

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
SETOR LITORAL

Ana Paula Souza Coelho Testi

A IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS POSTURAIIS VISANDO A QUALIDADE DE  
VIDA NA EDUCAÇÃO DO CAMPO

Bituruna

2011

Ana Paula Souza Coelho Testi

A IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS POSTURAIIS VISANDO A QUALIDADE DE VIDA NA  
EDUCAÇÃO DO CAMPO

Trabalho de especialização apresentado à  
Universidade Federal do Paraná como  
requisito parcial da obtenção do título de  
especialista em Educação do Campo.

Orientador: Edmilson Paglia

Bituruna

2011

## **RESUMO**

Essa experiência surgiu durante as aulas de Educação Física no desenvolvimento do conteúdo Saúde Escolar. Através da mesma foi desenvolvido primeiramente um exame biométrico, após cada educando saber seu peso, foi realizado o projeto MOCHILA para desenvolver a conscientização do percentual que cada um pode carregar em sua mochila e para finalizar o trabalho foram usados textos, desenhos em quadrinhos a respeito dos hábitos posturais visando à qualidade de vida. Essa experiência foi realizada na Escola Municipal Professora Hilda Romanzini de Melo, no decorrer desse primeiro bimestre com todas as turmas. Tendo como resultado a conscientização de cada um com os hábitos posturais para uma qualidade de vida.

Palavras-chave: Vida saudável. Postura. Escola.

## **RESUMO**

This experience came during physical education classes in content development School Health. Through it was first developed a biometric examination after each student to know their weight, the project was held to raise awareness BACKPACK the percentage that each one can carry in your backpack and have been working to finalize the texts used, comic strip about of postural habits in order to quality of life. This experiment was conducted at the Municipal School Professor Hilda Romanzini de Melo, during this first two months with all classes. The resulting awareness of each with postural habits for a quality life.

Keywords: Healthy Living. Posture. School.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
1. A IMPORTÂNCIA DE HÁBITOS POSTURAI VISANDO QUALIDADE DE VIDA NA EDUCAÇÃO DO CAMPO.....	08
1.1 IMPORTÂNCIA DOS HÁBTOS POSTURAI.....	08
1.1.1 Desvios Posturais.....	08
1.2 EDUCAÇÃO NO CAMPO.....	10
1.3 QUALIDADE DE VIDA.....	12
2. DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA.....	14
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
4. REFERÊNCIAS.....	17



## 1 CONTEXTO

Este estudo tem a intenção de demonstrar a importância da postura no trabalho do campo, tendo como um dos importantes fatores a qualidade de vida, pois acredita ser esta uma possibilidade de vida saudável para o povo do campo.

Acredita-se que o estudo tem sua relevância em nível de conhecimento, pois o mesmo pretende mostrar como uma boa postura poderá ajudar ao longo da vida dos trabalhadores do campo.

O homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e o baixo nível de educação física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas resultantes do mau uso do seu corpo. Sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no estilo de vida, levando-o a incorporar hábitos posturais ao seu cotidiano. Nesta perspectiva, o interesse em conceitos como “hábitos posturais”, “qualidade de vida” e “educação do campo” irá como um documento norteador tanto para os professores como para a comunidade do campo, para que os mesmos possam rever seus hábitos de vida.

A partir destas considerações o objetivo geral do estudo é demonstrar qual a importância dos hábitos posturais visando qualidade de vida na educação do campo. Mais especificamente objetivamos:

- enfatizar a importância da boa postura para os educando e trabalhadores do campo.
- desvelar como a boa postura pode contribuir para a qualidade de vida
- demonstrar com as aulas de educação física para a educação do campo podem contribuir para a qualidade de vida

Segundo os resultados visados na pesquisa a mesma se classifica como sendo bibliográfica porque segundo explicam CERVO e BERVIAN (2002, p. 66):

A pesquisa bibliográfica constitui parte da pesquisa descritiva ou experimental e é feita com intuito de recolher informações e conhecimentos prévios acerca de um problema para o qual se procura resposta ou acerca de uma hipótese que se quer experimentar.

Quanto aos seus objetivos o estudo se delinea a partir da pesquisa descritiva, pois de acordo com ANDRADE (2001, p. 124) neste tipo de pesquisa “os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles. Isto significa que os fenômenos do mundo físico e humano são estudados, mas não manipulados pelo pesquisador”. De outra forma também elaborar-se-á neste estudo uma

pesquisa exploratória, pois segundo o que afirma ANDRADE (idem, p. 124) este tipo de pesquisa:

[...], sobretudo quando bibliográfica, proporciona maiores informações sobre determinado assunto, facilitar a delimitação de um tema de trabalho, definir os objetivos ou formular as hipóteses de uma pesquisa ou descobrir novo tipo de enfoque para o trabalho que se tem em mente. Através da pesquisa exploratória avalia-se a possibilidade de desenvolver uma boa pesquisa sobre determinado assunto.

As análises dos dados coletados estão sob o design da metodologia da pesquisa qualitativa, pois concorda-se com OLIVEIRA (2002, p. 116) quando diz que a pesquisa qualitativa “difere do quantitativo pelo fato de não empregar dados estatísticos como centro do processo de análise de um problema.”

O estudo divide-se em três partes: na primeira encontra-se a Introdução que contém os elementos metodológicos do estudo; na segunda parte apresentamos a pesquisa teórica bibliográfica e para finalizar a descrição da experiência.



## **2 A Importância de hábitos posturais visando qualidade de vida na educação do campo.**

### 2.1. Importância dos hábitos posturais

No decorrer da nossa vida adquirimos hábitos posturais incorretos nas atividades diárias. Muito desconforto que o nosso corpo apresenta pode estar associado a músculos tensos e as maiores incidências observadas são dores de cabeça, perda de a mobilidade articular, dor nas costas e nas pernas.

Algumas medidas que devemos adotar para viver bem e ter uma melhor qualidade de vida:

- levantar e carregar pesos com os joelhos flexionados, sem curvar a coluna. Se o objeto for volumoso e pesado levar junto ao tronco.
- não carregar mochilas, compras, malas e outros objetos pesados em um ombro só. As mochilas devem ser presas as costas, as compras devem ser individuais em ambas as mãos,
- colchão adequado ao nosso peso e altura.
- travesseiro que ajuste perfeitamente para ocupar o espaço entre ombro e pescoço.
- posição mais adequada para dormir é em decúbito lateral (lado)
- quando sentados os pés devem estar apoiadas no solo, o tronco deve estar totalmente apoiado no encosto da cadeira.

Segundo VERDERI (2001) afirma que a posição adequada para dormir é a decúbito lateral, é a mais aconselhada.

Falando a respeito dos hábitos saudáveis, ainda VERDERI (2001) confirma que a mochila dever ser transportada na altura do dorso, com alças bem ajustadas, sem folgas. As mochilas não devem estar muito pesadas, transportando apenas o necessário.

#### 2.1.1 Desvios Posturais.

Segundo BUCZEK (2007) confirma que a mochila carregada de qualquer maneira pode levar o educando a ter grandes problemas posturais, devido ao excesso de peso que carregam diariamente, podendo esse ser desastroso para a coluna, tendo assim como consequência os desvios posturais como: cifose, escoliose e lordose.

Uma boa postura é a atitude que uma pessoa assume utilizando a menor quantidade de esforço muscular, pois manter posturas erradas por tempo prolongado pode acarretar alterações posturais ocasionando assim enrijecimento das articulações vertebrais e encurtamento dos músculos.

A escoliose é uma deformidade vertebral muito comum, que afeta principalmente as adolescentes do sexo feminino.

BUCZEK (2007) ressalta que a escoliose é um desvio da coluna para um dos lados (direita ou esquerda), assim um ombro fica mais alto que o outro, resultando em um formato de “S”.

Outro desvio postural é a escoliose que é um aumento da curvatura no plano sagital que pode ser causada por má postura e enfraquecimento dos músculos. Ainda BUCZEK (2007) ressalta que escoliose é a conhecida corcunda, a qual joga o tronco da pessoa para frente.

E para finalizar os desvios posturais a lordose a qual BUCZEK (2007) define como uma curvatura acentuada da coluna e o aumento da lordose lombar causam um desequilíbrio mecânico na coluna que é um dos principais responsáveis pela dor na coluna.

## 2.2 Educação no Campo

Em relação a educação do campo, era pertinente antigamente ressaltar que a concepção de educação era empregada pela cultura dominante, o que não favorecia satisfatoriamente para elevar escolaridade dos sujeitos, sua cultura e seu padrão de vida. Eram oferecidas sem condições de oportunizar saberes para a criança, o adolescente, os jovens e adultos devido a precariedade de investimentos. Isso representava uma das maiores dívidas históricas para com a população do campo.

Segundo analisa VERDERI (2009): a educação é o mecanismo principal na divulgação e orientação a população a respeito de saúde e qualidade de vida. Pois através dela podemos orientar a comunidade e educandos a prevenir várias doenças.

Para VERDERI (2009) o modo como nos posicionamos e a conscientização corporal é de suma importância, pois através das mesmas que poderá ser desencadeado o processo de desequilíbrios e das síndromes dolorosas na comunidade do campo.

Segundo CHAMUSCA (2007) concluiu devemos ter o reconhecimento de que as pessoas que vivem no campo têm direito a uma educação diferenciada daquela oferecida a quem vive nas cidades, sendo isso recente e inovador que passou a ganhar força a partir da instituição, pelo Conselho Nacional de Educação das Diretrizes Operacionais para a Educação Básica nas Escolas do Campo.

Ainda CHAMUSCA (2007) verifica: que as escolas do campo são aquelas que têm sua sede no espaço geográfico classificado pelo IBGE como rural, assim como as identificadas com o campo, mesmo tendo sua sede em áreas consideradas urbanas. Essa última são assim consideradas porque atendem a populações de municípios cuja produção econômica social e cultural esta majoritariamente vinculada ao campo. Em 2001 o Conselho Nacional de Educação aprovou as diretrizes Operacionais para Educação Básica do Campo, o que representou um marco para a educação do campo, que foi um marco para a história da educação brasileira, principalmente para a educação do campo.

Segundo informações do MEC existe o Programa O Saberes da Terra que foi criado pelo Governo Federal para enfrentar as desigualdades educacionais entre campo e a cidade. Também tem as Escolas Itinerantes, a qual nasceu das necessidades e da luta dos acampados, especialmente das crianças. Ela é organizada em etapas que correspondem de 1ª a 5ª séries. A qual é uma proposta pedagógica específica e diferenciada, não segue as determinações do período previsto na LDB, que prevê 200 dias letivos.

Existem também as Casa Familiares que são um modo específico de formar e educar pessoas que vivem no meio rural, suprindo assim as reais carências e solucionar problemas vivenciados no campo.

Essa educação oferece ao jovem da zona rural adequação para desenvolver-se como empresário rural, melhorar a qualidade de vida dos produtores e da sociedade que o cerca.

Nessas Casas Familiares é utilizada a Pedagogia da Alternância e da Presença que consiste em mesclar períodos de uma semana em regime integral na casa familiar e duas semanas de aplicação supervisionada dos conhecimentos na propriedade familiar.

A educação física em relação ao campo os conteúdos devem ser oferecidos para integrar e introduzir os educandos na cultura corporal de movimento no sentido de se educar para a qualidade de vida ajudando assim a transformar a prática educativa.

Em muitas escolas as aulas de educação física voltam se única e exclusivamente para a prática esportiva, desprezando assim os outros aspectos do ser humano como o cognitivo, afetivo, social e psicológico.

Existe a necessidade de dissociar a Educação Física Escolar de treinamento esportivo onde os que jogam bem têm a oportunidade de praticar e os que possuem dificuldade acabam sendo os juízes, gandulas ou ainda sentados no banco só observando a turma jogar.

Para uma educação satisfatória e de sucesso o educando deve ser incentivado a procurar hábitos saudáveis desde cedo, prevenindo males e combatendo o sedentarismo. Essas são questões que devem nortear a prática educativa, principalmente da educação do campo, onde os educandos possam ser multiplicadores de conhecimentos, repassando informações para a comunidade local, melhorando assim a vida das famílias que trabalham no campo com conteúdos que estão relacionados com o cotidiano.

### 2.3. Qualidade de vida

Para GABARDO [ET AL] (2009) para uma qualidade de vida é necessário de um corpo ativo, pois há uma constante preocupação com as pessoas, cujas doenças são causadas ou agravadas pela falta de atividade física, isso já foi constatado pelas pesquisas científicas atuais.

Como GABARDO [ET. AL] (2007) analisa: que cultivar hábitos saudáveis nas aulas de educação física é valorizado desde 1882 pelo “Pequeno Grande Homem”, Rui Barbosa, ao demonstrar uma preocupação de caráter eugenista e higienista e da necessidade da formação de um povo “forte” sem vícios com qualidade de vida.

Segundo analisa GALLARDO (2009) devemos entender a educação física como um espaço que contribui para o estudo e a vivencia do lazer, da comunicação, da cultura e da qualidade de vida,

Em sua tese LIMA menciona que: o professor de Educação Física intermediará a conscientização da necessidade da pratica regular da atividade física como meio favorável para a saúde e a qualidade de vida. Neste sentido a educação física não deve estar relacionada apenas as habilidades e as competências para o esporte.

Para ter uma qualidade de vida é fundamental a busca de hábitos saudáveis com frequência. Alguns hábitos saudáveis:

- Alimentação balanceada;
- Pratica regular de atividades físicas;
- Atividades ao ar livre e contato com a natureza;
- Não ter vícios;
- Controlar, na medida do possível, o estresse;
- Estimular o cérebro com atividades intelectuais;
- Buscar ajuda de profissionais da saúde quando apresentar doenças ou problemas psicológicos.

Presentemente fala-se muito em qualidade de vida, assim estamos nos referindo ao modo como conduzimos nossa vida. O enfoque deve ser em caráter de melhoria desse modo.

Para finalizar qualidade de vida é o método usado para medir as condições de vida de um ser humano. Envolve o bem físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais como família e amigos e também a saúde. Não devemos confundir qualidade de vida com padrão de vida.

Segundo DIAS (2006) Tradicionalmente, o tema condições de vida, trabalho, saúde e doença dos trabalhadores rurais no Brasil evocam estereótipos, entre eles a associação com atividades rudimentares, trabalhadores empobrecidos, socialmente marginalizados e intoxicados pelos agrotóxicos.

Assim os trabalhadores rurais se expõem diariamente a cargas físicas, químicas e biológicas, que se traduzem em uma série de doenças, traumas ou acidentes a elas relacionados. Além destas cargas laborais, devemos destacar aquelas de caráter biopsíquicas, que configuram padrões de desgaste manifestados através de dores na coluna vertebral, dores torácicas, lombares, de cabeça e tensão nervosa além de outros tipos de manifestações psicossomáticas.

O cuidado com o corpo se manifesta na forma como o trabalhador se prepara para mais um dia de trabalho. Os equipamentos de proteção individual são muitas vezes improvisados e/ou esquecidos o que se faz necessário para a proteção do trabalhador além dos hábitos corretos que devem ser tomados principalmente na questão da posição postural e dos movimentos repetitivos no trabalho.

Segundo a OIT (2004) os trabalhadores rurais são os que apresentam a maior incidência de acidentes de trabalho.

Para a SIT (2002) a Campanha Nacional de Prevenção de Acidentes no Trabalho Rural (CANPATR) é a principal atividade do TEM na promoção de ações educativas, abrangendo todos os segmentos do trabalho rural, onde devem ser desenvolvidas atividades de caráter informativo e orientativo, democratizando as informações, implementando a cultura e estimulando ações espontâneas e peculiaridades de cada Regional

### 3. Descrição da Experiência

Essa experiência iniciou através das aulas de Educação Física no desenvolvimento do conteúdo Saúde Escolar, que prima pela qualidade de vida dos educandos e familiares.

Essa foi realizada através de uma prática pedagógica com a intenção de conscientizar a importância dos hábitos saudáveis com intuito de ser divulgada para a comunidade através dos próprios educandos.

Essa prática foi desenvolvida na Escola Municipal Professora Hilda Romanzini de Melo na cidade de União da Vitória- Paraná, tendo como público alvo os educandos da instituição no decorrer do 1º Bimestre de 2011.

Primeiramente realizamos um exame biométrico simples contendo apenas peso e estatura de cada educando, após essa coleta montamos gráficos com os dados para os mesmos melhor compreenderem e visualizarem essas informações.

Num segundo momento conversamos bastante a respeito dos hábitos posturais e qualidade de vida que os mesmos podem proporcionar, após conversas, debates e questionamentos realizamos o PROJETO MOCHILA, o qual cada educando deve saber calcular o percentual de peso que pode carregar na mochila e compreender os danos que podem ser causados pelos maus hábitos e de saber corrigir tais erros posturais, o qual foi realizado com os educandos.

Foram apresentados aos alunos textos explicando a respeito dos bons hábitos e da importância da qualidade de vida, para complementar a atividade desenhos em quadrinhos com posições corretas de carregar mochilas, sacolas; levantar peso; deitar-se na cama; sentar-se a mesa e de caminhar. Atividades de assinalar posições corretas também foram métodos de ensino.

Após todo esse embasamento teórico foram pesadas novamente as mochilas dos educandos com o objetivo de verificar se os que estavam com sobrepeso na mesma, conseguiram assimilar as informações e carregar corretamente a mochila. Na primeira etapa dessa atividade poucos estavam carregando materiais desnecessários e assim sobrecarregando-a, em média de quatro a cinco educandos de cada turma. Na segunda etapa desse procedimento apenas dois das nove turmas no total continuavam a carregar a mochila incorretamente desde o sobrepeso até o posicionamento correto nas costas.

Foram confeccionados cartazes pelos educandos para que toda a comunidade escolar pudesse adquirir conhecimento e consciência do trabalho desenvolvido.

Serviu como instrumento de aprendizagem atividades pratica de desvios posturais e teóricos também. Na pratica os educando foram separadas em dois grupos um de meninas e um de meninos, onde em duplas e com um lápis de olho (maquiagem) passavam o mesmo nas costas (vértebras) para verificar possíveis desvios posturais e também de assimetria dos ombros.

Foram utilizadas dezessete aulas de educação física até o momento, completando um período de dois meses, e nesse tempo as interações de todas as turmas e da equipe pedagógica foram de suma importância para o desenvolvimento dessa experiência. Esse trabalho terá continuidade no decorrer do ano letivo, pois é um conteúdo que deve ser trabalhado constantemente e não apenas um bimestre.



#### **4. Considerações Finais:**

Ao findar o presente estudo constatou-se que os hábitos posturais saudáveis são de suma importância, pois os mesmos têm um papel fundamental no desenvolvimento da educação do campo visando a qualidade de vida. Através da aplicação do projeto explorou, conheceu, indagou, informaram-se novas experiências que não estavam em seu dia-a-dia.

Este estudo demonstra a importância da educação física para a educação do campo, visto que, com ele as aulas se tornam mais produtivas e informativas do que ficar somente em jogos e o lúdico. Pois a prática despertou nos educandos o prazer de ter uma vida saudável no decorrer de seu cotidiano, e de informar o mesmo para seus familiares.

Foi através da educação física juntamente com a educação do campo que o educando encontrou espaço para criar, agir, explorar e informar por meio da intervenção da prática nas aulas que se proporcionou o diálogo entre educandos e comunidade do campo sobre a importância de termos hábitos postural saudáveis para uma melhor qualidade de vida no cotidiano de cada um, conforme sua realidade projetando-se assim para um futuro mais saudável.

O professor de educação física proporcionou situações significativas dos educandos para o despertar do interesse e levar a tomar decisões corretas. É a partir destas situações que o educando amplia seu conhecimento, projetando-o para o futuro.

Os hábitos posturais permitem aos educandos (familiares) o desenvolvimento da qualidade de vida garantindo-lhe uma vida saudável sem vir a prejudicar posteriormente.

É necessário que o professor mostre o “mundo” como é e como poderia ser, até que ele consiga percebê-lo por si próprio, através de experiências cotidianas para que ele alcance seu próprio entendimento.

Como em toda pesquisa esta não é algo acabado ou concluído, neste sentido algumas questões ficam em aberto para estudos futuros. Este estudo nos ajudou a perceber a importância dos hábitos posturais na educação física do campo e a influência que os professores representam na vida dos educandos por isso então, deve-se estar sempre revendo sua prática pedagógica e conceitos em relação aos educandos e ao seu desenvolvimento pleno.

## Referências

VERDERI, É. **Educação Postural e Qualidade de Vida**. EFDeportes.com Revista Digital, n51, 2002. Disponível em :<http://www.efdeportes.com/efd51/postura.htm>

REBOLHO, Maria Cristina Tenório. **Efeitos da educação postural nas mudanças de hábitos em escolares das 1ª a 4ª series do ensino fundamental**. 2005. Disponível em: [www.teses.usp.br/teses/disponiveis](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis).

VERDERI, Erica. **Educação do Campo**. Sorocaba- SP. 2009. Disponível em [WWW.cdof.com.br/fisiote5.htm](http://WWW.cdof.com.br/fisiote5.htm).

SAMPOL, Lucia e Antonio Vital. **A Escoliose e suas formas de tratamento**. Disponível em: <http://geocities.yahoo.com.br/ga>

CERVO, Amado Luz, BERVIAN, Predro Alcino. **Metodologia Científica**. 3 ed. , São Paulo. Megraw Hill do Brasil, 1983.

OLIVEIRA, Silvio Luiz de. **Tratado de Metodologia Científica, Projetos de Pesquisa, TGI, TCC, Monografias, Dissertações e Teses**. São Paulo. Pioneira 2002.

MARANGON, Ricardo Henrique Antonio. DELAMORO, Adelaide, CHAMUSCA, Adelaide. **Educação do Campo: diferenças mudando paradigmas**. 2007, MEC

GABARDO, Carmen Lucia[ET AL]. **Coleção Caminhos: vol 5,6,7,8. Ensino fundamental. Livro do Professor**. Curitiba: Base Editora, 2009.

GALLARDO, Jorge Sergio Perez. **Prática de Ensino em Educação Física: a criança em movimento: volume único: livro do professor**. São Paulo: FTD, 2009.

LIMA, Márcia Regina. **Educação para a qualidade de vida: a escola e a família como aliados na luta de conscientização** . Revista Eletrônica. Disponível em: [WWW.polemicauerj.br/7\(4\)/artigos/contem\\_4pdf](http://WWW.polemicauerj.br/7(4)/artigos/contem_4pdf).

Secretaria de Inspeção do Trabalho (SIT) 2002. Ministério do Trabalho e Emprego.

DIAS, Elizabeth Costa. **Condições de vida, trabalho, saúde e doença dos trabalhadores rurais no Brasil**. Revista Eletrônica. Disponível em: [WWW.medicina.ufmg.br/dmps/2006/saude\\_trabalhador\\_rural.pdf](http://WWW.medicina.ufmg.br/dmps/2006/saude_trabalhador_rural.pdf)



