

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de educação física

Trabalho de Conclusão de Curso

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO POSTURAL NA INFÂNCIA

Gama-DF
2021



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

Caroline Alves Da Silva Leite

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO POSTURAL NA INFÂNCIA

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof^ª Me. Gisele Kede Flor Ocampo

Gama-DF

2021



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

Caroline Alves Da Silva Leite

A importância da educação postural na infância

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 21 de junho de 2021.

Banca Examinadora



Prof.ª Me. Gisele Kede Flor Ocampo
Orientadora



Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher
Examinador



Prof. Me. Alexandre Teixeira Abdala
Examinador



A importância da educação postural na infância

Caroline Alves da Silva Leite

Resumo:

A educação postural tem uma grande relevância na infância, na adolescência e deve continuar na fase adulta. A má postura que pode ter início na infância e pode se agravar na fase adulta provocando dores, fadiga, falta de motivação e problemas na coluna. O objetivo deste estudo é verificar, baseado em estudos, se a prática de exercício e mudança de hábitos diários, desde a infância, pode influenciar na diminuição de problemas posturais na fase adulta. Assim, conclui-se com este estudo que é de grande importância a educação postural da infância. A prática do exercício físico e mudança de hábito, contribui para prevenção de problemas na coluna e, conseqüentemente, na postura na vida adulta.

Palavras-chave: Educação postural; exercício físico; infância; problemas posturais

Abstract:

Postural education has a great relevance in childhood, adolescence and should continue into adulthood. The bad posture that can start in childhood and can worsen in adulthood causing pain, fatigue, lack of motivation and back problems. The aim of this study was to verify, based on studies, whether exercising and changing daily habits since childhood can influence the reduction of postural problems in adulthood. Thus, it is concluded with this study that the postural education of childhood is of great importance. The practice of physical exercise and change of habit contributes to the prevention of spinal problems and consequently in posture in adult life.

Keywords: Postural education; physical exercise; childhood; postural problems.

