

## CARACTERIZAÇÃO DE ATIVIDADE ACADÊMICA

### Identificação

**Atividade Acadêmica:** 021241 - Educação e Avaliação Postural

**Período Letivo:** 2023/2

**Carga Horária Total:** 60 horas-aula

**Créditos Acadêmicos:** 04

**Distribuição da Carga Horária:**

Teoria: 60 horas-aula

### Competências

Compreender o papel do profissional de Educação Física na cultura e na formação de hábitos posturais de crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Identificar os aspectos posturais de exercícios físicos e atividades que desenvolvam hábitos posturais adequados à integridade da coluna vertebral.

Identificar e avaliar as alterações estáticas e dinâmicas da postura corporal.

Compreender a metodologia da Escola Postural.

Planejar e avaliar atividades de educação postural e reeducação postural para crianças, adolescentes, adultos e idosos, respeitando a individualidade de cada um nos diversos ambientes de atuação do profissional de Educação Física.

### Conhecimentos

Controle da postural corporal.

Análise biomecânica e cinesiológica da postura corporal.

Relação entre postura e dor e entre postura e Educação Física.

Escola Postural e hábitos posturais nas atividades de vida diária (AVDs). Alterações posturais da coluna vertebral, de pés e de joelhos.

Avaliação postural estática e dinâmica.

Estratégias e métodos de educação e reeducação da postura corporal.

### Metodologias, técnicas e recursos de ensino e aprendizagem

As aulas online são projetadas considerando a aprendizagem ativa dos alunos, a partir de uma abordagem investigativa, desafiadora e colaborativa. Que poderão utilizar fóruns para o desenvolvimento de discussão

assíncrona e troca de material entre os participantes e web conferências para ampliação de discussões síncronas (dentro do AVA). Para expansão e aprofundamento dos conhecimentos, utilizam-se um conjunto de ferramentas: Arquivos para postagem e compartilhamento; Portfólio individual para registro de dúvidas e apreensões pessoais em relação a atividade; Página Wiki para desenvolvimento de atividades de escrita colaborativa; Questionários para composição de questões e resposta cujo material é armazenado em uma base de dados; Tarefas para implementação e descrição de atividades com possibilidades de entrega em arquivo ou texto on-line; Lições com roteiros que permitem a disponibilização de conteúdo em forma de páginas seguidas por perguntas; além disso, aulas remotas (gravação de vídeos das aulas e eventos realizados pela Universidade que são disponibilizados no AVA).

## Metodologias, técnicas e recursos de avaliação

A avaliação da aprendizagem, de caráter contínuo e processual, será realizada de forma presencial e pelo acompanhamento do desenvolvimento da aprendizagem do aluno articulada as atividades à distância. Serão utilizados instrumentos e metodologias variadas, caracterizados, em sua concepção, pela interdisciplinaridade e contextualização de conhecimentos como: participação crítica e reflexiva em fóruns; estudos de casos; projetos de aprendizagem; elaboração de produções textuais; relatos sobre as vivências; registros do acompanhamento das práticas vivenciais, e provas.

## Bibliografia básica

KENDALL, Florence Peterson et al. **Músculos: provas e funções**. 5. ed. Barueri: Manole, 2007. *E-book*.

Disponível em:

[http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca\\_s/aceso\\_login.php?cod\\_acervo\\_acessibilidade=5057769&aceso=aHR0cHM6Ly9pbmRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZWZhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTIwNDU0OTQ3&label=aceso%20restrito](http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca_s/aceso_login.php?cod_acervo_acessibilidade=5057769&aceso=aHR0cHM6Ly9pbmRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZWZhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTIwNDU0OTQ3&label=aceso%20restrito). Acesso em: 09 fev. 2023.

LIPPERT, Lynn. **Cinesiologia clínica e anatomia**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. *E-book*.

Disponível em:

[http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca\\_s/aceso\\_login.php?cod\\_acervo\\_acessibilidade=5053216&aceso=aHR0cHM6Ly9pbmRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZWZhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTI3Nm0MDA0&label=aceso%20restrito](http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca_s/aceso_login.php?cod_acervo_acessibilidade=5053216&aceso=aHR0cHM6Ly9pbmRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZWZhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTI3Nm0MDA0&label=aceso%20restrito). Acesso em: 09 fev. 2023.

SEDREZ, Juliana Adami; CANDOTTI, Cláudia Tarragô. Métodos não invasivos de avaliação postural da escoliose: uma revisão sistemática. **Motricidade**, [s. l.], v. 9, n. 4, p. 100-111, 2013. Disponível em:

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=97829157&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 23 fev. 2023.

## Bibliografia complementar

DIMON JUNIOR, Theodore. **Anatomia do corpo em movimento ossos, músculos e articulações**. 2. ed.

São Paulo: Manole, 2010. *E-book*. Disponível em:

[http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca\\_s/aceso\\_login.php?cod\\_acervo\\_acessibilidade=5022631&aceso=aHR0cHM6Ly9pbmRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZWZhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTIwNDQ5Njlx&label=aceso%20restrito](http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca_s/aceso_login.php?cod_acervo_acessibilidade=5022631&aceso=aHR0cHM6Ly9pbmRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZWZhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTIwNDQ5Njlx&label=aceso%20restrito). Acesso em: 21 mar. 2023.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador**. São Paulo: CREF4/SP, 2019. Disponível

em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/70c8da64129f8612ce633de28f24afcc.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2023.

PUDLES, Edson. **A coluna vertebral: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2014. *E-book*. Disponível em:

[http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca\\_s/aceso\\_login.php?cod\\_acervo\\_acessibilidade=5003711&aceso=aHR0cHM6Ly9pbnRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZW50ZWNhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTgyNzEwNDYz&label=aceso%20restrito](http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca_s/aceso_login.php?cod_acervo_acessibilidade=5003711&aceso=aHR0cHM6Ly9pbnRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZW50ZWNhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTgyNzEwNDYz&label=aceso%20restrito). Acesso em: 10 fev. 2023.

SHUMWAY-COOK, Anne; WOOLLACOTT, Marjorie H. **Controle motor: teoria e aplicações práticas**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2010. *E-book*. Disponível em:

[http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca\\_s/aceso\\_login.php?cod\\_acervo\\_acessibilidade=5023763&aceso=aHR0cHM6Ly9pbnRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZW50ZWNhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTIwNDQyOTUx&label=aceso%20restrito](http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca_s/aceso_login.php?cod_acervo_acessibilidade=5023763&aceso=aHR0cHM6Ly9pbnRIZ3JhZGEubWluaGFiaWJsaW90ZW50ZWNhLmNvbS5ici9ib29rcy85Nzg4NTIwNDQyOTUx&label=aceso%20restrito). Acesso em: 10 fev. 2023.

SOUCHARD, Philippe. **Autoposturas da RPG**. São Paulo: Summus, 2019. *E-book*. Disponível em:

[http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca\\_s/aceso\\_login.php?cod\\_acervo\\_acessibilidade=5134551&aceso=aHR0cHM6Ly9taWRkbGV3YXJILWJ2LmFtNC5jb20uYnIvU1NPL1VuaXNpbm9zLzk3ODg1MzIzMTEwNjA=&label=aceso%20restrito](http://www.biblioteca.asav.org.br/biblioteca_s/aceso_login.php?cod_acervo_acessibilidade=5134551&aceso=aHR0cHM6Ly9taWRkbGV3YXJILWJ2LmFtNC5jb20uYnIvU1NPL1VuaXNpbm9zLzk3ODg1MzIzMTEwNjA=&label=aceso%20restrito). Acesso em: 10 fev. 2023.