

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ - SETOR LITORAL

QUALIDADE DE VIDA NAS ESCOLAS DO CAMPO

PALMEIRA

2014

LILIANE RISTOW ROLINSKI BURKE

QUALIDADE DE VIDA NAS ESCOLAS DO CAMPO

Trabalho apresentado como requisito parcial para a obtenção da certificação do curso de Especialização em Educação do Campo, Setor Litoral da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof^a. Gabriela Bica

PALMEIRA

2014

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 OBJETIVOS	2
2.1 OBJETIVO GERAL.....	2
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
2.3 CONCEITUANDO O TERMO QUALIDADE DE VIDA.....	3
2.4 EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA.....	4
2.4 EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA.....	5
2.5 EDUCAÇÃO FÍSICA NA EJA.....	6
3 METODOLOGIA	7
4 CONCLUSÃO	14
REFERÊNCIAS	15

QUALIDADE DE VIDA NAS ESCOLAS DO CAMPO

Liliane Ristow Rolinski Burke¹
Gabriela Schenato Bica²
Universidade Federal do Paraná

RESUMO

Este estudo tem como objetivos verificar como está a saúde dos alunos do campo, e se existe entre eles e a própria comunidade em que estão inseridos hábitos saudáveis, tanto relacionados à alimentação quanto a cuidados com o corpo. Através do projeto "Qualidade de Vida nas Escolas do Campo", implantado na escola Bom Jesus do Monte, na localidade de Vieiras - Palmeira, para alunos da EJA, procurou-se diagnosticar fatores que prejudicam a saúde, como sedentarismo, alimentação inadequada, práticas de exercícios físicos realizadas de forma incorreta e a informar, incentivar e conscientizar através de temas relevantes a prevenção de doenças tanto físicas quanto psicológicas e emocionais relacionadas a hábitos de vida inadequados. Através desse projeto, foram adaptadas e levadas para o campo novas possibilidades de práticas físicas e de lazer, cuidados com a saúde e bem estar, através de atividades práticas - brincadeiras, dinâmicas, dança, ginástica aeróbica e localizada, alongamentos e relaxamento, testes físicos, primeiros socorros, entre outras - e teóricas, como estudos sobre os sistemas do corpo humano, distúrbios alimentares, alimentação saudável, lesões, Frequência Cardíaca Máxima (FCM), Índice de Massa Corporal (IMC), entre outras. Os alunos participantes do projeto foram avaliados através de várias atividades realizadas ao final de cada tema e uma avaliação teórica.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Saúde. EJA. Educação Física.

¹ Professora - Rede Estadual de Ensino
Universidade Estadual de Ponta Grossa
Especialização em Educação Especial - Área da Surdez
ESAP
E-mail: lilianeburke@hotmail.com

² Professora - Universidade Federal do Paraná - Litoral
E-mail: gsbica@gmail.com

INTRODUÇÃO

O tema abordado nessa pesquisa é "Qualidade de Vida nas Escolas do Campo". Visto que atualmente os hábitos de vida saudáveis, tanto de alimentação quanto de cuidados com o corpo tem sido deixados de lado, é importante que as pessoas conheçam e conscientizem-se dos riscos de tais atitudes para a saúde, pois o sedentarismo está cada vez mais presente na rotina das pessoas, causando vários males e comprometendo a qualidade de vida, como afirma JOSÉ CARLOS DEVIVO, (2012).

"Dados epistemológicos do Estado de São Paulo evidenciam claramente que o sedentarismo é o fator de risco com maior prevalência na população, independente do sexo. Altos índices de mortes provenientes de todas as causas são notadas em grupos de pessoas sedentárias, que também tendem a demonstrar maior prevalência de certos tipos de câncer, como os de cólon e de mama. "

JOSÉ CARLOS DEVIVO

O sedentarismo também é considerado pela Organização Mundial da Saúde como problema mundial, inimigo da saúde pública, pois além dos problemas citados *por* JOSÉ CARLOS DEVIVO, também está relacionado a outros problemas graves de saúde como a obesidade, problemas cardiovasculares e cardiorrespiratórios.

Atualmente tem-se falado muito em qualidade de vida e o quanto ela é importante para a prevenção de doenças tanto físicas, quanto psicológicas e emocionais. As pessoas, independentemente se moram na zona rural ou urbana, muitas vezes não tem informação suficiente para beneficiar-se de hábitos saudáveis, tanto para a prevenção quanto para o tratamento de inúmeros males causados pela rotina desgastante que vem fazendo parte do dia a dia das famílias brasileiras. A mídia fala intensamente sobre qualidade de vida, mas não evidencia o que de fato ela significa e como alcançá-la de forma simples

As pessoas que vivem em comunidades no campo estão frequentemente expostas a trabalhos que exigem esforço demasiado, principalmente em épocas de colheita ou plantio, onde os horários acabam sendo extenuantes, inclusive para as crianças que acabam auxiliando os pais nesse processo. O projeto Qualidade de Vida nas escolas do campo tem papel significativo e relevante na superação das

dificuldades existentes nas zonas rurais relacionadas à falta de atividades físicas, na melhoria da saúde, alimentação saudável e prevenção de algumas doenças relacionadas ao sedentarismo.

As comunidades rurais não tem acesso a estruturas e espaços adequados para práticas de atividades físicas, como as academias ao ar livre que existem na zona urbana. Esse projeto vai ao encontro da necessidade de adaptar e levar para o Campo possibilidades de praticar atividades físicas e de lazer, cuidar da saúde através de hábitos simples e que estejam ao alcance de todos.

Nesse trabalho procurou-se refletir sobre o perfil e estilo de vida relacionado à saúde dos alunos da EJA, em fatores como nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse, no intuito de refletir sobre suas posturas e hábitos, que podem dar uma direção efetiva para uma docência que atenda às demandas educativas no que diz respeito à Educação Física.

A abordagem à saúde e qualidade de vida deve identificar fatores facilitadores e/ou prejudiciais e intervir sobre todos os aspectos ligados ao bem-estar dos povos do campo.

Procurou-se avaliar os alunos participantes do projeto através de várias atividades realizadas ao final de cada tema e uma avaliação teórica.

OBJETIVO GERAL

O objetivo geral do projeto foi utilizar temas relacionados à Qualidade de Vida e que estão em evidência na mídia, como: benefícios da prática de atividades físicas e hábitos saudáveis para a manutenção da saúde e aumento da qualidade de vida, intervindo dessa forma no contexto das comunidades do campo com atividades teóricas e práticas, de tal modo que permitisse alterações no modo de vida dos educandos, suas famílias e conseqüentemente na comunidade local.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Valorizar a comunidade rural, proporcionando-lhe novas formas de intervir na sua qualidade de vida, vivenciando atividades de conscientização e prática de

hábitos saudáveis que melhorem a qualidade de vida dos alunos do campo e que essas possam ser estendidas para suas famílias e se torne rotina nos seus lares.

Realizar práticas simples e adaptáveis de primeiros socorros em situações que podem acontecer durante as atividades físicas, como fraturas, entorses, luxação, contraturas e distensões musculares, câimbras, entre outras, também foram objetivo desse projeto.

Por fim o desenvolvimento de atividades de alongamento e relaxamento que podem ser utilizadas não apenas durante o projeto, mas que façam parte da vida dos educandos e sua família, proporcionando-lhes momentos de descontração e integração a fim de diminuir as tensões do dia a dia.

CONCEITUANDO O TERMO QUALIDADE DE VIDA

O conceito de Qualidade de Vida, segundo a organização mundial de saúde (OMS) está ligado ao bem estar físico, social, emocional e espiritual. Em nosso entendimento está relacionada ao modo como as pessoas vivem, seus hábitos e questões relacionadas à saúde, moradia, educação, trabalho, dentre outros.

Frequentemente, autores relacionam qualidade de vida a aspectos voltados à saúde, como doenças e medidas preventivas. Porém, considero que qualidade de vida envolve também aspectos sociais e econômicos.

O conceito de qualidade de vida é amplo, sendo influenciado por todas as dimensões da vida, que inclui, mas não está limitada, à saúde sendo este o aspecto que mais a diferencia da qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). A QVRS está associada a aspectos do estilo de vida, como atividade física, nutrição, comportamento preventivo, controle do estresse e do uso de drogas, adicionando-se a esses fatores: a) capacidades que permitam manter razoáveis funções físicas, emocionais e intelectuais e; b) habilidades para participar em atividades com a família, no local de trabalho e na comunidade.

SILVA, NAHAS, M.V, 2001.

NAHAS (2001) defende que o estilo de vida é um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e as oportunidades na vida das pessoas. Enfatiza

ainda que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades.

Estamos em constante busca por bem estar, desejando melhorar a saúde, os relacionamentos, sentimentos e tudo mais relacionado à nossas vidas. Uma forma de alcançarmos estes objetivos é a prática de atividades físicas associadas à alimentação saudável.

EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

A Educação Física é uma disciplina de caráter teórico-prático, que aborda temas relativos à cultura corporal do movimento humano. Ela é a disciplina escolar que atua mais diretamente na qualidade de vida das pessoas, porque está ligada à prática da atividade física, alimentação saudável, hábitos de higiene e saúde, entre outros. São inúmeros os benefícios relacionados tanto ao aspecto físico, quanto mental. Conforme *RICARDO ARIDA*, a atividade física aumenta o bem estar.

"Certamente, existem muitos benefícios do exercício físico regular na redução da pressão sanguínea, melhora da força e resistência, aumento da confiança e autoestima, assim como melhora da diabete e doenças cardiovasculares. Ainda, a atividade física provoca uma ótima sensação de bem-estar".

RICARDO ARIDA

Além do esporte, outro conteúdo bastante importante da disciplina de Educação Física e que deve ser trabalhado é a saúde. *DOUGLAS ANDRADE*, pesquisador do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física (Celafics) em São Caetano do Sul, na grande São Paulo, explica que:

"As aulas precisam ser planejadas de maneira ampla para possibilitar a discussão a respeito do que é qualidade de vida e o que tem de ser feito para alcançá-la"

DOUGLAS ANDRADE

A Educação Física quando é compromissada com a melhoria da qualidade de vida, procura levar os alunos a se exercitarem, a desenvolverem conhecimentos

sobre a prática física e, sobretudo, a conscientizarem-se de sua importância e benefícios para a vida, conforme FARIA JÚNIOR (1991):

"A Educação Física tem a possibilidade de ampliar o alcance de seus conteúdos, se em alguns casos, buscar discutir aspectos relacionados à educação para a saúde, através da aquisição, por alunos, de estilos de vida ativos e hábitos saudáveis".

FARIA JUNIOR, 1991, p. 26

Fica claro que a disciplina não deve se resumir à recreação ou a reflexões simplistas sobre a qualidade de vida. O professor tem que atuar de maneira a fornecer subsídios, para que os estudantes deem novos significados ao que já conhecem sobre as práticas corporais e desenvolvam novos conhecimentos sobre o corpo humano.

Pessoas que reservam um tempo do seu dia à prática de qualquer atividade física, possuem maiores chances de chegar à velhice com qualidade de vida. Dentre os muitos benefícios estão a redução do peso corporal, sensação de bem-estar, melhora da qualidade do sono, níveis normais de glicose, colesterol, glicemia, triglicérides e pressão arterial.

"A Educação Física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e preservação da saúde e a conquista de uma boa qualidade de vida".

CÓDIGO DE ÉTICA DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2013

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA

Os alunos que frequentam a escola no período noturno normalmente já passaram por situações de estresse durante o dia, pois na maioria das vezes enfrentaram uma jornada de trabalho cansativa e extenuante, principalmente os alunos do campo, que na maioria das vezes trabalham nas lavouras. Em inúmeros casos esses alunos são pais e mães de famílias que possuem filhos e casa para organizar, então, quando chegam na escola já estão cansados e sobrecarregados, tanto mentalmente quanto fisicamente. Devido a essa fadiga, esses alunos não querem participar das aulas de Educação Física, pois julgam que vão cansar ainda

mais, além de acharem que os conteúdos de Educação Física se resumem à práticas esportivas e assim não sentem-se motivados a participar das aulas.

Baseando-se nessas informações percebemos que é de grande importância que o professor de Educação Física esteja ciente de que os alunos da EJA são estudantes que necessitam de um trabalho diferenciado nas aulas de Educação Física, como trabalhos voltados à recuperação de energia, relaxamento, correções posturais, atividades recreativas que aliviem o estresse e contribuam para o conhecimento e aprendizagem.

EDUCAÇÃO FÍSICA NA EJA

O ensino da Educação Física no EJA é um desafio, porém uma necessidade. Um desafio visto que não é dada a disciplina o crédito merecido que ela precisa para ser realizada com seriedade pelos alunos visto que a própria Lei de Diretrizes e Bases (LDB 9394/96) sustenta que a Educação Física hoje é componente obrigatório nos curso noturno e desde 2004 é obrigatória nos cursos de EJA (FLORÊNCIO, 2006).

A Educação Física é facultativa aos alunos que tenham filhos, que trabalhem e que tenham mais de trinta anos. No ensino regular, os alunos do noturno em grande parte são obrigados a ver a Educação Física como as outras disciplinas, pois são jovens, já na EJA a maioria dos alunos trabalham ou tem filhos ou então tem mais de trinta anos. Nesse caso se desinteressam pelas as aulas de Educação Física, pois julgam que não há nada de relevante que eles possam aprender ali, pois acreditam que adquirir a leitura e a escrita são o suficiente para sua formação e para isso voltaram ou iniciaram os estudos (TAVARES e LOUREIRO, 2009).

Araújo (2008) argumenta que a Educação Física é a disciplina responsável pela aprendizagem da cultura corporal do corpo, são práticas corporais que compreende danças, jogos, esportes, lutas, atividades físicas diversas e principalmente saúde e bem estar, por isso da importância da conscientização dos alunos sobre a prática da Educação Física, mesmo quando eles não estejam na escola.

Seguindo o mesmo raciocínio, Tavares e Loureiro (2009) descrevem que promover a saúde dentro da escola, conscientizando os alunos de benefícios fisiológicos como a diminuição da pressão arterial, melhora da circulação sanguínea,

estabilização da glicose sanguínea, fortalecimento de ossos e músculos. É importante destacar que esses temas devem ser fundamentalmente destacados pelo professor de Educação Física que trabalha com a EJA.

METODOLOGIA E RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO QUALIDADE DE VIDA

O projeto foi desenvolvido na Escola Estadual do Campo Bom Jesus do Monte, na localidade de Vieiras, município de Palmeira - PR, envolveu 28 alunos da Educação de Jovens e Adultos - EJA. O projeto "Qualidade de vida nas Escolas do Campo" foi aplicado nas aulas de Educação Física nos meses de setembro/2013 a fevereiro/2014. Os encontros com os alunos foram de 4 aulas semanais, por um período de 5 meses, totalizando 64 aulas. Visto que a qualidade de vida é resultado de um processo influenciado por diversos fatores: psicológicos, físicos, emocionais, sociais, entre outros, foi adotado um conjunto de procedimentos metodológicos objetivando abranger assuntos relacionados ao tema do projeto.

Em um primeiro momento foi realizada uma dinâmica chamada "Conhece-te a ti mesmo", com o objetivo de que o aluno pudesse escrever sobre ele, refletindo sobre sua própria vida e também integrar-se e socializar-se com grupo.



Foto 1 - Dinâmica "Conhece-te a ti mesmo"

Produzido por alunos da EJA, set 2013

Um dos procedimentos utilizados na sequência foi o levantamento de dados por meio de um questionário que avaliou cinco aspectos que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos. Os componentes avaliados foram : nutrição, comportamento preventivo, controle do stress, atividade física e relacionamentos. As perguntas de cada componente tinham valores de 0 a 3, quanto mais próximo do valor 3, melhor é a atitude do indivíduo em relação ao item avaliado, significa que melhor é a qualidade de vida dele. Observou-se através desse questionário que a maioria - 57% dos alunos - não tinham uma qualidade de vida considerada satisfatória, pois dos 45 pontos que poderiam ser somados, a grande maioria obteve números abaixo de 26 pontos.

Clara Braga

Questionário Qualidade de Vida

O Questionário de Qualidade de Vida (QQV) gera um mapa individual de avaliação de cinco aspectos que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos. Os componentes são: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress. As perguntas de cada componente tem valores de 0 a 3, quanto mais próximo do valor 3 melhor é a atitude do indivíduo em relação ao item avaliado, significa que melhor é a qualidade de vida.

Responda cada questão de acordo com o seu perfil, seguindo as indicações: (2, 3)

[0] não = absolutamente não faz parte do seu estilo de vida;
 [1] às vezes às vezes corresponde ao seu comportamento;
 [2] quase sempre = quase sempre verdadeira no seu comportamento;
 [3] sempre = a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia, faz parte do seu estilo de vida.

Nutrição

1. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

2. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

3. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

Comportamento preventivo

4. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

5. Você não fuma e não ingere álcool (ou ingere com moderação).
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

6. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); se dirige, usa sempre o cinto de segurança;
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

Controle do stress

7. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

8. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

9. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

Atividade física

10. Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas (intensas, de forma contínua ou intermitente, 3 ou mais dias na semana).
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

11. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

12. No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa um elevador ou escada em vez do elevador.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

Relacionamentos

13. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

14. Você faz parte de grupos sociais, atividades esportivas ou grupos, participando em atividades ou reuniões sociais.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

15. Você procura ser ativo em sua comunidade, votando ou não em um candidato social.
 Não Às vezes Quase sempre Sempre 2

Foto 2 - Questionário aplicado aos alunos sobre Qualidade de Vida, Set 2013

Acredita-se que quanto mais os indivíduos forem instruídos e conhecerem o funcionamento do seu corpo, maiores serão as possibilidades da aquisição de hábitos saudáveis, mudança de comportamento em relação ao sedentarismo e alimentação inadequada, aquisição de um estilo de vida que proporcione mais saúde e qualidade de vida.

Para que essa população inserida na EJA tome conhecimento dessas ideias, é importante que sejam fornecidos subsídios que visem essas informações.

A partir dessa ideia foram trabalhados temas teórico-práticos relacionados ao conhecimento sobre o corpo humano, seu funcionamento, o cuidado com o mesmo, prevenção de doenças, entre outros.

A primeira etapa foi desenvolver atividades sobre os diferentes sistemas do corpo humano, principalmente aqueles que estão diretamente envolvidos com a disciplina de Educação Física, como o esquelético, muscular e cardiorrespiratório. Procurou-se abordar o funcionamento desses sistemas, as lesões que podem ocorrer quando não tomam-se os devidos cuidados e o tratamento das mesmas.



Foto 3 - Sistema Esquelético - esqueletos humanos confeccionados pelos alunos do projeto, Out 2013

Foram desenvolvidas atividades teóricas-práticas sobre Primeiros Socorros em casos de fraturas, entorses, luxações, contusões, distensões e ferimentos. Os próprios alunos tiveram a oportunidade de vivenciar a prática na confecção e improvisação de talas e ataduras.



Foto 4 - Alunos da EJA em aula prática sobre Primeiros Socorros, Out 2013



Foto 5 - Alunas da EJA em aula prática sobre Primeiros Socorros, Out 2013

O conteúdo sobre Sistema Muscular tratou sobre os principais músculos do corpo humano, a necessidade de alongar-se antes e depois da atividade física, a importância do fortalecimento muscular para o tratamento e prevenção de dores musculares, articulares e na coluna.

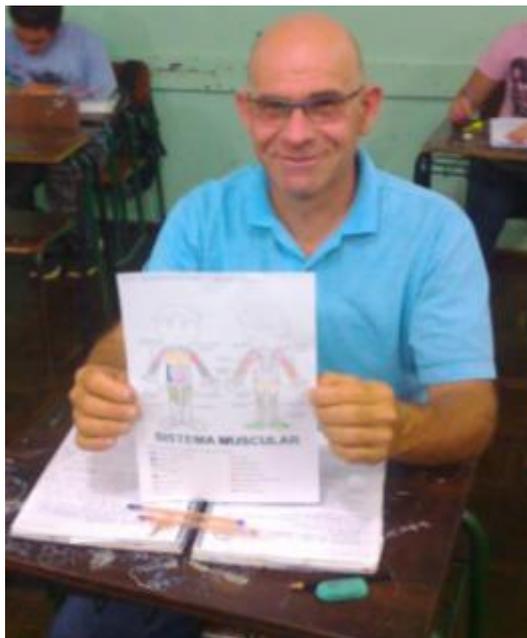


Foto 6 - Aluno da EJA mostrando o trabalho realizado sobre o Sistema Muscular, Out 2013.

A metodologia empregada nesse tema envolveu diversas práticas relacionadas Sistema Muscular. Os alunos aprenderam a alongar-se de forma correta, a realizar alguns exercícios para fortalecimento muscular e técnicas de respiração e relaxamento. Foram utilizados materiais alternativos, alguns confeccionados em sala de aula, para realização dessas práticas.



Foto 7 - Alunos realizando alongamentos em sala de aula, Nov 2013



Foto 8 - Alunos na quadra realizando alongamentos, Nov 2013



Foto 9 e 10 - Alunos realizando exercícios de fortalecimento muscular utilizando materiais alternativos, como garrafas pet, Nov 2013.

Ainda foram realizados testes físicos de resistência muscular localizada e flexibilidade (Banco de Wells). Constatou-se a 89% dos alunos possuíam ótima flexibilidade.



Foto 11 - Aluna da EJA realizando o teste de flexibilidade - Banco de Wells, Nov 2013

O terceiro tema desenvolvido foi o Sistema Cardiovascular, no qual foram abordados assuntos relacionados a doenças e problemas de circulação sanguínea que afetam a qualidade de vida do indivíduo, como: hipertensão arterial, infarto, AVC, colesterol, entre outros. Também, formas de prevenir e cuidados que devem ser tomados ao praticar atividade física.

A metodologia empregada aqui, além de utilizar elementos visuais, como slides e vídeos, também contou com atividades de pintura, recorte e colagem.



Figura 1 - Slide utilizado na aula para mostrar o Sistema Circulatório, Nov 2013

Nessa fase do projeto, os alunos realizaram atividades práticas, como dança e ginástica aeróbica. Também aprender a verificar a Frequência Cardíaca máxima e

a controlar sua Zona de Treinamento. E, para fechar esse tema, aprenderam a aferir a pressão arterial.



Foto 11 - Aluna do EJA verificando a Frequência Cardíaca Máxima - FCM

O último tema desenvolvido nesse projeto está relacionado a alimentação saudável, onde os alunos conheceram a importância de manter uma dieta equilibrada, rica em frutas e verduras. A necessidade de reduzir o consumo do sal, açúcar e gordura para a manutenção da saúde. E, finalmente aliar a prática de atividade física e de lazer com uma alimentação saudável para a melhora da qualidade de vida.



Figura 2 - Slide estudado na sala de aula com objetivo de prevenir doenças do coração, Dez 2013

CONCLUSÃO

No decorrer do projeto, os resultados apresentados vieram ao encontro dos objetivos propostos em vários aspectos, principalmente no que diz respeito à importância do desenvolvimento de ações que tenham por finalidade a promoção da melhoria da qualidade de vida dos alunos. Os temas desenvolvidos ganharam importância e foram fortalecidas pelos próprios alunos que frequentam a EJA, pois são eles que na maioria das vezes são os responsáveis diretos pela rotina da família.

Sendo assim, o acesso às informações trabalhadas em sala de aula atuará como suporte para que alguns hábitos possam ser revistos, objetivando a melhoria da qualidade de vida dos alunos e de suas famílias.

Ao final do projeto, verificou-se que os alunos haviam modificado alguns hábitos de vida considerados inadequados e prejudiciais à saúde, como fumar, consumir alimentos ricos em açúcares e gorduras, sedentarismo, entre outros. E que passaram a realizar atividades físicas e esportivas como lazer, praticar relaxamentos e alongamento e a alimentar-se de forma mais saudável.

Conclui-se portanto, que a escola, de um modo geral, é tida como um elemento importante para a obtenção de informações e conhecimentos acerca de temas importantes e que também é responsável pela mudança no estilo de vida das pessoas e conseqüentemente da comunidade em que ela está inserida. Pois, com o acesso facilitado das informações, faz-se necessário que os conhecimentos adquiridos nas mais diversas formas de mídia, sejam sistematizados pedagogicamente e então aplicados aos alunos.

Infelizmente, na literatura sobre Educação do Campo não existem muitos estudos aprofundados relacionados ao tema do projeto, ou seja, Qualidade de Vida nas Escolas do Campo. Portanto, o tema em questão é bastante relevante e significativo para que realizem-se discussões, reflexões e trabalhos acerca desse assunto que está em evidência e busque-se desenvolvê-lo nas comunidades rurais.

REFERÊNCIAS

ARIDA, Ricardo. *Atividade Física traz Felicidade e Pode ser tão Efetiva quanto Antidepressivos*. Disponível em: <http://www2.uol.com.br/vyaestelar/atividade_fisica_antidepressivos.htm>. Acesso em 07 mai 2014.

A.V. *Educação Física: Seu Manual de Saúde*. São Paulo, SP. Editora Difusão Cultural do Livro Ltda. 2012.

BAPTAGLIN, Leila Adriana, MARIN Elizara Carolina, RIBEIRO, Gabriela Machado, SOUZA, Maristela da Silva. *Educação Física no Contexto Rural: Perfil dos professores e prática pedagógica*. Rbceonline.org.br. 2009. Disponível em: <<http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/download/259/416>>. Acesso em 08 nov 2013.

BIBIANO, Bianca. *Qualidade de Vida se Aprende na Escola*. Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/educacao-fisica/pratica-pedagogica/gente-saudavel-educacao-fisica-saude-qualidade-vida-528774.shtml>>. Acesso em 07 mai 2014.

BRASIL. *Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394)*. Brasília, DF: 1996.

CARVALHO, Graça S, GONÇALVES, Artur. *Diferenças de estilos de vida entre populações jovens de meio rural e de meio urbano*. Repositorium.sdum.uminho.pt. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6693/1/Estilos%2520de%2520vida.pdf>>. Acesso em 08 nov 2013.

DARIDO, Suraya Cristina, SOUZA Júnior, Osmar Moreira. *Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola*. 6. Ed. Campinas/SP. Papirus. 2009.

FLOR, Iván, GANDARA, Cristina, REVELO, Javier, MELLO, Alexandre Moraes de. *Manual de Educação Física: Esportes e recreação por idades*. Rio de Janeiro: Editora Cultura, S.A.

FREITAS, Tanise Dias, SCHNEIDER Sérgio. *Qualidade de vida, Diversificação e Desenvolvimento: referências práticas para análise do bem estar no meio rural*. Ufrb.edu.br. 2013. Disponível em: <<http://www.ufrb.edu.br/olhaessociais/wp-content/uploads/Qualidade-de-Vida-Diversifica%C3%A7%C3%A3o-e-Desenvolvimento-refer%C3%A7%C3%A3o-pr%C3%A1ticas-para-an%C3%A1lise-do-bem-estar-no-meio-rural.pdf>> Acesso em: 07 nov 2013.

PARANÁ, Governo. *Cadernos Temáticos: Educação do Campo*. Curitiba, PR: SEED/PR, 2008.

PIRES, Angela Maria Monteiro da Motta. *A Educação do Campo como direito a uma escola pública de qualidade*. Slideshare.net. 2012. Disponível em : <

<http://www.slideshare.net/FrancinaldoMartins/a-educacao-do-campo-como-direito-a-uma-escola>>. Acesso em 08 nov. 2013.

SAMPAIO, Elvira. *Biologia aplicada à Educação Física*. Ponta Grossa, PR: Editora UEPG, 1997.

SILVA, D.K., NAHAS, M.V. *Atividade física habitual e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com doença vascular periférica*. R. bras. Ci.e Mov. 2004.