

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

MARA CRISTINA GUIMARAES HAUTH

**SAÚDE NAS ESCOLAS: EXPERIÊNCIA NA REDE MUNICIPAL DE CIDADE GAÚCHA- PR -
DESVIOS POSTURAIIS NA INFÂNCIA.**

CIDADE GAÚCHA
2011

MARA CRISTINA GUIMARAES HAUTH

**SAÚDE NAS ESCOLAS: EXPERIÊNCIA NA REDE MUNICIPAL DE CIDADE GAÚCHA- PR -
DESVIOS POSTURAIS NA INFÂNCIA.**

Monografia apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio, Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação a Distância.

Orientadora: Prof^a Ms. Hellen Roehrs.

MARA CRISTINA GUIMARAES HAUTH

DESVIOS POSTURAI NA INFÂNCIA

Monografia apresentada à Universidade Federal do Paraná – Universidade Aberta do Brasil, como requisito parcial para conclusão do Curso de Especialização em saúde para professores, sob orientação da professora Mestre Hellen Roehrs.

Aprovado em: _____

BANCA EXAMINADORA

Professora

Professora

Dedicatória

Dedico a toda minha família, aos meus amigos, aos professores e tutores que de alguma forma contribuíram para a conclusão deste novo projeto em minha vida.

“Não, não tenho um novo caminho. O que tenho de novo é o jeito de caminhar”.

Thiago de Mello

RESUMO

HAUTH, M.C.G. **Desvios posturais na infância.** 2011. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

Os desvios posturais são causados pela má postura de um indivíduo, ocorrendo desde a infância, causando muitos problemas na vida futura. Na maioria dos casos podem ser evitados se houver prevenção. Por isso esse trabalho trás informações importantes sobre como os alunos em idade escolar entre 07 (sete) e 12 (doze) anos usam suas mochilas escolares, porque nessa idade é que estão formando a sua postura corporal e que poderão aprender a se portarem de maneira correta para não terem problemas futuros. Durante a aplicação do projeto objetivou-se sensibilizar os educandos para o conhecimento sobre a coluna vertebral e o que pode causar os desvios posturais na infância, buscando sempre alertá-los de quanto é importante prevenir. Foi aplicado e desenvolvido nos meses de setembro a dezembro de 2010, na Escola Municipal Paulo Freire. Ensino Fundamental em Cidade Gaúcha-PR, com 27 (vinte e sete) crianças entre 7 (sete) e 8 (oito) anos de idade que tinham uma variação de peso corporal entre 23,6 kg e 45,9 kg. Levou-se ao conhecimento dos alunos o que é coluna vertebral e o que é desvio de postura para que eles pudessem compreender o verdadeiro sentido da pesquisa. Realizou-se a pesagem de suas mochilas e do seu peso corporal fez-se a porcentagem ideal para cada aluno e para concluir foi realizada a avaliação dos mesmos, observando se estavam usando adequadamente suas mochilas como foram sensibilizados no durante a aplicação do projeto. Verificou-se que pode haver intervenções nas escolas, pois os alunos compreenderam que os desvios posturais são problemas graves de saúde e que podem ser prevenidos.

Palavras-Chave: Postura corporal; mochila escolar; alunos.

ABSTRAT

HAUTH, M.C.G. **Desvios posturais na infância.** 2011. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná. Núcleo de Educação a Distância.

Postural deviations are caused by poor posture of an individual, occurring since childhood, causing many problems in later life. In most cases can be avoided if prevention. Therefore this work back important information about how students of school age between 07 (seven) and 12 (twelve) years use their school bags, because at this age is that they are forming their body posture and can learn to behave in a manner failing to correct future problems. During the implementation of the project aimed to sensitize students to the knowledge of the spine and may cause postural deviations in children, always trying to warn them of how important it is to prevent. Was applied and developed in the months September to December 2010, in the Municipal School Paulo Freire. Basic Education, in Cidade Gaucha-PR, with 27 (twenty seven) children between 7 (seven) and 8 (eight) years of age who had a change in body weight between 23.6 kg and 45.9 kg. It took the students know what is and what the spine is a misuse of position so they could understand the true meaning of research. We calculated the weight of their backpacks and their body weight became the ideal percentage for each student and to complete evaluation was made of the same noting whether they were properly using their backpacks as they were sensitized on the project during the application It was found that there may be interventions in schools, because students understand that postural deviations are serious health problems and can be prevented.

Keywords: Body posture; satchel; students.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	09
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	11
2.1	A COLUNA VERTEBRAL.....	11
2.1.1	COMO FUNCIONA A COLUNA VERTEBRAL?.....	11
2.1.2	DEVIOS POSTURAIS.....	11
2.1.3	A POSTURA CORRETA.....	13
2.2	POSTURAS INADEQUADAS	13
2.3	PREVENÇÃO NA ESCOLA	14
2.4	A MOCHILA ESCOLAR.....	15
2.5	ALTERAÇÕES POSTURAIS NAS CRIANÇAS.....	16
2.6	O MELHOR REMÉDIO É PREVENIR	16
3	METODOLOGIA.....	18
3.1	LOCAL.....	18
3.2	SUJEITOS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO.....	19
3.3	PROPOSTA DE INTERVENÇÃO.....	19
3.3.1	DESCRIÇÃO DAS ETAPAS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO..	19
4	RESULTADOS.....	21
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
	REFERENCIAS.....	26
	APÊNDICES.....	28
	ANEXOS.....	30

1 INTRODUÇÃO

O processo de trabalho de um professor dentro da sala de aula é muito mais que o simples alfabetizar e ensinar a contar os numerais. O profissional tem compromisso com as suas obrigações e sabe da importância do seu papel na sala de aula, pois os alunos passam muitas vezes maior parte do tempo com os educadores na escola, do que com seus responsáveis em casa.

Eles tem a consciência de que o trabalho dentro da sala de aula pode transformar pessoas e formar cidadãos. Por isso ensinar a contar os numerais e alfabetizar os alunos é fundamental, mas se deve passar valores, ensinar o correto e o errado e ensinar a serem críticos, para que saibam viver na sociedade.

A escolha do tema do projeto, do qual desenvolvi se deu a partir da observação dos alunos na escola onde leciono, é perceptível notar durante a entrada e saída dos alunos na escola que alguns não carregam a mochila adequadamente, tanto para o seu peso corporal quanto a maneira de carregá-la, muitas crianças escolhem suas mochilas escolares por estética e/ou por estarem na moda e poucos por serem adequadas.

Então desenvolvi o projeto com os meus alunos do terceiro ano A, que é a turma onde leciono no período matutino, da Escola Municipal Paulo Freire. E. F. de Cidade Gaúcha-PR, para sensibilizá-los de como devem usa-la e assim prevenir futuros problemas de desvios posturais, decorrentes de maus hábitos de postura, que são muitos, como: modo de sentar, calçado com saltos, mochilas pesadas e inadequadas, modo de andar ou fazer exercícios físicos, entre outras.

Desvios posturais nas crianças são bastante comuns, e essa realidade é observada claramente na idade escolar, em que um elevado número de crianças estão a todo momento vulneráveis a situações de má posturas corporais (ROSA, 1991). Sabe-se que a postura da criança dos 7 (sete) aos 12 (doze) anos de idade sofre transformações na busca de um equilíbrio compatível com as novas proporções de seu corpo e que, nessa idade, em que a mobilidade é extrema, a postura tende a adaptar-se à atividade que ela está desenvolvendo, com isso

todos seus hábitos de postura, sejam eles bons ou maus terão reflexo no futuro, quando ficarem adultos (FERRONATO, CANDOTTI e SILVEIRA, 1998).

Por isso a necessidade de uma intervenção, para que se consiga sensibilizar alguns alunos na tentativa de levá-los a uma melhor condição de vida hoje, já que passam por constantes transformações na busca de um equilíbrio compatível com as novas proporções de seu corpo, para assim prevenir problemas futuros.

A criança consegue se adaptar rapidamente às situações de nova postura e, se forem posturas inadequadas, acabam comprometendo todo o seu corpo, sacrificando assim sua postura, por isso a necessidade de intervir juntamente com os alunos, para a prevenção do problema que cresce a cada dia.

São inúmeros os motivos causadores da má postura corporal em crianças na idade escolar, é na própria escola que a má postura corporal é vivenciada, pois as crianças muitas vezes não encontram mesa e cadeiras adequadas à sua altura, e carregam mochilas muito pesadas que acabam contribuindo para um desvio postural.

Diante do exposto a pergunta que direciona esse estudo é: O que fazer para melhorar a postura das crianças na escola?

A aplicação deste projeto de intervenção teve o objetivo de sensibilizar os alunos para melhorarem seus hábitos posturais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Nesse capítulo serão apresentadas concepções teóricas do que é a coluna vertebral, como ela funciona e o que é um desvio postural. Trazendo informações das causas dos desvios e como prevenir.

2.1 A COLUNA VERTEBRAL

Coluna vertebral é uma fileira de ossos que dá sustentação ao corpo de alguns animais, como o homem (Dumont *et al* 2008, p.11). Esses animais são chamados de animais vertebrados. Neste conjunto de vértebras, discos intervertebrais, nervos, músculos, medula e ligamentos são onde acontece a maior parte das disfunções que causam dor nas costas.

2.1.1 COMO FUNCIONA A COLUNA VERTEBRAL?

A coluna vertebral é composta por mais de 30 (trinta) vértebras, que são separadas pelos discos intervertebrais flexíveis, que atuam como amortecedores de choque para protegendo as vértebras umas das outras quando movimentamos a coluna. Estes discos são compostos por uma camada exterior de cartilagem, formando um saco achatado, no interior do qual existe um líquido macio gelatinoso. Com o passar do tempo e o avançar da idade ou ainda o mau uso da coluna os discos intervertebrais podem se degenerar ou se deteriorar, o que acaba deixando-os menos elásticos e mais delgados, tornando assim a coluna vertebral menos flexível, o que reflete em inúmeros problemas (MENDES, 2009).

2.1.2 DEVIOS POSTURAIIS

Os desvios posturais são alterações na coluna vertebral e que ocorrem devido ao uso incorreto do individuo de alguma de suas articulações corporais, isso é o que afirma em seu artigo a professora de biologia Araguaia (2008):

Alterações na coluna representadas por desvios anormais ou acentuamento de curvas normais já existentes é o que chamamos de desvios posturais. Esses podem levar ao uso

incorreto das outras articulações corporais, uma vez que o corpo busca compensações para se manter o equilíbrio do indivíduo, podendo, também, causar enrijecimento e encurtamento dos músculos.

Os desvios mais comuns segundo a professora são:

Na lordose ocorre um aumento anormal da curva lombar, dando-nos a impressão de que as nádegas destas pessoas são mais salientes. Na cifose, há um aumento anormal da curvatura da região dorsal (costas), dando à pessoa um aspecto de corcundez. Na escoliose, há uma ou mais curvaturas na coluna em sentido lateral, perceptível em uma posição ventral ou dorsal.

Para que se entenda melhor como são observados os desvios posturais é necessário conhecer como é a coluna vertebral de uma pessoa com uma postura corporal normal, sem nenhum desvio.



Após a observação da coluna vertebral sem nenhuma alteração podemos identificar as três alterações na coluna vertebral mais freqüentes nas pessoas devido a má postura, que são:

Lordose que é o aumento anormal da curva lombar é quando o peito e o abdômen projetam-se para frente. As pessoas com lordose ficam com dor nas costas quando é necessário que fiquem em pé por muito tempo.



Cifose que é o aumento anormal da cavidade posterior da coluna vertebral, conhecido com “corcunda”, causado pela má postura insuficiência no condicionamento físico.



Escoliose que é uma deformação na coluna vertebral, essa deformação é o desvio da coluna para a esquerda ou para a direita.



2.1.3 A POSTURA CORRETA

Santos e Oliveira (2009) relatam que uma postura adequada é resultado da capacidade que os ligamentos, cápsulas e tônus muscular têm de suportar o corpo ereto, o que permite manter uma mesma posição por períodos prolongados, sem desconforto e com baixo consumo energético.

Segundo Guida (2005), são vários os fatores para o surgimento dos problemas posturais, que envolve questões do próprio indivíduo como: genética, emoções, hábitos, doenças e outros. E sociais como modismos. E a mochila é um fator de modismo, pois as crianças querem as mochilas que estão na moda e não a adequada. Alguns carregam mochila somente de um lado, outras carregam com tiras muito finas, outras carregam a transversal, que fica com o peso somente num ombro. O que elas menos querem são as mochilas tradicionais com tiras largas ou a de rodinhas com o puxador na altura ideal.

A criança conforme vai crescendo vai se modificando e fazendo ajustes em seu corpo, e a coluna vertebral vai se ajustando no decorrer do seu crescimento. Estudos afirmam que a postura na infância está em constante transformação buscando o equilíbrio para o seu corpo, então a postura tende a adaptar-se à atividade que elas vão desenvolvendo, com isso todos seus hábitos de postura, sejam eles bons ou maus, terão reflexo no futuro, quando ficarem adultos (FERRONATO, CANDOTTI e SILVEIRA, 1998). Se um indivíduo permanece com uma má postura por um longo período a anatomia da coluna pode ser alterada. E é durante a infância que se podem fazer ajustes e adaptações para que sua postura fique correta e não cause nenhum problema de desvio postural.

2.2 POSTURAS INADEQUADAS

As posturas inadequadas adotadas dentro da sala de aula podem causar alterações posturais, que podem provocar danos à coluna vertebral. As dores podem também ser recorrentes ou aparecerem no futuro. Por isso, uma educação fisioterápica é essencial uma vez que o aluno passa em média nove anos para sua formação na educação básica, sem dúvida, na maior parte do tempo sentado o equivalente de 4 (quatro) à 6 (seis) horas diárias, portanto, é necessário que adquira uma postura saudável na escola, evitando assim prejuízos futuros (ZAPATER et al, 2004.)

A postura é, então, de acordo com Moraes (2002), o suporte que recebe as informações para ação motriz, no meio exterior, e, é, simultaneamente, o meio de localizar as informações exteriores em relação ao corpo e o modo de se preparar os segmentos corporais e músculos com o objetivo de agir sobre o meio ambiente; é uma maneira de se realizar uma atividade.

Ao explicar a postura padrão, Kendall (1995), afirma que a coluna apresenta curvaturas normais e os ossos dos membros inferiores ficam em alinhamento ideal para a sustentação do peso. A posição neutra da pelve conduz ao bom alinhamento do abdômen, do tronco e dos membros inferiores. O tórax e a coluna superior se posicionam de forma que a função ideal dos órgãos respiratórios seja favorecida. A cabeça fica ereta, bem equilibrada, minimizando a sobrecarga sobre a musculatura cervical.

2.3 PREVENÇÃO NA ESCOLA

Daí a importância de desenvolver bons hábitos posturais desde a infância. Para isso não existe melhor lugar do que a escola, conforme Zapater et al. (2004, p.191):

A escola é o espaço responsável pela formalização da educação e pelo processo ensino-aprendizagem e que são nos primeiros anos de vida escolar, quando a criança ainda se encontra em fase de crescimento, o melhor momento de iniciar um trabalho de prevenção de problemas músculo-esqueléticos, tornando-os mais eficientes.

Segundo o alerta das fisioterapeutas Dras. Farias e Alons (2008) o excesso de peso nos discos intervertebrais faz com que redução espaço entre as

vértebras, comprimindo as raízes nervosas, o que pode levar ao aparecimento da hérnia de disco. O peso máximo da mochila escolar deve ser de 10% do peso corporal do indivíduo.

Farias e Alons (2008) ainda alertam sobre a forma de carregar a mochila, que é muito importante e dizem que ela deve ser sempre distribuída nos dois ombros e não de um só lado. No caso daquelas com rodinhas é importante escolher uma com puxador adequado para a altura da criança e sempre orientá-la para ir alternando, ora com um braço ora com o outro, evitando o risco de escoliose e outros prejuízos à coluna. E quanto às mochilas de costa devemos escolher aquelas com as tiras mais larga e de preferências almofadadas, para ao entrar em contato com o ombro não cause prejuízos, e também que tenha um cinto frontal, para manter a mochila rente ao corpo.

2.4 A MOCHILA ESCOLAR

Uma pesquisa feita pela Organização Mundial de Saúde (OMS) revela que 85% das pessoas terão dor nas costas algum dia. E segundo pesquisadores do Cincinnati Children's Hospital, de Chicago, que participaram da pesquisa, "o erro de postura e o hábito de carregar excesso de peso são apontados como causa de 25% dos casos".

O professor percebe o erro na escola e tenta intervir, mas o responsável em verificar o peso da mochila, quais os materiais que carregam e o tipo de mochila que usam são os pais ou responsáveis.

Na escola poderia ter armários individuais, como já existem em algumas escolas, para que os alunos guardassem seus livros e/ou cadernos e caso não tenha armários o aluno poderia estar verificando seu horário para levar somente o material necessário, isso é uma ideia que surgiu na pesquisa da OMS, "O ideal seria ter armários para acondicionar os livros na escola e organizar o horário escolar de modo a não exigir que, num mesmo dia, o estudante carregue muitos livros e cadernos".

Essa mesma pesquisa aponta a reclamação de dor nas costas como o ponto chave para tentar solucionar os problemas e alertam: "Mochilas muito pesadas podem causar vícios de postura, dores musculares, lombalgia e até

problemas no crescimento”. E é isso que percebemos no início da aula, quando os alunos formam a fila, que eles se inclinam para frente para suportarem o peso que carregam atrás e percebemos também que as crianças ainda pequeninas já reclamam de dor nas costas.

2.5 ALTERAÇÕES POSTURAS NAS CRIANÇAS

O problema da má postura na infância acarreta danos no futuro, quando adultos, então é necessário que algumas mudanças sejam realizadas agora nas crianças, como alertam Bracciali e Vilarta (2000, p.159):

Nos dias atuais, problemas posturais têm sido considerados um sério problema de saúde pública, pois atingem uma alta incidência na população economicamente ativa, incapacitando-a temporária ou definitivamente para atividades profissionais. Considerando as alterações posturais na infância como um dos fatores que predispõem as condições degenerativas da coluna no adulto, manifestada geralmente por um quadro álgico, torna-se necessário estabelecer mecanismos de intervenção como meio profilático.

Sabendo que a grande parte dos problemas de coluna começa a ser construídos na infância. Cuidados essenciais com os hábitos posturais podem ser a garantia de não entrar para estatísticas cada vez mais assustadoras. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 85% da população sofrem ou sofrerão de dor lombar em um período da vida. E mais: 90% experimentarão situações de afastamento do trabalho e das atividades de rotina por conta da má postura. “A boa notícia é que 94% dos casos podem ser evitados. E a atenção na infância é o primeiro passo”, enfatiza as Dras. Farias e Alons (2008).

2.6 O MELHOR REMÉDIO É PREVENIR

Para não sofrer com dores nas costas, é possível evitar e para isso devemos prevenir, Araguaia indica que as pessoas mantenham o hábito de fazer exercícios físicos e sempre busquem manter a postura correta, essas são algumas maneiras que podem evitar ou reduzir esses desvios.

Para que o problema fique mais ameno e menos pessoas venham se queixar de dores nas costas é preciso tomar alguns cuidados desde pequeninos,

professor Nolasco (2007) em seu site de reportagens nos dá algumas dicas de como carregar a mochila escolar e qual o peso ideal para cada indivíduo:

O ideal seria que as crianças levassem mochilas com rodinhas, para evitar problemas de coluna, porém, as crianças maiores resistem ao conselho em razão da moda. Elas temem 'pagar mico' diante dos colegas. Caso os alunos resistam às rodinhas, o peso das mochilas não deve ultrapassar o limite de 10% do peso da criança, ou seja, uma pessoa que pese 30kg não pode carregar uma mochila com mais de 3kg de material escolar. Outra recomendação é que as mochilas sejam carregadas com as alças nos dois ombros, nunca só em um deles, para que a carga fique distribuída na região central mediana do corpo. Os estudantes que optam pelas bolsas do tipo "carteiro" são aconselhados a alternar os lados em que conduzem o material.

Nolasco (2007), ainda dá outras dicas para manter a saúde postural das crianças. Ele alerta para que os pais cuidem da quantidade de material que o filho leva à escola, se o que carregam são necessários ou não. Indica a prática de exercícios físicos, em especial a natação que aumenta a resistência muscular, e ajuda a prevenir as dores, principalmente nas costas. E levar a criança pelo menos uma vez no ano no pediatra, pois estão em fase de crescimento e algumas doenças só podem ser detectadas por um especialista.

Esse projeto foi um meio de intervir na sociedade, focando nas crianças com idade escolar, para que as mesmas não venham apresentar problemas de desvios posturais e tenham uma melhor qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

O projeto de intervenção foi aplicado na Escola Municipal Paulo Freire. Ensino Fundamental. No 3º Ano, com 27 (vinte e sete) alunos, sendo 18 (dezoito) meninas e 9 (nove) meninos, na faixa etária de 7 (sete) à 8 (oito) anos em etapas, sendo a 1ª Etapa: Postura e hábitos dos alunos na sala de aula; a 2ª Etapa: Conhecendo as partes do corpo humano; a 3ª Etapa: Pesagem dos alunos e suas mochilas e a 4ª Etapa: Observação e avaliação do trabalho realizado.

3.1 LOCAL

O projeto foi desenvolvido no município de Cidade Gaúcha-Pr, na Escola Municipal Paulo Freire. Ensino Fundamental, que atende alunos da zona rural e urbana desde o primeiro ano ao quinto ano do Ensino Fundamental.

A Escola Municipal Paulo Freire - Ensino Fundamental está localizada à Rua Lagoa Vermelha, nº. 2075, em Cidade Gaúcha-Pr, tendo dependência Administrativa Municipal e pertencente ao Núcleo Regional de Educação de Cianorte-PR.

A escola foi criada pelo Decreto nº. 19/98 para atendimento ao Ensino Fundamental conforme a Resolução 3932/98 de 23/11/1998. Sendo que nesta data funcionava num prédio estadual (Colégio Estadual Marechal Costa e Silva. E. F. e M. E) juntamente com a 5ª, 6ª, 7ª e 8ª séries e Ensino Médio, por acordos internos entre o município e o estado depois de 2002 passou a funcionar neste prédio, cujo endereço está acima.

O estabelecimento de ensino conta com uma biblioteca, uma sala de vídeo, uma sala de informática, uma sala da direção, uma sala da secretaria, uma sala de professores uma sala da coordenação pedagógica, uma cozinha, um refeitório, almoxarifado, banheiros masculinos e femininos para os alunos e separadamente para funcionários, quadra de esportes coberta, campo de futebol e 13 salas de aula. O corpo docente é formado por 23 professores, um diretor e uma coordenadora pedagógica.

3.2 SUJEITOS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

O projeto foi aplicado no 3º (terceiro) Ano A, matutino da Escola Municipal Paulo Freire. E.F., com 27 (vinte e sete) alunos, sendo 9 (nove) meninos e 18 (dezoito) meninas, de faixa etária: 07 (sete) a 08 (oito) anos, nos meses de setembro à dezembro do ano de 2010.

Visando a necessidade de sensibilizar os alunos do 3º ano que realizei a intervenção com meus alunos. Melhorando seu comportamento, na maneira de escolherem e carregarem suas mochilas escolares.

3.3 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Esse projeto de intervenção foi realizado com crianças que carregam suas mochilas todos os dias para irem à escola, algumas delas indevidamente, causando lesões na coluna vertebral, que acarretarão dores e problemas mais sérios no futuro, por isso a importância de se trabalhar esse tema com elas para que haja a prevenção e que a qualidade de vida fique cada vez melhor.

3.3.1 Etapas do Projeto de Intervenção

O projeto de intervenção foi realizado em quatro etapas. Para dar início foi realizada uma conversa para explicar o que são desvios posturais e como acontecem, para melhor compreensão foi exposto a eles o que é a coluna vertebral, foi realizada a pesagem dos alunos e de suas respectivas mochilas e para concluir foi feita a observação e verificação de que realmente os hábitos de carregarem suas mochilas se adequaram de maneira correta como proposto.

Recursos utilizados:

- Folhas de sulfite;
- Atividade impressa

- Transparência (com as figuras da coluna vertebral);
- Retroprojektor;
- Quadro de giz;
- Giz;
- Balança;

4 RESULTADOS

1ª Etapa: Postura e hábitos dos alunos na sala de aula

Houve uma conversação informal com os alunos dentro da sala de aula. Foram questionados sobre a sua postura em particular, como:

- Como se abaixa para pegar um objeto no chão?
- Como anda?
- Como corre?
- Como se senta na cadeira, no chão ou em outros lugares?
- Como carrega sua mochila escolar?
- Como dorme?

Os alunos perceberam que a postura é a maneira que se comportam ao sentar, ao andar, ao correr e até ao dormir e que o desvio de postura acontece se não tiverem uma maneira adequada de se sentarem corretamente, se a sua mochila não for adequada, se os calçados que usam frequentemente não são adequados para sua idade, e outras questões foram surgindo no decorrer da conversa sobre a sandália de salto, que não gostavam de sentar retinho porque, e ainda alguns comentários, como: “Eu trago minha mochila dentro do carro e só carrego ela até aqui.” Outro disse:” Minha vô é tortinha, ela não consegue mais ficar com a coluna reta.”

Para a melhor compreensão os alunos observaram algumas figuras, nas imagens (em anexo 1) do retroprojeter viram uma coluna sadia sem lesões e outras três com as principais lesões causadas por má postura e que acarretam muita dor, que são: lordose, cifose (corcunda) e escoliose, eles notaram as diferenças.

2ª Etapa: Conhecendo as partes do corpo humano

Com dois alunos a frente da sala, um ergueu a camiseta nas costas do outro e passou os dedos bem no centro das costas do colega, percebendo a existência de uma fileira de pequenos ossos que vai do pescoço até abaixo da cintura. E denominei a eles que a fileira de ossos observada se chama coluna vertebral.

Os alunos realizaram atividades para conhecer algumas partes do corpo humano, foi dada maior ênfase na coluna vertebral. Uso-se um desenho (anexo 2) do corpo humano para observação e indicação de algumas partes e colocaram o nome, como: pescoço, braço e coluna vertebral. No desenho os alunos viram uma coluna vertebral sem nenhum desvio postural.

3ª Etapa: Pesagem dos alunos e suas mochilas

Foram pesados um a um: os alunos e depois as suas respectivas mochilas, o momento foi registrado com fotos (anexo 3), pediu-se uma autorização (apêndice 2) aos pais para ser feito o registro. Preenchemos uma ficha (apêndice 1). Sabendo que o peso da mochila não deve ultrapassar 10 % do seu peso.

Após o preenchimento da tabela fizemos a interpretação da mesma. Levei os alunos a perceberem quais alunos estavam com o peso da mochila adequado e não adequado.

Os alunos que estavam com a mochila de rodinha também participarão da pesagem, mesmo estando com a altura da alça de acordo com o seu tamanho. E todos entenderam que para aquelas que tem rodinhas devem ter sua alça de acordo com o seu tamanho, e que usando-a corretamente não terá sua coluna afetada, mas que é muito importante escolher uma peça com puxador adequado para a altura dela e a alternar o braço que puxa.

Dos demais que estavam usando mochilas de pôr nas costas somente o Adrian, a Bianca, a Julia e a Vitória Rosane possuíam peso em excesso e que poderia estar prejudicando sua saúde, então aconteceu a conversação entre nós e depois que olhamos o que poderia ser retirado percebemos que todos eles traziam os cadernos de todas as disciplinas, o que não é necessário, pois tem o horário pré definido pelo professor, a Julia que era a proprietária do peso maior ainda possuía um estojo com varias canetinhas, giz de cera e alguns outros materiais desnecessários. Sensibilizei todos os alunos para que ficassem apreensivos quanto ao peso que carregavam e todos aceitaram as novas maneiras de se portarem.

4ª Etapa: Observação e avaliação do trabalho realizado.

Pesamos novamente as mochilas do Adrian, da Bianca, da Julia e da Vitória Rosane para avaliarmos se realmente eles tinham acatado os ensinamentos da professora. Após a pesagem percebemos que nenhum deles estava com peso em excesso.

Avaliação: Verifiquei que os alunos estão colocando em prática o que aprenderam durante a apresentação do projeto de intervenção.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa proporcionou entender que toda ação de interferência na escola é muito importante. Todos que participam da educação da criança tanto a família como a escola devem estar preparados para transmitir novos conhecimentos. Como o simples fato de carregar sua mochila escolar, esse é um tipo de conteúdo que não está na grade curricular, mas que deve ser trabalhado pelo professor, mesmo que informalmente para que a criança desenvolva o hábito de boa postura desde pequeno, para não acarretar danos maiores a sua saúde no futuro.

Compreendeu-se que pequenas mudanças no seu dia a dia são capazes de mudar o destino de uma vida inteira. Mesmo que somente o fato de carregar a mochila com o peso ideal não resolverá todos os problemas de desvios posturais, mas que diminuirá e muito o índice de pessoas com dores nas costas e que aumentará o índice de pessoas com uma vida saudável.

A escola está fazendo o papel de mediadora, com a sensibilização das crianças sobre a importância de manter-se com a postura correta. Fazendo isso estará tomando a iniciativa de prevenir, com atos simples e de baixo custo, somente com a boa vontade de alguns professores pode se tornar realidade esse tipo de projeto que só vem acrescentar no papel da escola, preparando cidadãos para viverem em sociedade e da melhor maneira possível.

Analisando o fato de que os alunos usam suas mochilas por modismo, percebeu-se que apesar disso o peso passou a ser o ideal. Então é possível usar algo que elas gostem e de maneira adequada, como foi o caso das mochilas de rodinhas, que estavam com suas alças no tamanho ideal e não prejudicava nenhuma delas. Dessa forma compreendeu que o importante não é só a aparência, mas sim a praticidade e o uso correto do mesmo.

Percebeu-se através do projeto de intervenção que as crianças demonstram interesse em aprender sobre qualquer assunto, basta que ele seja interessante e que lhes causem curiosidade. O conhecimento e as influências que a escola proporciona são prolongados para uma vida inteira, por isso deve-se sempre ter o cuidado de passar informações corretamente.

Alguns alunos de outras salas também passaram a carregar menos materiais e a cuidarem do peso de suas mochilas, pois alguns são parentes dos alunos envolvidos no projeto e outros perceberam a movimentação ao passar pela frente da sala, essas informações procedem, pois alguns professores comentaram sobre a nova postura de alguns de seus alunos e até mesmo outros alunos vieram falar que não carregavam mais tanto peso.

O fato dos alunos tentarem se adaptar as novas informações e de muitos mudarem seus hábitos fez com que o projeto ficasse mais gratificante e deixa com clareza que trabalhos como esse deve ser somente o início e o incentivo para a continuidade.

REFERÊNCIAS:

ARAGUAIA, M. **Desvios posturais (2008)**. Disponível em: <http://www.mundoeducacao.com.br/biologia/desvios-posturais.htm>. Acesso em: 27-01-2011.

BRACCIALLI, L.M.P. & VILARTA, R.. **Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais**. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, **14**(2):159-71, jul./dez. 2000. Disponível em: portalsaudebrasil.com/artigospsb/reumato092.pdf. Acesso em 07 de julho de 2010.

CAILLIET, Rene M. D. **Lombalgias: Síndromes Dolorosas**. São Paulo:Manole, 1979.

DUMONT, S. E. et al. **Ensino Fundamental: 3º ano ou 2ª série, 3º volume**. Editora Positivo, 2008.

FARIAS, S de e ALONSO, K. **Mochila escolar: Saiba como calcular o peso máximo que seu filho pode carregar (2008)**. Disponível no site: <http://www.belezaestetica.com/content/detail.asp?iArt=411&iType=40&iChannel=1> Acesso em 10 de agosto de 2010.

FERRONATO, A; CANDOTTI, C.T; SILVEIRA, R.P. **A incidência de alterações de equilíbrio estático da cintura escapular em crianças entre 7 e 14 anos**. Movimento, v.5, n. 9, p. 24-30,1998.

FURTADO, C. **Mochila escolar: saiba quanto o peso o seu filho pode carregar**. Disponível no site: http://www.saude.com.br/site/materia.asp?cod_materia=237. Acesso em 10 de agosto de 2010.

GUIDA, S. **Reestruturação Corporal Global**. In: LIMA, Valquíria de. Ginástica laboral: Atividade física no ambiente de trabalho, 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2005.

KENDALL F.P., et al. **Músculos provas e funções**. 4ª ed. São Paulo: Manole; 1995.

MENDES, N. **Como funciona a coluna vertebral?** Disponível no site: <http://www.desportosdeginasio.com/areas/artigo.asp?area=6&IDconteudo=144&Dsubarea=24>. Acesso em 25-01-2011.

MORAES L.F.S. **Os princípios das cadeias musculares na avaliação dos desconfortos corporais e constrangimentos posturais em motoristas do transporte coletivo**. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis: 2002.

NOLASCO, E. **Cuidado com o peso da mochila**. Disponível no site: <http://emersonnolasco.blogspot.com/2007/04/peso-da-mochila.html>. Acesso em: 31 de agosto de 2010.

Cidade Gaúcha-PR. **PPP, 2008** - Projeto Político Pedagógico da Escola Municipal Paulo Freire. Ensino Fundamental de Cidade Gaúcha-PR. Mimeografado.

ROSA, F. N. **Avaliação Postural em Escolares de 1ª a 4ª Série do 1º Grau**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.5, n.2, p. 07-10, 1991.

Santos W, Oliveira JL. **Avaliação de adolescentes de uma escola pública localizada em São Paulo**. Revista Reabilitar São Paulo: 2009.

ZAPATER, A.R. et al. **Postura Sentada**: a eficácia de um programa de educação para escolares. [s.l.]: Ciência & Saúde Coletiva, 2004, v.9, n.1, p.191-199. Disponível no site: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v9n1/19836.pdf>. Acesso em: 14 de fevereiro de 2010.

APÊNDICES

1- Ficha

Nome do aluno(a)	Peso do aluno(a) Kg	Peso da mochila Kg	Peso da mochila recomendado Kg até:
Adalgiza	26,9	2,300	2,690
Adrian	23,6	2,780	2,360
Amanda	30,0	2,200	3,00
Annie	31,0	2,400	3,100
Bianca	28,9	3,300	2,890
Clara	32,0	3,400 (rodinha)	3,200
Emanoelly	29,2	2,600	2,920
Gabriel	37,2	2,800	3,700
Gabriela A.	31,0	2,400	3,100
Gabriela Lara	43,3	3,400	4,330
Gabrielle da S.	26,3	3,300 (rodinha)	2,630
Gabrielle Santana	29,7	2,200	2,970
Geraldo	30,1	2,900	3,010
Giovana	32,6	2,100	3,200
Isaque	25,3	2,200	2,530
Julia	36,2	4,200	3,620
Karina	38,4	2,100	3,840
Luis Fernando	27,7	2,400	2,770
Luria	34,9	3,600(rodinha)	3,490
Mateus	31,8	2,200	3,180
Maysa	23,6	2,400	2,360
Valdinei	24,1	2,800	2,410
Vitória	29,2	2,900	2,920
Vitória Rosane	24,7	2,700	2,470
Weslen	30,5	2,800	3,050

Gilmar	45,9	3,100	4,590
Thiago	36,9	2,400	3,690

2- Autorização

ESCOLA MUNICIPAL PAULO FREIRE – ENSINO FUNDAMENTAL
Senhores Pais

Eu, professora Mara, aplicarei um projeto no 3º ano A, que faz parte de um curso de especialização.

O tema desse projeto é Desvios Posturais na Infância, onde estarei desenvolvendo como os alunos várias atividades em sala de aula. Assim precisarei tirar fotos para registrar estas aulas que, posteriormente serão anexadas em meu projeto.

Para fazer isso, peço a sua autorização para que seu filho (a)..... seja fotografado.

Agradeço sua colaboração

Profª Mara Hauth

Autorização dos pais ou responsáveis

ANEXOS

1- Coluna Vertebral sem desvios:



Lordose



Cifose



Escoliose



2- Desenho para conhecer as partes do corpo:



Fonte: www.kenkolight.com.br

3-Fotos



Fonte: A autora



Fonte: A autora



Fonte: A autora