



## **NÍVEL DE EQUILÍBRIO ESTÁTICO DE CRIANÇAS EM UMA ESCOLA MUNICIPAL URBANA EM PALMAS NO PARANÁ**

**Luana Reszka\***

**Geremias Calisto Santana Tavares\*\***

**Co-autor: Andressa Hermann**

**Orientadores: Aluísio Menin Mendes<sup>1</sup>, Gesiliane Aparecida Lima Kreve<sup>2</sup>**

Sabe-se que é muito importante trabalhar para desenvolver as capacidades físicas na Educação Física Escolar, bem como o Equilíbrio, que esta presente em muitas situações, sejam elas, brincadeiras, jogos, esportes, ou o simples ato de caminhar já exige Equilíbrio, quanto mais Equilíbrio a criança tiver, terá mais chances de ampliar seu repertório motor e aprimorar o desenvolvimento de outras capacidades físicas. Para Rosa Neto, (2002, citado por CARLET, et al., 2010). “Sendo o equilíbrio a base primordial de toda a ação diferenciada dos segmentos corporais. Quanto mais defeituoso é o movimento, mais energia consome, tal gasto energético poderia ser canalizado para outros trabalhos neuromusculares”. Segundo Barballo e Carvalho (2014, p. 02) “Equilíbrio Estático refere-se ao controle da oscilação postural na posição imóvel, através da utilização de percepções internas e externas, associadas à ativação muscular como resposta às perturbações de estabilidade e equilíbrio”. O Equilíbrio trata-se da capacidade de manter a posição em relação à sua base de apoio. Definido também como estado de um corpo quando forças distintas atuam sobre ele se compensam e anulam-se mutuamente. Pode ser definido ainda como sendo a noção de distribuição do peso em relação a um espaço e um tempo, e, em relação ao eixo de gravidade. Depende essencialmente do sistema labiríntico e do sistema plantar. Pode ser estático, dinâmico ou recuperado. É um sistema complexo, que envolve a captação de informações externas e feedbacks internos do

---

1. IFPR - Campus Palmas, Acadêmicos de Educação Física Licenciatura, CAPES.

2. Professora Especialista em Educação Física Escolar.

luanarezka@hotmail.com<sup>1</sup>, geremiascst@gmail.com<sup>2</sup>, dre.he@hotmail.com<sup>3</sup>

3. Professor Mestre do IFPR - Campus Palmas.

aluísio.mendes@ifpr.edu.br<sup>1</sup>

4. Professora, Mestre do IFPR – Campus Palmas.

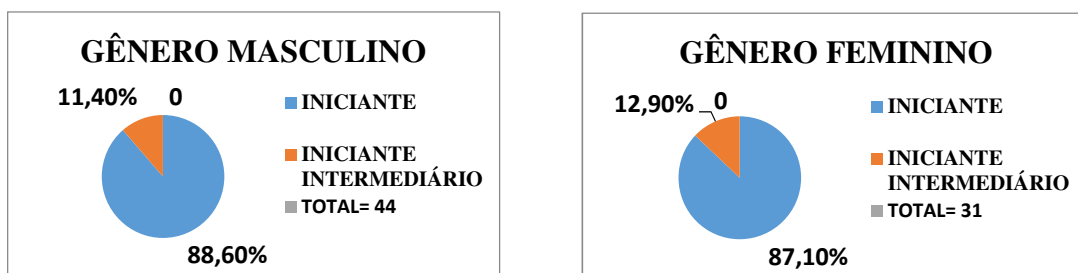
gesiliane.kreve@ifpr.edu.br<sup>2</sup>



sistema nervoso e do sistema osteomuscular em constante adaptação para manter os movimentos coordenados e sincronizados. Justifica-se este estudo principalmente porque é nesta idade que esta capacidade física deve ser treinada, avaliada e ampliada nos alunos, melhorando não só sua propriocepção como também fortalecendo os pequenos músculos que estabilizam as articulações, garantindo assim maior controle e precisão nos movimentos. Sendo o equilíbrio a base primordial de toda a ação diferenciada dos segmentos corporais. Por meio dos movimentos corporais a criança interage e atua de forma dinâmica no ambiente físico e social. Entretanto, para que a criança possa agir, é necessário ter como suporte básico o equilíbrio corporal. O equilíbrio ou manutenção da estabilidade está relacionado ao balanceamento entre forças internas e externas, que agem no corpo durante a realização de ações motoras. E ele, como qualquer outra, é uma capacidade física que precisa ser treinada e, quase sempre é negligenciada, pois muitos acreditam que esta estará naturalmente presente. O presente trabalho tem como objetivo avaliar o nível de Equilíbrio Estático de escolares entre 7 e 9 anos de idade da Escola Municipal Oscar Röcker, situada no município de Palmas, no Estado do Paraná, e, posteriormente realizar um trabalho com atividades específicas para manter e melhorar os níveis obtidos no pré-teste. A Metodologia do trabalho trata-se de uma pesquisa de cunho experimental quantitativo. O teste aplicado segue o protocolo do Teste da Parada de Cegonha de (Johnson e Nelson, 1979). Foram avaliadas um total de 75 crianças entre sete e nove anos de idade, sendo 44 delas do gênero masculino e 31 do feminino. Para aplicação foram utilizados materiais para dar suporte a avaliação, sendo eles, um cronômetro para marcar o tempo, uma prancheta incluindo uma lista com os nomes dos alunos avaliados para anotação dos resultados e a caneta. A avaliação procede da seguinte maneira: as mãos devem estar apoiadas na cintura, ao sinal do avaliador, o indivíduo avaliado deve elevar o calcanhar do pé de apoio sem tocar o solo com a região calcânea, levando o outro pé até a parte medial do joelho mantendo a posição durante o maior tempo possível. O resultado será dado pelo tempo em segundos. De três tentativas, será marcado o melhor tempo realizado pelo avaliado. Os resultados mostram que maioria dos alunos avaliados ainda apresentaram níveis correspondentes ao estágio Iniciante. Certa de 88,60% dos meninos avaliados estão no estágio Iniciante e apenas 11,40% já se encontram no estágio Iniciante Intermediário. Com



relação às meninas, 87,10% das 31 avaliadas fazem parte do estágio iniciante e 12,90% se encontram em um estágio mais avançado conforme mostra o gráfico abaixo:



A falta de equilíbrio pode também provir da sensibilidade proprioceptiva. Além destas estão as causas psicológicas: crianças sofrem com a ausência de confiança em si mesmas, em suas possibilidades, que se traduz por falta de equilíbrio estático ou dinâmico. Ou seja, por serem tímidas ou com baixa auto-estima, evitam experimentar habilidades novas o que as limita motoramente nos reportando. As crianças instáveis do ponto de vista psicomotor (crianças que constantemente têm necessidade de movimentar-se, que a todo instante mudam de atividade) conhecem também um problema de equilíbrio devido à sua impossibilidade de se concentrarem naquilo que fazem (STAES, 1991). Neste caso são os hiperativos, ou com déficit de atenção. A partir dos resultados obtidos, após aplicação do teste ficou comprovado que o índice de alunos classificados como Iniciante prevaleceu, tanto no gênero masculino quanto no feminino. Como uma proposta para reverter essa situação, as aulas de Educação Física, juntamente com o PIBID serão fundamentais, estudando maneiras de desenvolver e ampliar atividades específicas direcionadas ao desenvolvimento desta capacidade física. Para comprovar se houve um resultado satisfatório ou não, novos testes deverão ser aplicados, bem como novas pesquisas à respeito deste tema na Educação Física Escolar.



**Palavras Chave:** Equilíbrio. Criança. Teste.

## REFERÊNCIAS

BARBALLO, CARVALHO. **Métodos e Protocolos de Avaliação do Equilíbrio: Uma Revisão.** Sobral, 2014.

CARLET, Martinha Leila, et al. **Equilíbrio Estático e Dinâmico de Escolares em Santa Maria-RS, Itajaí-SC**, 2010, Disponível em:  
<<http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/vcsbce/vcsbce/schedConf/presentations>> Acesso em: 17 de Jul. 2017.

CHARRO, Mario A. et al. **Manual de Avaliação Física.** São Paulo: Phorte, 2010.

STAES, A. **Psicomotricidade Educação e reeducação.** 1ª ed. São Paulo: Manole, 1991.