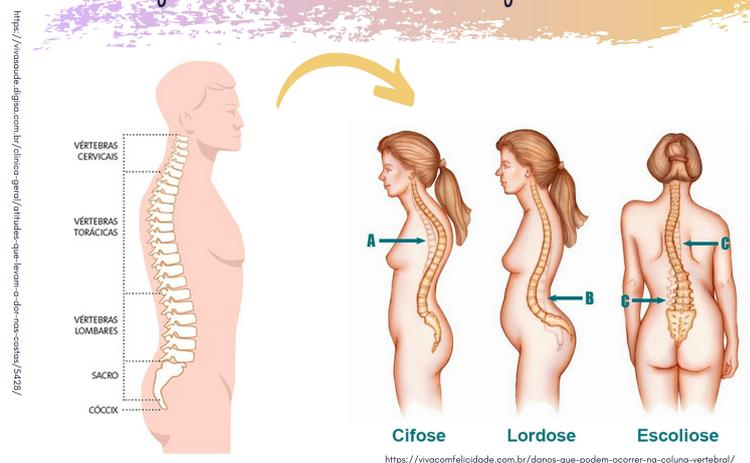
Muitas vezes, projetos inadequados de máquinas, assentos ou bancadas de trabalho nos obrigam a adotar posturas forçadas e inadequadas.

Se estas posturas forem mantidas por um longo tempo, podem provocar fortes dores localizadas naquele conjunto de músculos acionados na manutenção dessas posturas.

IIDA, 2016



## Tipos de desvios posturais



## Hérnia de disco



## Lombalgia - dor lombar

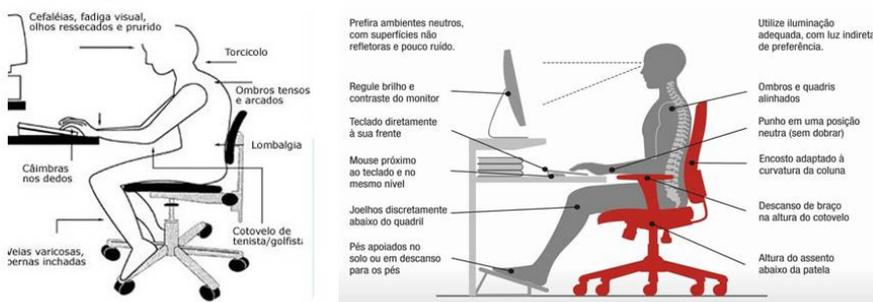
É considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o principal problema de saúde funcional nos países ocidentais industrializados.

A maioria das dores lombares é causada pela má postura, esforços repetitivos, excesso de peso, condicionamento físico inadequado, posição não ergonômica no trabalho e no dia a dia, entre outras.

A Lombalgia não diferencia idade e atinge desde adolescentes a idosos. É uma das principais causas de faltas ao trabalho, elevando o índice de absenteísmos.



## Orientação postural



[http://www.dsic.ufcg.edu.br/~pat/jornal/março2014/materias/bem\\_estar.html](http://www.dsic.ufcg.edu.br/~pat/jornal/março2014/materias/bem_estar.html)

<https://construcaoedesign.com/dicas-ergonomia/>

## Orientação postural

### AO SENTAR

Manter as costas alinhadas e apoiadas no encosto da cadeira. Os braços devem estar sobre o apoio da cadeira e os ombros relaxados. Os pés devem estar no chão ou sobre um apoio. Deve haver um ângulo de 90° dos joelhos em relação aos quadris.



<https://www.vermaislonge.pt/integracao-visomotora.php>

## Orientação postural

### Como usar

Confira dicas para usar a mochila corretamente

#### Alças

Devem estar apoiadas sempre nos dois ombros. Escolha modelos com alças acolchoadas, reguláveis e largas (mas não mais que os ombros)



#### Peso

10%

Em vez de ter apenas um caderno grosso, opte por alguns finos e leve um ou dois por dia

O peso da mochila não deve ultrapassar 10% do peso da pessoa, seja qual for a idade

Fazer pausas no caminho quando se anda muito com a mochila pode evitar desconforto

### Consequências negativas

Veja quais danos podem acarretar à saúde o hábito de carregar mochilas pesadas:

#### Lombalgia

Dor na região lombar (parte de baixo das costas)

#### Sobrecarga

Sobrecarga nas articulações dos tornozelos e do quadril

#### Bursite

Inflamação nos ombros

#### Postura errada

Alterações na postura, como pender mais para um dos lados ou para a frente

#### Inflamações

Inflamações nas articulações dos joelhos



## Orientação postural

### AO TRANSPORTAR PESO

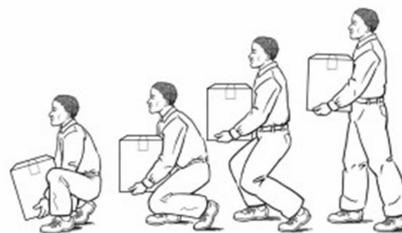
Divida o peso entre as duas mãos ou com outras pessoas. Quando não for possível, buscar equilibrá-lo sem se curvar ou transportá-lo junto ao peito. Malas e outros objetos pesados devem ser levados em um carrinho, que deve ser empurrado e não puxado.



<https://www.sollevecolunavertebral.com/single-post/2015/11/19/Dicas-de-Postura-Como-carregar-mochilas-compras-malas-e-outros-objetos-pesados>

### AO LEVANTAR PESO

A melhor posição é contra o peito. Agache dobrando sempre os joelhos, pegue o objeto sempre com as duas mãos e o mais próximo da cintura, levante-se com as costas retas e aí caminhe.



<https://blog.franciscoresende.com/2017/07/17/como-pegar-peso-corretamente/>

## Orientação postural

### AO DORMIR - DE LADO

É a posição mais apropriada para dormir. Use um travesseiro que deixe a cabeça na altura do corpo e o pescoço em 90 graus. Além disso, coloque um travesseiro entre os joelhos, que devem estar semiflexionados.



### AO DORMIR - DE BARRIGA PARA CIMA

Use um travesseiro baixo ou médio para apoiar a cabeça e outro pequeno embaixo dos joelhos, para que eles fiquem semiflexionados e descansem.



### AO DORMIR - DE BRUÇOS

É a posição menos indicada para o sono. Use dois travesseiros bem baixos, um para a cabeça e outro embaixo do abdômen.



<http://propontasdevidualibigipari.com.br/2012/05/02/Como-dormir-postura-certa-para-que-tenha-uma-noite-dormir-com-energia-para-amanha/>

## Localização das dores no corpo, provocadas por posturas inadequadas

POSTURA INADEQUADA	RISCO DE DORES
EM PÉ	Pés e pernas (varizes)
SENTADO SEM ENCOSTO	Músculos extensores do dorso
ASSENTO MUITO ALTO	Parte inferiores das pernas, joelhos e pés
ASSENTO MUITO BAIXO	Dorso e pescoço
PUNHOS EM POSIÇÕES NÃO NEUTRAS	Punhos
ROTAÇÕES DO CORPO	Coluna Vertebral
ÂNGULO INADEQUADO ASSENTO/ENCOSTO	Músculos dorsais
SUPERFÍCIES DE TRABALHO MUITO BAIXAS OU MUITO ALTAS	Coluna vertebral, cintura escapular

IIDA, 2016



**A atividade física é uma grande aliada na luta contra os vícios posturais!**

- Fortalecimento dos ossos e músculos;
- Melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
- Redução do estresse e controle de peso;
- Melhora da saúde mental e humor;
- Aumento da autoestima e da autoconfiança;
- Aumento da sensação de bem-estar e melhora da qualidade de vida.

## Canal de comunicação



**CONSCIÊNCIA  
CORPORAL E  
EDUCAÇÃO  
POSTURAL**

Promovendo qualidade de vida no IFFluminense  
campus Macaé

 Vamos conversar por chat!

<http://www.conscienciakorparal.info>

## APÊNDICE B - SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS



**Exercício 1:** Posição inicial em pé ou sentado: encher uma bexiga mediante inspiração profunda pelas narinas e expiração lenta e suave, deixando o ar sair por completo pela boca. Repetir o exercício de 2 a 3 vezes.

**Exercício 2:** Posição inicial em pé ou sentado: com a bexiga em uma das mãos, inspirar profundamente elevando os braços lateralmente e acima da cabeça. Ao retornar o movimento, passar a bexiga para a outra mão e descer os braços expirando lentamente.

**Variação:** realizar o mesmo movimento sem o auxílio da bexiga. Repetir o movimento 5 vezes para cada lado.



**Exercício 3:** Posição inicial em pé ou sentado: com os braços estendidos na altura dos ombros (90°), realizar o movimento de abdução e adução horizontal do ombro (abrir e fechar os braços alternadamente), mantendo a bexiga entre as mãos e na altura dos olhos. Repetir o movimento 5 vezes para cada lado.

**Exercício 4:** Posição inicial em pé ou sentado: alongamento do braço com flexão do cotovelo, por trás da cabeça. Com o auxílio do outro braço segura uma bexiga. **Variação:** sem bexiga, aproximar uma mão da outra. Manter essa posição durante 15" para cada braço.





**Exercício 5:** Posição inicial em pé ou sentado: com os dedos entrelaçados, mãos levemente apoiadas na nuca e braços abertos, realizar a flexão da região cervical. Manter essa posição durante 15".

**Exercício 6:** Posição inicial em pé ou sentado: com as mãos unidas, apoiá-las embaixo do queixo e realizar a extensão da região cervical. Manter essa posição durante 15".



**Exercício 7:** Posição inicial em pé ou sentado: com o auxílio de uma das mãos, realizar a inclinação lateral à direita da região cervical e depois à esquerda. O braço contrário permanece estendido ao longo do corpo. Manter essa posição durante 15".

**Exercício 8:** Posição inicial em pé ou sentado: com os braços estendidos e uma das mãos em cima do dorso da mão contrária, realizar a flexão do punho. Manter essa posição durante 15" e trocar o braço.





**Exercício 9:** Posição inicial em pé ou sentado: com os braços estendidos e uma das mãos em cima da palma da mão contrária (de modo a pressionar todos os dedos), realizar a extensão do punho. Manter essa posição durante 15" e trocar o braço.

**Exercício 10:** Posição inicial em pé: cruzar uma perna sobre a outra e realizar a flexão da coluna, aproximando as mãos da ponta dos dedos. Manter essa posição durante 20" e trocar a perna.



**Exercício 11:** Posição inicial em pé: pernas alinhadas com o quadril, mãos apoiadas na região lombar (de modo que os dedos fiquem posicionados no meio da coluna e o dedão na cintura), realizar a extensão da coluna. Manter essa posição durante 5" e repetir o movimento 5 vezes.

**Exercício 12:** Posição inicial em pé: com os braços estendidos acima da cabeça e as mãos afastadas, segurar um bastão (cano PVC ou cabo de vassoura) e realizar a rotação da coluna. Manter essa posição durante 5" e repetir o movimento 5 vezes para cada lado.





**Exercício 13:** Posição inicial em pé: com os braços estendidos ao longo do corpo e as mãos afastadas, segurar um bastão (cano PVC ou cabo de vassoura) e realizar a flexão e extensão do ombro. O movimento é iniciado com o bastão à frente do corpo, passando-o por trás da cabeça e finalizando na lombar. Repetir o movimento 10 vezes.

**Exercício 14:** Posição inicial em pé: com os braços estendidos ao longo do corpo e as mãos afastadas, segurar um bastão e realizar a circundação do ombro. O movimento é iniciado com o bastão à frente do corpo, elevando os braços na diagonal (de modo a passar o bastão por trás da cabeça, girando os braços). Repetir o movimento 5 vezes para cada lado.



**Exercício 15:** Posição inicial em pé: com os braços estendidos acima da cabeça e as mãos afastadas, segurar um bastão ou entrelaçar os dedos e realizar a flexão lateral da coluna. Manter essa posição durante 5" e retornar a posição inicial. Repetir 5 vezes para cada lado.

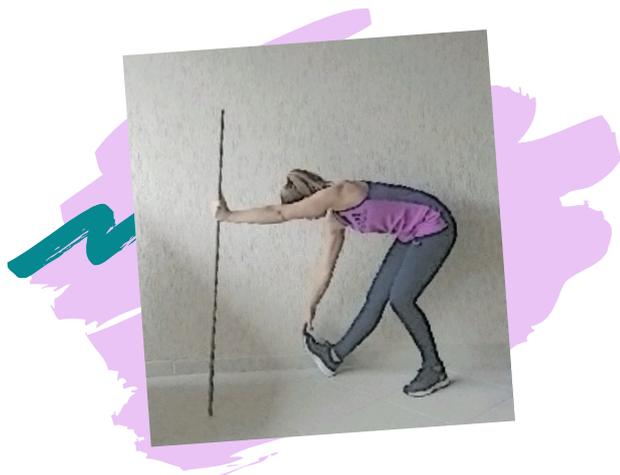
**Exercício 16 - Variação dos exercícios 12 e 15:** Posição inicial em pé: segurar o bastão por trás do corpo (alinhado com os ombros) e realizar o exercício combinado - rotação da coluna com flexão lateral alternadamente. Repetir esse movimento 5 vezes para cada lado.





**Exercício 17 :** Posição inicial em pé: com o auxílio de um bastão ou com uma das mãos apoiadas em uma parede, flexionar uma das pernas e realizar a extensão da coxa, segurando a ponta do pé. Manter essa posição durante 15" e trocar o lado.

**Exercício 18:** Posição inicial em pé: com o auxílio de um bastão ou com as duas mãos apoiadas na parede, afastar as pernas uma da outra, flexionando a da frente (de modo que o joelho não ultrapasse a ponta do pé). Realizar a extensão posterior de perna, sem tirar o calcanhar do chão. Manter essa posição durante 15" e trocar a perna.



**Exercício 19:** Posição inicial em pé: com o auxílio de um bastão ou com uma das mãos apoiadas em cima do joelho da perna semiflexionada, dar um passo à frente e realizar os exercícios combinado: flexão da coluna + extensão posterior da perna + dorsiflexão do pé. Enquanto segura a ponta do pé, a perna contrária fica semiflexionada. Manter essa posição durante 15" e trocar a perna.