

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL

**A POSTURA E OS HÁBITOS DE VIDA COMO FATORES PARA CONSCIÊNCIA
CORPORAL**

AUTOR: Prof. Reginaldo Dimas Raimundo Longo

ORIENTADOR: Prof. Dr. Pedro Paulo Deprá

2008

**A POSTURA E OS HÁBITOS DE VIDA COMO FATORES PARA CONSCIÊNCIA
CORPORAL**

RESUMO

O presente estudo tem o objetivo de diagnosticar a postura e os hábitos diários de alunos de 5ª série, de uma escola estadual do Paraná, para poder propor fatores que auxiliem na consciência corporal. A metodologia utilizada no estudo foi a pesquisa-ação. A amostra envolvida no estudo foi composta por 60 alunos de uma turma de 5ª série que possuem entre 09 e 11 anos do período matutino e uma turma em iguais condições do período vespertino da Escola Estadual Professor Léo Kohler – Ensino Fundamental, da cidade de Terra Boa – Paraná. Com o objetivo primeiro de conhecer os hábitos diários, os alunos responderam a um questionário elaborado pelo professor com questões referentes a seu dia-a-dia. Em um segundo momento, para uma avaliação de desníveis posturais aplicou-se o teste de postura de New York. Os resultados contrariam estudos apresentados até o momento. A maioria (98,3%) das crianças desta idade matriculada na escola, não apresenta indícios de problemas de coluna advindas da má postura. Verificaram-se apenas indícios de problemas nos ombros e cabeça provavelmente causados pelo uso errado da mochila e hábitos diários inadequados como assistir televisão por muito tempo na postura deitada. Foram feitas reuniões com os alunos e professores a fim de divulgar os resultados da pesquisa e planejar as atividades a serem realizadas. A partir da ação com os professores e alunos foram planejadas e executadas atividades junto à comunidade escolar. Os resultados propiciaram a implementação deste estudo no Projeto Político-Pedagógico da escola.

Palavras-chave: Postura, coluna, exame e qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Entende-se como postura correta quando há um perfeito equilíbrio entre todas as estruturas do corpo, ossos, músculos e ligamentos, preservando sua integridade, bem como a perfeita circulação.

Pinto (2001) entende boa postura como: “estado de equilíbrio muscular e esquelético que protege as estruturas de suporte do corpo contra lesões ou deformidades progressivas independente da atitude nas quais estas estruturas estão trabalhando ou repousando”.

Existem dois tipos de postura: a estática e a dinâmica. A primeira diz respeito a um bom arranjo das partes do corpo em uma posição parada, sentada, deitada ou em outra posição com a ausência de movimentos; a segunda é em movimento.

¹ Reginaldo Dimas R. longo: professor de educação física, formado pela Universidade Estadual de Maringá no ano de 1991 e pós graduado em Didática no ano de 1997 pela Faculdade São Luis de Jaboticabal – SP.
e-mail: reginaldodimas@bol.com.br.

Segundo Adams (1985), em uma postura deficiente as diversas partes do corpo não estão em arranjo, causando um aumento do esforço para manter o equilíbrio de toda a estrutura.

Muitos são os fatores externos que influenciam este equilíbrio, tais como: hábitos sedentares, os modelos dos móveis, o modismo e até o grau de luminosidade e a temperatura do ambiente. Na escola esses fatores estão muito presentes no dia-a-dia. Outro fator interveniente é o fato dos alunos ficarem numa mesma posição por tempo prolongado.

A má postura e os hábitos incorretos do dia-a-dia podem levar ao aparecimento dos vícios de postura. Essas anomalias podem ocorrer em todos os segmentos do corpo.

Algumas das patologias mais comuns são aquelas que afetam a coluna, dentre elas estão a hipercifose², a escoliose³ e a hiperlordose⁴. Para Adams (1985), a principal delas é a escoliose: desvio da coluna para um dos lados. Esta se instala entre os 10 e 16 anos, período em que os pais não mais observam seus filhos devido à puberdade. Nesse período os sinais podem ser discretos e pouco visíveis, mas poderão trazer problemas graves ao longo do crescimento.

Ainda de acordo com Pinto (2001), escoliose é um desvio de coluna no plano frontal, associada aos hábitos regulares de má postura como o transporte de pastas ou mochilas de um único lado do corpo.

A prevenção se faz necessária a fim de evitar a instalação de problemas posturais. Atitudes de prevenção são procedimentos adotados que possibilitam a permanência de um perfeito funcionamento do corpo, impedindo que a doença se instale. Os cuidados com a postura das crianças devem ter início em casa, pelos pais, por exemplo, orientando seus hábitos à frente do computador ou da televisão, sua maneira de sentar-se à mesa, a vestir-se, a observar a bolsa ou mochila da escola para que não carregue peso acima de sua capacidade, entre outras. (A POSTURA CORRETA, 2000).

A melhor forma de identificação dos desvios de postura é feita por meio de um exame biométrico⁵. Segundo Adams (1985), essa avaliação começa na escola, podendo ser feita por professores de Educação Física capacitados. Ao se fazer o exame de avaliação da postura tem-se a possibilidade de identificar possíveis

² Hipercifose: aumento da curvatura da região dorsal.

³ Escoliose: desvio da coluna vertebral para a direita ou esquerda, resultando em uma espécie de “S”.

⁴ Hiperlordose: aumento da curvatura da região lombar.

⁵ Exame biométrico: procura identificar a altura, peso, frequência cardíaca, postura e outros.

problemas, enviando o aluno a um profissional que poderá fazer um diagnóstico e conseqüente tratamento rápido, ocorrendo assim uma significativa melhora das condições desse aluno. Ressalta-se ainda que o exame realizado pelo professor de Educação Física não é um diagnóstico efetivo e nem clínico, mas, sim, uma forma de identificar prováveis problemas de postura que poderão ao longo do crescimento manifestar-se de formas variadas causando transtornos no seu dia-a-dia, tais como dores na coluna e nas pernas, dificuldade em realizar atividades ao nível do chão e dificuldade em dormir.

Um dos métodos para a verificação da postura é o Teste de New York. Este será tratado mais adiante, com o objetivo de verificar a instalação de desalinhamentos nas estruturas do corpo através de parâmetros já estabelecidos.

Muito se fala em qualidade de vida, que nada mais é que uma boa condição das infra-estruturas e do meio que cercam um indivíduo (SAÚDE NA ESCOLA, 2002). Então um cuidado especial é necessário a alguns aspectos da vida da pessoa, como a moradia, a educação, o lazer e a saúde. O presente estudo vem mostrar que a escola tem um papel importante na contribuição da qualidade de vida dos alunos. Ela deve além de fazer a transmissão de conhecimentos para a formação intelectual e moral, transmitir um conhecimento que proporcione uma consciência dos limites e possibilidades de seu corpo interagindo criticamente com o outro e com o meio em que vive. (Diretrizes Curriculares da Educação Física, 2006).

Os elementos articuladores contidos nas diretrizes curriculares de Educação Física do ensino fundamental propõem discussões sobre temas diversos, e um deles é a saúde. A escola é uma instituição que atua no desenvolvimento social e humano.

Justificando essa necessidade, a LDB 9394/96⁶ (2006), diz que, "o ensino fundamental, com duração mínima de oito anos, terá por objetivo a formação básica do cidadão". E ainda se sabe que é obrigatória para todas as crianças na faixa etária entre 7 e 14 anos uma jornada escolar anual de 800 horas-aulas, distribuída em 200 dias letivos.

Para Schimidt (2000), os escolares são mantidos em salas de aulas, muitas vezes em posições incômodas e inadequadas por longos períodos no transcorrer do dia, mês e ano. Como conseqüências, estes ficam sujeitos a desenvolver padrões posturais não saudáveis.

Claro (1988, p.155) diz que: "fica claro demais a convivência de órgãos responsáveis pela educação e saúde da população,

⁶ LDB: leis de diretrizes e bases da educação nacional.

para o assassinato a longo prazo da boa postura, pelo número de anos que passamos sentados dentro de sala de aula em desequilíbrio total com o número de horas que deveríamos movimentar este corpo livremente com ou sem orientação. O ser humano não é só cognição. Ele é também afetivo e psicomotor”.

Portanto, a criança passa por um período muito grande dentro da sala de aula em posições muitas vezes inadequadas por vários motivos e fatores. Estando o corpo dessas crianças em plena fase de crescimento, poderão ocorrer desalinhamentos nas estruturas músculo-esqueléticas podendo perpetuar para a vida toda.

Para que se possam identificar os desalinhamentos e até as causas da má postura, se faz necessário o uso de uma avaliação, onde se possam detectar desequilíbrios e adequar a melhor postura a cada indivíduo (Verderi, 2003).

Toda essa preocupação vem ao encontro com o estudo e a reformulação das diretrizes curriculares da Educação Física para o ensino fundamental na escola pública do Paraná paltada na cultura corporal, aqui entendida como expressão do conjunto das manifestações corporais e que baseia o trabalho do professor através de elementos articuladores que integram e interligam as práticas corporais, dando muita importância ao desenvolvimento do corpo em relação ao meio onde vive.

De acordo com as Diretrizes Curriculares de Educação Física para a Educação Básica do Estado do Paraná (2006), o elemento articulador do desenvolvimento corporal e construção da saúde entende a mesma como uma construção que requer uma dimensão histórico-social e não como volição individual, articulando elementos individuais e culturais. Portanto, a saúde deve ser entendida no contexto de suas relações sociais.

Para ter uma maior credibilidade neste trabalho de pesquisa, uma medida importante é que os resultados obtidos sejam transformados em suporte teórico para a implementação do Projeto Político-Pedagógico⁷ da escola. Segundo Veiga (1998), é necessário ter em mente o verdadeiro papel da escola, como o social, com definição das ações a serem desenvolvidas por todos no processo educativo, que é base para a construção de um bom Projeto Político-Pedagógico.

⁷ Projeto Político-Pedagógico: é o documento que contém as leis, regras e normas que a escola pretende seguir.

A escola deve investir em práticas que ensinem os cuidados com a saúde como investimento individual e coletivo. (Diretrizes Curriculares da Educação Física, 2006).

Hoje, vemos consultórios de ortopedia e fisioterapia cheios de pessoas com sintomas de dor nas costas. Esse quadro afeta as pessoas fazendo alterar as atividades normais diárias.

Segundo Pereira (2006, p.84), 80% da população brasileira têm ou terá dores nas costas, com maior ou menor grau. Estudos mostram que essas dores são provocadas por problemas de má postura desde a infância, no período do crescimento. (KEISERMAN, 2001).

A maioria dos problemas posturais tem início na infância, os principais são os relacionados com a coluna vertebral, causados por traumatismos, fatores emocionais, sócio-culturais e de ordem hereditária. (PINTO, 2001).

Ainda de acordo com Pinto (2001), o papel de prevenção de problemas posturais está diretamente relacionado com as atitudes dos profissionais da saúde, principalmente os professores de Educação Física.

Segundo Castro (2005, p.79), há a necessidade de despertar uma consciência corporal da criança desde muito cedo, quando nova, para que ela própria se cuide e entenda a relação de má postura com os problemas que poderá enfrentar quando maior.

Entendemos que não há sentido apenas o desenvolvimento de um trabalho de identificação de má postura, é necessária a orientação. Os alunos precisam saber reconhecer e prevenir as causas que levam à má postura e, conseqüentemente, levar esses conhecimentos adquiridos ao meio onde vive.

Dessa forma, o objetivo principal deste estudo foi diagnosticar a postura e os hábitos diários dos alunos de 5ª séries para poder propor fatores que auxiliem na orientação da consciência corporal.

DESENVOLVIMENTO

METODOLOGIA

A metodologia utilizada no estudo foi a pesquisa-ação, que aqui tem como objetivo a aquisição do conhecimento da realidade e, com este, transformar a própria realidade. (BRACHT, 2005). Ainda, segundo Thiollent (1998, p14), “a

pesquisa-ação é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.”

AMOSTRA

A amostra envolvida no estudo foi composta por 60 alunos de uma turma de 5ª série que possuem entre 09 e 11 anos do período matutino e de uma turma em iguais condições do período vespertino da Escola Estadual Professor Léo Kohler – Ensino Fundamental, da cidade de Terra Boa – Paraná.

DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

O desenvolvimento do estudo foi dividido em três momentos: o diagnóstico, a intervenção e a avaliação.

DIAGNÓSTICO

Com o objetivo primeiro de conhecer os hábitos diários, os alunos responderam a um questionário elaborado pelo professor PDE com questões referentes a seu dia-a-dia em relação à postura e aos diferentes ambientes em que ele vive. Este questionário abordou dimensões a respeito da identificação, do ambiente de casa, da escola, da saúde e da anamnese. Antes da aplicação, este questionário foi validado em termos de face e conteúdo por professores da área de Educação Física e uma aplicação piloto foi realizada com outros alunos da mesma escola.

Para uma avaliação da presença de indícios de desníveis posturais aplicou-se o teste de postura de New York. Segundo Adams (1985) esta avaliação baseia-se na comparação da postura estática a um gráfico especial, o New York Posture Rating. Para facilitar esta comparação utilizou-se uma escala quadriculada que foi posicionada junto ao avaliado. Este teste tem como objetivo classificar a postura estática em três níveis: normal, moderada e acentuada. São analisados 13 itens, sendo seis posicionando o avaliado de costas à escala e sete de perfil. A cada item é conferida uma nota (1, 3 e 5). A nota 1 em um item ou a nota global menor ou igual a 39 corresponde a desníveis posturais.

Nesta avaliação os examinados precisam estar descalços e com trajes menores; meninos com calção e sem camiseta e meninas de bermuda e top, sempre com o acompanhamento da orientadora da escola.

Antes de aplicar o questionário e a avaliação postural, o pesquisador, que é um professor PDE⁸, ministrou uma aula expositiva onde salientou a importância do exame de postura e após, se encarregou de entregar os termos de consentimento livre e esclarecido para os pais e/ou responsáveis dos alunos. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos, parecer nº. 041/2008.

Nesta fase diagnóstica, as avaliações foram realizadas a 32 alunos do período matutino e 28 do período vespertino, durante as aulas de Educação Física.

Com base na análise do questionário composto por perguntas referentes ao cotidiano do aluno que foi elaborado pelo professor da escola e aplicado aos alunos e ainda nas avaliações posturais, foram obtidos alguns resultados que levaram a uma percepção da relação entre o cotidiano do aluno e alguns problemas posturais.

RESULTADOS

Um dado relevante encontrado nas respostas do questionário foi que 84,6% dos alunos carregam muitos materiais (gráf. 1). Relatos verbais nos mostram que eles trazem para a escola materiais que não são necessários para os determinados dias de aula como: livros e revistas diversos, roupas e sapatos, livros didáticos de aulas que não correspondem ao horário escolar e os próprios materiais escolares.

⁸ PDE: programa de desenvolvimento educacional do estado do Paraná.

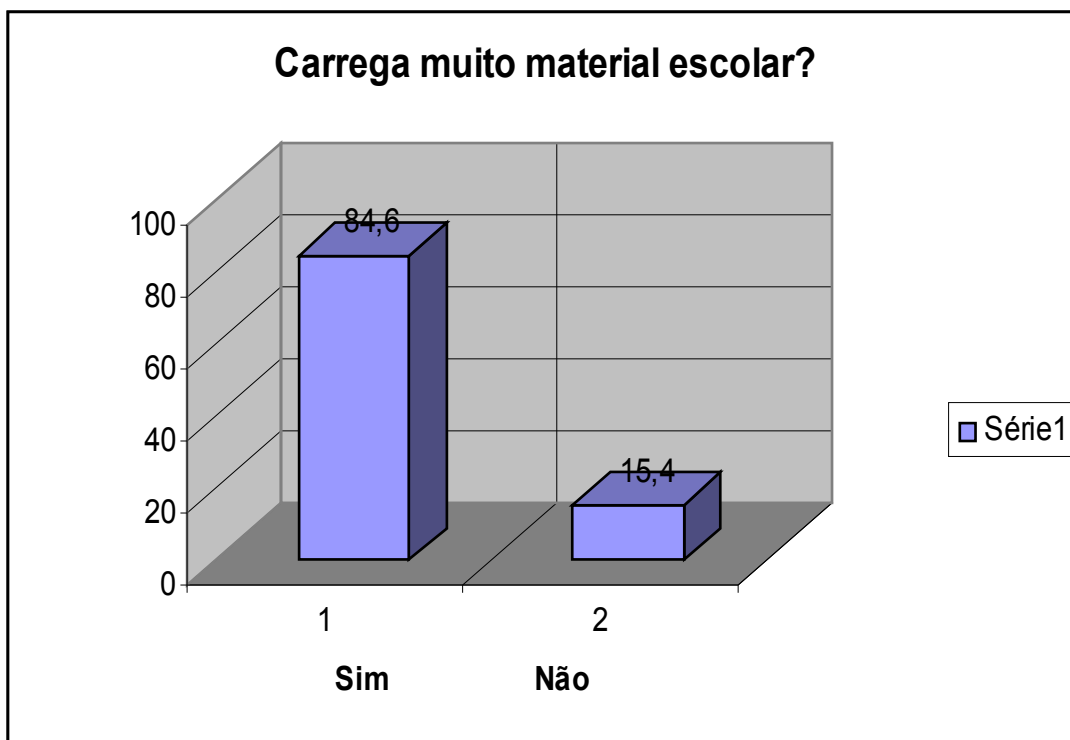


Gráfico 1 – Questão nº. 13

Ainda a maioria carrega esses materiais nas costas (Gráf. 2) e a pesagem deste mostrou que realmente há certo excesso de peso. Segundo Andujar (2005), o limite de peso que uma criança pode levar nas costas varia de 10 a 15% do peso corporal. Com relação ao transporte deste material, a mochila é a mais utilizada, sendo que a posição não é a preocupação dos alunos. Os resultados do gráfico 2 mostram perfeitamente que os alunos estudados carregam o material apoiados nas costas com uma bolsa tipo mochila, 14,9% carregam no ombro direito e 4,9% no esquerdo, mostrando que a bolsa utilizada provavelmente é de alça, 8,3% carregam no braço sendo bolsa sem alça e nenhum aluno usa o carrinho no transporte.

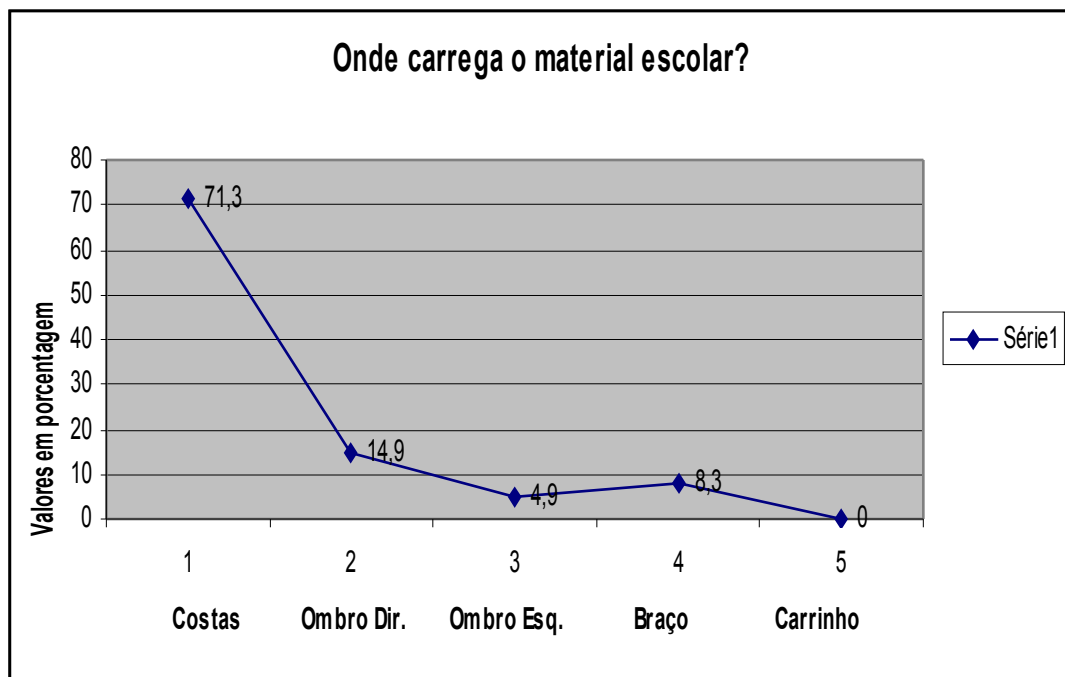


Gráfico 2 – Questão nº. 14

Observou-se ainda que 89,7% dos alunos assistem televisão na posição deitada (Gráf. 3). Nota-se nas respostas dos alunos que não há orientação em suas casas por parte de seus familiares no que diz respeito a manterem-se em posição adequada durante sua permanência sentada ou deitada durante muito tempo. As crianças em suas refeições ou nas horas de lazer ficam muito à vontade sem preocupação com a postura.

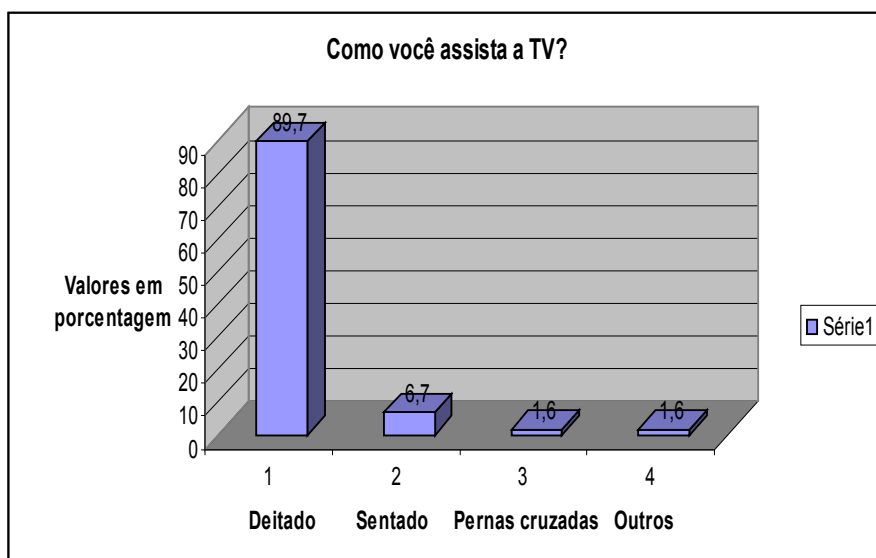
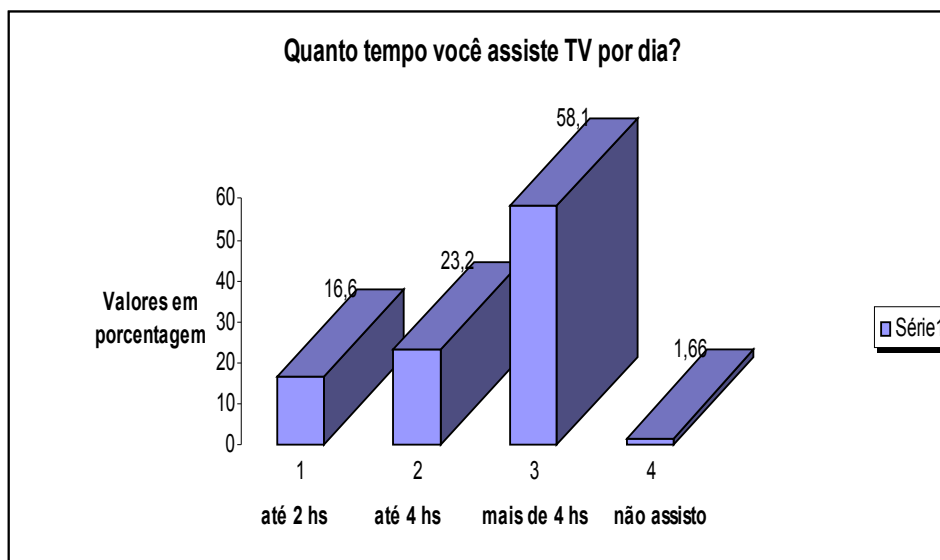


Gráfico 3 – Questão nº. 6

Os alunos responderam também que 58,1% permanecem assistindo televisão por 4 horas ou mais.



As tabelas abaixo mostram os resultados da avaliação postural feita nos alunos, sendo as de número 1 a 3 relativas ao plano frontal do corpo e 4 a 6 ao plano sagital.

Após a verificação constatou-se que os alunos estudados não possuem indícios de problemas posturais com relação à posição da cabeça.

Tabela 1 – Avaliação Postural do segmento da Cabeça – Plano Frontal

Segmento	Postura	Frequência	Percentual
CABEÇA	Cabeça ereta	52	86,3
	Cabeça rodada ou inclinada	08	13,2
	Cabeça fortemente inclinada	00	0

Na tabela 1 apresentaram-se indícios de desvios leves. Provavelmente o uso inadequado do transporte de material escolar citado no questionário pode ser considerado como um dos fatores que podem influenciar essa postura.

Na tabela dois apresentamos os resultados da análise postural para o ombro, a coluna e o quadril.

Tabela 2 – Avaliação Postural dos segmentos Ombro, Coluna e Quadril – Plano Frontal

Segmento	Postura	Freqüência	Percentual
OMBRO	Ombros no mesmo nível	21	34,8
	Ombro pouco mais elevado	27	44,8
	Ombro muito mais elevado	12	19,9
COLUNA	Coluna em linha reta	31	51,4
	Coluna com desnível lateral	26	43,1
	Coluna com acentuado desnível	03	4,9
QUADRIL	Quadril em nível igual	54	89,6
	Discreta elevação do quadril	06	9,9
	Acentuada elevação do quadril	00	0

Na tabela 2 podemos observar que o ombro apresentou um desvio leve juntamente com a coluna, mas que não incidiu nos quadris.

Tabela 3 – Avaliação Postural do segmento Pé e do Arco Plantar – Plano Frontal

Segmento	Postura	Freqüência	Percentual
PÉ	Pontas dos pés para frente	49	81,3
	Pontas dos pés para fora	10	16,6
	Acentuado desvio lateral	01	1,6
ARCO PLANTAR	Arco plantar alto	56	92,9
	Discreto pé plano	03	4,9
	Acentuado pé plano	01	1,6

A tabela 3 mostra que com relação aos pés poucos alunos estudados apresentam um discreto desvio para fora ou pé plano.

Agora em visão lateral, plano sagital (Tabela 4) os alunos apresentam um bom alinhamento da cabeça e pescoço em relação ao corpo. Visualmente o tórax da maioria se apresenta alto e sem depressão.

Tabela 4 – Avaliação dos segmentos Pescoço e tórax – Plano Sagital

Segmento	Postura	Freqüência	Percentual
PESCOÇO	Pescoço ereto	52	86,3
	Pescoço ligeiramente desviado	06	9,9
	Pescoço acentuadamente desviado	02	3,3
TÓRAX	Tórax alto	50	83,0
	Ligeira depressão do tórax	09	14,9
	Acentuada depressão do tórax	01	1,6

Na tabela 5 observamos que 53,1 % apresentam os ombros ligeiramente desviados. Isso pode também estar relacionado à quantidade de material escolar que o aluno tem que carregar que o leva a manter uma postura inadequada.

Tabela 5 – Avaliação Postural dos segmentos ombro e Coluna Torácica – Plano Sagital

Segmento	Postura	Freqüência	Percentual
OMBRO	Ombros no centro da linha	21	34,8
	Ombros ligeiramente desviados	32	53,1
	Ombros com desvio acentuado	07	11,7
COLUNA	Coluna torácica normal	57	94,6
	Coluna com discreta curvatura	02	3,3
	Coluna com acentuada curvatura	01	1,6

Na tabela 6, podemos constatar que o uso da mochila e outros combinados à falta de cuidados como maus hábitos diários, falta de atividade física, o modismo e o descaso com a postura levaram a um grande número de alunos apresentarem um quadro de abdômen saliente e uma acentuada curvatura lombossacra.

Tabela 6 – Avaliação Postural dos segmentos Tronco, Abdome e Coluna Lombossacra – Plano Sagital

Segmento	Postura	Freqüência	Percentual
TRONCO	Tronco ereto	36	59,7
	Tronco ligeiramente para trás	15	24,9
	Tronco muito para trás	09	14,9
ABDOME	Abdômen plano	25	41,5
	Abdômen saliente	31	51,4
	Acentuado aumento da lordose	04	6,6
COLUNA	Coluna lombossacra normal	26	43,1
	Coluna lombossacra discreto	12	19,9
	Abdômen protuso e caído	22	36,5

Levando-se em consideração os conceitos estabelecidos no teste de postura de New York, onde diz que não há um problema relativamente grave se a somatória das notas atribuídas nas avaliações dos diversos segmentos do corpo for superior a 39, então temos como resultado que os alunos estudados (98,3%) estão próximos da normalidade como mostra o gráfico abaixo:

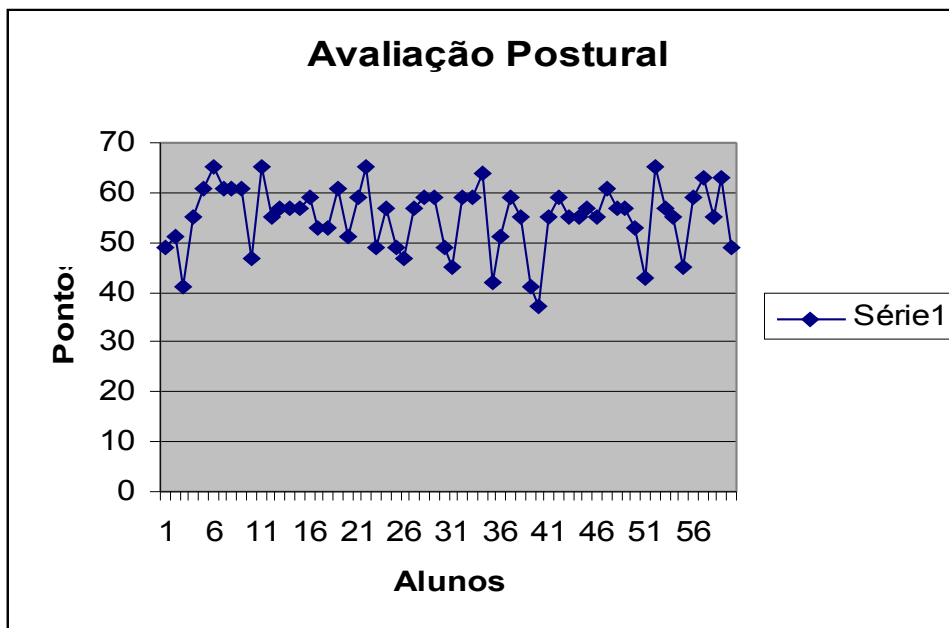


Gráfico 4 - Índice Geral da Avaliação Postural dos alunos baseado no teste de New York

INTERVENÇÃO

A consciência corporal e a aquisição de conhecimentos sobre a postura é a maneira do aluno ter condições de entender o que se passa com seu corpo e com o meio onde vive possibilitando uma melhoria em sua qualidade de vida. Para isso, com base nos estudos, foi possível descrever qualitativamente os resultados, adequando-os como conteúdos teórico-práticos e inserindo-os no contexto curricular.

No momento da intervenção, disponibilizamos aos alunos por meio de slides e o uso da Tv pen drive, o projeto FOLHAS cujo título é: Boa postura. Este trabalho foi desenvolvido durante os estudos do PDE. Durante a apresentação do conteúdo, os alunos se mostraram muito interessados e a toda hora intervinham e davam seus depoimentos enriquecendo ainda mais o conteúdo com exemplos que buscavam em suas próprias famílias. Notamos que uma grande maioria dos alunos identificava os problemas de postura e os relacionavam com seus familiares ou pessoas próximas, mostrando que realmente há com que se preocupar nesta questão.

Realizamos então reuniões em sala de aula para apresentação dos resultados aos alunos e discussão a fim de elaborarmos ações para divulgar os conteúdos da postura e despertar uma maior consciência corporal.

Também realizamos estas reuniões com os professores em suas horas-atividades para a elaboração das ações a serem aplicadas na escola.

Nas discussões pertinentes ao conteúdo feitas com os alunos e professores surgiram várias propostas, são elas: confecção de cartazes, produção de textos,

mini teatro para apresentação aos pais e alunos das outras séries e uma campanha de boa postura onde fossem expostas as produções dos alunos e a participação na II Motra Cultural e Científica da escola.

Os alunos em aula de artes confeccionaram cartazes com desenhos e colagem sobre o assunto abordado e afixaram no pátio onde há grande trânsito de alunos.

Da mesma forma os alunos na aula de Literatura produziram pequenos textos e os ilustraram com recortes de revistas ou desenhos a mão e os afixaram em lugar bem visível. Ao mesmo tempo uma turma de seis alunos montou uma pequena peça teatral e apresentaram nas salas de aula das outras turmas.

No dia 11 de Agosto de 2008 aconteceu a II Mostra Cultural e Científica da escola. Neste evento os alunos da 5ª série A, montaram uma apresentação como campanha da boa postura. Nela apresentava-se todos os passos da pesquisa o nome do projeto, os objetivos, uma parte introdutória sobre o assunto, a avaliação postural com a exposição do posturógrafo e a ficha de avaliação, os resultados e os trabalhos dos alunos. Para a elaboração dos trabalhos dividimos a turma em 4 grupos: 1) Escolha do material a ser exposto tais como cartazes, textos, radiografias de problemas de coluna e outros que fossem necessários; 2) Montagem da exposição; 3) Apresentação no dia e 4) Desmontagem. Importante ressaltar que todos os alunos participaram efetivamente da apresentação. A visitação foi além do que esperávamos. No período matutino e vespertino a clientela foi de alunos das escolas da cidade tendo despertado grande interesse, surgindo muitas perguntas que foram prontamente respondidas pela equipe de apresentação que estava preparada. No período noturno a visitação ficou restrita aos pais e comunidade que também indagaram com dúvidas os alunos ali presentes.

Outro passo importante foi a necessidade deste trabalho estar presente como cotidiano da escola. Para que isto aconteça, incorporamos este estudo no corpo do Projeto Político-Pedagógico da escola. Assim garantimos que a comunidade escolar terá este trabalho sendo realizado sempre como forma de prevenção e educação.

AVALIAÇÃO

No momento da avaliação, foram realizadas reuniões com o corpo docente da escola, os pais e os alunos envolvidos na pesquisa. Nestas reuniões foram discutidos todos os passos da intervenção. Logo depois analisamos os resultados

das reuniões ficando acordado que a pesquisa foi de uma importância relevante para a escola e o estudo trouxe uma mudança imediata de conduta pelos alunos dentro e fora da sala de aula. A implantação deste estudo no Projeto Político-Pedagógico da escola fez com que a pesquisa adquirisse credibilidade dentro da comunidade escolar sendo que será realizada como forma preventiva nas primeiras séries do ensino fundamental da Escola Estadual Professor Léo Kohler – Ensino Fundamental.

CONCLUSÕES

Segundo Franco (2005), quando alguém decide realizar um trabalho com a pesquisa-ação, deve ter em mente que a pesquisa e a ação devem estar intencionalmente interligadas quando se pretende transformar a prática.

No ambiente escolar, este tipo de pesquisa apresenta-se como o ideal, pois parte de uma realidade que se encontra por meio de diagnóstico e posteriormente propõe-se uma intervenção com a intenção de mudança.

Em nosso caso usamos este tipo de pesquisa por conhecer o cotidiano dentro da escola e ter noção de que os alunos permanecem por muito tempo em posições inadequadas e necessitam mudar seus comportamentos.

Apesar de encontrar inúmeros estudos afirmando que os problemas na coluna se estabelecem em crianças em fase escolar e acentua-se entre os 09 e 11 anos, não se encontrou nesta pesquisa reais indícios de problemas de coluna na maioria dos estudados, apenas indícios de postura inadequada, principalmente em nível de ombro.

O fato do estudo revelar que os alunos carregam seus materiais escolares nas costas e com excesso de peso pode levá-los a posturas inadequadas.

Mas estes resultados não isentam a amostra de problemas posteriores, pois a investigação mostrou pelo questionário aplicado que a conduta da maioria dos pesquisados, principalmente no que se refere à postura sentada e deitada, é muito inadequada o que poderá vir a estabelecer algum vício de postura durante sua fase de crescimento.

Após o término das atividades propostas nesta pesquisa, pudemos observar que os alunos mudaram seu comportamento dentro da sala em relação aos cuidados com a postura corrigindo-se quando necessário e ainda tivemos relatos de

pais dizendo que seus filhos procuraram evitar a má postura e cobraram o mesmo de seus familiares.

ABSTRACT

The present study has the objective of diagnose the posture and the daily habits of students of 5th grade, of a state school from Paraná, to manage o propose factors that assist in the body conscience. The methodology used in the study was the research – action. The sample involved in the study was compound for 60 students of a class of 5th grade that has between 9 and 11 years old of morning period and a class in the same conditions of afternoon period of the Professor Léo Kohler – state school – Elementary school, from Terra Boa city – Paraná. With the objective first of knowing the daily habits, the students answered a questionnaire drew up by the teacher with questions referring to their day by day. In a second moment, for an unevenness posture valuation apply the posture test from New York. The results contradict studies showed until the moment. Most of (98,3%) children of this age registered at school don't show signs of spinal column problems happened from bad posture. Verified only signs of problems on the shoulders and head probably caused for the wrong use of the backpack and inappropriate daily habits like watching television for a long time on a lying posture. It was done meetings like the students and teachers in order to spread the results of the research and plan the activities to be realized. From the action with the teachers and students activities were developed and executed with school community. The results propitiate the implementation of this study in the Political-Pedagogic project of theschool.

REFERÊNCIAS:

- A Postura Correta.** Dezembro de 2000. Disponível em: <http://www.boasaude.com.br>, acessado em: 18/04/2007.
- ADAMS, R.C.; DANIEL, A. N.; CULBIN, J. A.; RULMAN, L.; **Esportes e Exercícios para Deficiente Físico.** Editora Manole Ltda, 1985.
- ANDUJAR, André. **Are Children's Backpack Weight Limits Enough? A Critical Rewiew of the Relevant Literature.** Outubro de 2004. Disponível em: http://www.sbop.org.br/index.cfm?home=sbo_dcientificos01, acessado em: 01/11/2008.
- BRACHT, V. et. al. **Pesquisa em ação: educação física na escola.** 2 ed. Ijuí: Unijuí, 2005.

- CASTRO, Inês de. **Desentorta menino**. REVISTA ÉPOCA, São Paulo, nº 361, Editora Globo S. A., P.78-79, Abril de 2005.
- CLARO, Edson. **Método Dança-Educação Física: uma reflexão sobre consciência corporal e profissional**. São Paulo, 1988.
- Diretrizes Curriculares de Educação Física para a Educação Básica**. Secretaria de Estado da Educação, Curitiba 2006.
- FRANCO, M. A. S. **PEDAGOGIA DA PESQUISA-AÇÃO**. Dezembro de 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n3/a11v31n3.pdf>, acessado em: 06/11/2008.
- KEISERMAN, Mauro W. **Dor Lombas**. Novembro de 2001. Disponível em: <http://abcdasaude.com.br>, acessado em: 18/04/2007.
- **LDB - Leis de Diretrizes e bases da Educação Nacional**. LEI nº 9.394, de 20 de Dezembro de 1996.
- PEREIRA, C.; RODRIGUES, G. **Alívio da dor nas costas**. REVISTA ISTO É, São Paulo, nº 1906, Editora 3, P.84-88, Maio de 2006.
- PINTO, H. H. C.; LÓPES, R. F. A. **Problemas Posturais em Alunos do Centro de Ensino Médio 01 Paranoá** – Brasília DF. Novembro de 2001. Disponível em: <http://www.efdesportes.com.br>, acessado em 28/06/2007.
- Saúde na Escola e Qualidade de Vida**. Novembro de 2002. Disponível em: <http://www.tvebrasil.com.br>, Acessado em 19/04/2007.
- SCHIMIDT, A.; BANKOFF, A. D. P.; **Postura Corporal de Escolares**. 2000. Disponível em <http://www.unicamp.br>, acessado em 28/06/2007.
- THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 8.ed. São Paulo : Cortez, 1998.
- VEIGA, I. P. A. **Perspectivas para Reflexão em Torno do Projeto Político-Pedagógico**. In: Veiga, I. P. A. e Resende, L. M. G. Escola: Espaço do Projeto Político-Pedagógico. Campinas, SP: Papirus, 1998, p9-32.
- VERDERI, Érica. **A importância da Avaliação Postural**. Fevereiro de 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com.br>, acessado em: 18/04/2007.