

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

ADILSON SKERLO SOLEDADE

HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA OS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO: uma proposta  
de intervenção

PÓLO FOZ DO IGUAÇU  
2013

ADILSON SKERLO SOLEDADE

HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA OS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO: uma proposta  
de intervenção

Projeto de Intervenção apresentado 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 Trabalho, Núcleo de Educação a  
Distância.

Orientadora: Dra. Leila Maria Mansano Sarquis

## TERMO DE APROVAÇÃO

ADILSON SKERLO SOLEDADE

### HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA OS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO - UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção de conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino fundamental e Médio, pela seguinte banca examinadora:

---

Prof<sup>a</sup>. Priscila Mingorance; Mestrado  
Vinculo Institucional: Pós Graduanda Do Programa De Pós  
Graduação De Enfermagem Da Universidade Federal Do Paraná

---

Prof<sup>a</sup> Janyne Dayane Ribas; Mestrado  
Vinculo Institucional: Professora Substituta Do Departamento  
De Enfermagem, Da Universidade Federal Do Paraná

---

Prof<sup>a</sup> Edivane Pedrolo; Mestrado  
Vinculo institucional: Instituto Federal do Paraná

Foz do Iguaçu, 20 de dezembro de 2013

**DEDICATÓRIA:**

*Dedico este trabalho à minha esposa Diaqueline que muito me incentivou para que este trabalho fosse concluído e também aos meus filhos Sarah e Samuel.*

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus familiares em primeiro lugar, os quais compartilharam meu cansaço e preocupação, muitas vezes sem tempo para dedicar-lhes a devida atenção, mas mesmo assim estiveram sempre a me incentivar.

Aos professores e tutores, em especial minha orientadora Professora Doutora Leila Maria Mansano Sarquis.

À UAB – UFPR, em nos proporcionar o curso de pós-graduação com Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio de excelente qualidade.

A todos que direta ou indiretamente colaboraram para a execução deste trabalho.

*“Portanto, quer comais quer bebais, ou  
façais outra qualquer coisa, fazei tudo para  
glória de Deus”. 1 Coríntios 10:31(Almeida  
corrigida )*

## RESUMO

O atual projeto foi realizado na escola Sol de Maio, localizada na rua Pedro Francisco Keru, número 120, na cidade de Foz do Iguaçu/PR. Neste cenário, foram selecionadas cinco classes do ensino médio para a elaboração e execução de uma mostra de saúde através de cartazes e painéis, além de exposição verbal e visual a fim de proporcionar a essa escola uma experiência de aprendizado sobre hábitos saudáveis junto a atividades físicas e cuidados com a alimentação. Esta exposição foi oferecida aos alunos de dezesseis turmas, cerca de quatrocentos estudantes que participaram da exposição também tiveram uma palestra com os profissionais de saúde que, além de palestrar, esclareceram as dúvidas dos alunos. Este projeto teve como objetivo estimular a população estudantil da região para se conscientizar sobre temas como a saúde, promoção de hábitos saudáveis, a prática de atividade física, alimentação saudável e também os possíveis fatores de risco associados ao sedentarismo e à obesidade. O resultado deste projeto de intervenção foi observado a partir do envolvimento e interesse demonstrado pelos alunos participantes, através de dúvidas e declarações sobre a necessidade de mudança do estilo de vida percebidas durante o transcorrer da intervenção.

**Palavras-chave:** promoção de saúde; hábitos saudáveis; atividade física.

## **ABSTRACT**

The actual project was performed in high school Sol de Maio located on street Pedro Francisco Keru , number 120 , on city Foz do Iguacu .At school were selected five classes of high school to elaboration and execution of a shows a health through posters and panels and with exposition verbal and visual in order to provide to that school a learning experience about habits healthy together with physical activity and care related to feeding.This exhibit was offered to the students of sixteen classes with approximately four hundred students that attended of the exhibition and a lecture with professionals health that besides give lectures all the doubts of students were cleared up. This project aimed to nurture the student population of that region to see topics such as the health care , promote healthy habits , namely the practice of physical activity , healthy eating , and also the possible risk factors that are associated sedentary lifestyle and obesity .The result of this intervention project was observed starting from the involvement and interest shown by the participating students through questions and statements about the need for change of lifestyle perceived during the course of the intervention.

**Keywords:** health promotion; healthy habits; physical activity

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	10
2 REVISÃO DE LITERATURA .....	13
2.1 PROMOÇÃO DA SAÚDE .....	13
2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	16
2.3 ATIVIDADES FÍSICAS .....	17
3 METODOLOGIA.....	19
3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO .....	19
3.2 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO .....	19
3.2.1 Primeiro momento .....	20
3.2.2 Segundo momento .....	20
3.2.3 Terceiro momento .....	20
3.2.4 Quarto momento .....	21
3.2.5 Quinto momento.....	21
4 RESULTADO DA INTERVENÇÃO.....	22
4.1 RESULTADO DA DISCUSSÃO COM OS ALUNOS .....	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	24
6 REFERÊNCIAS.....	26
7 ANEXOS .....	28

## 1 INTRODUÇÃO

A escola tem seu espaço na educação, na promoção e na veiculação de meios que possibilitam o indivíduo a ter conhecimento teórico e prático das diversas vivências que a eles serão outorgadas na vida futura. Podemos destacar aqui os hábitos saudáveis, a promoção de saúde e por que não a qualidade de vida, que vai além da simples prática de atividades físicas. A saúde é entendida como o maior bem do qual podemos ter em nossa vida e isto se relaciona a uma importante verdade vital, pois não há como o ser humano crescer, trabalhar, produzir, amar e ser feliz sem as funções básicas vitais.

Neste sentido, entende-se que:

Apesar de existir uma série de meios para a conscientização da população de ter uma melhor saúde, entendemos que é através do ensino e da educação que podemos construir através de práticas educativas o conhecimento necessário para a promoção de saúde  
(BRASIL, 2006, p.35)

Atualmente, estamos vivendo a era da internet e do transporte rápido, havendo assim uma possível predisposição do adolescente e de qualquer indivíduo ao sedentarismo, gerando assim maus hábitos de vida, sendo tanto alimentares quanto na realização de atividades físicas (ALVES, 2007). Apesar do incentivo a uma vida saudável por meios de comunicação, a visualização prática e a assimilação ficam limitadas entre o tempo e o espaço para sua aplicação.

Por conta disso, o sedentarismo passa a ser uma grande preocupação de praticamente todas as grandes nações do mundo, pois designa o estilo de vida moderno, em que o ser humano, devido ao grande avanço da tecnologia, precisa de pouco ou de quase nada de esforço físico para conseguir meios necessários para a manutenção de sua vida  
(ALVES, 2007, p.466)

Partindo deste ponto de vista, incentivar os alunos do ensino médio a conhecer formas interessantes de cuidados com a saúde pode ser possível através de hábitos saudáveis; este projeto de intervenção contou com a participação de vários profissionais, inclusive de todo o corpo docente da escola onde foi realizada a referida intervenção, a fim de propor meios práticos que por

vezes são esquecidos mas que podem ser eficazes neste processo de aprendizado.

O objetivo geral deste projeto de intervenção foi despertar o conhecimento referente aos hábitos de vida saudáveis, como alimentação, prática de atividade física e o conhecimento básico dos fatores de risco associados com hábitos não adequados para uma vida saudável.

A principal finalidade deste projeto de intervenção, além de promover o conhecimento sobre estas práticas educativas da vida saudável, foi também despertar o prazer pelas atividades físicas e a preocupação com o corpo e a saúde como um todo.

De acordo com um estudo feito para determinar a prevalência de fatores de risco cardiovascular em adolescentes do município de Três de Maio/RS encontramos que:

Apesar de sua conhecida origem multifatorial, o excesso de peso é influenciado por uma alimentação pobre em nutriente e rica em energia, aliada à inatividade física. Ressalta-se a necessidade de uma atenção especial dos gestores de saúde em implementar ações de estímulo à promoção de um estilo de vida saudável (alimentação e atividade física) para a contenção de possíveis avanços da prevalência de excesso de peso, caso os hábitos atuais sejam mantidos. (BECK, C.C. et al., 2011, p. 45)

Muitos são os indicadores sobre a importância desta prática de intervenção; a obesidade associada ao sedentarismo torna-se danosa ao longo da vida. Segundo Kunkel(2009), alguns estudos indicam que, no Brasil, a prevalência de excesso de peso (sobrepeso e obesidade combinados) em adolescentes aumenta a cada ano.

A fase da adolescência é muito importante, uma vez que antecede à idade adulta; nesta fase deve-se favorecer ao aluno e adolescente as intervenções que possam modificar riscos futuros. Um estudo aponta indicadores de que crianças com sobrepeso tendem a serem adultos obesos segundo o Arquivo Brasileiro de Endocrinologia & Metabologia (CARNEIRO, 2000).

A importância destacada neste projeto diz respeito às influências na sua totalidade frente aos hábitos saudáveis em uma perspectiva mais próxima da realidade dos alunos e de maneira expositiva e prática.

Para isto, foi organizado um trabalho de conscientização e estruturação conceitual com orientações compartilhadas, fórum de dúvidas em sala de aula

emontagem de estandespartindo de uma mostra de saúde com todos os alunos que direta ou indiretamente foram atores deste trabalho e que tanto os que pesquisaram quanto os que confeccionaram, bem como aos queassistiram toda a mostra demonstraram um bom interesse para com os assuntos; ao embasar este trabalho, foi necessário um acervo de referênciasbibliográficasextraído de periódicos digitalizados oriundos de várias fontes de pesquisa.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 PROMOÇÃO DA SAÚDE

De acordo com estudos realizados com adolescentes, existe uma relação com hábitos sedentários e tempo ocioso em frente à televisão e ao computador, causando uma diminuição pelo interesse e prática de atividades físicas:

Nas últimas três décadas, a prevalência de excesso de peso corporal entre os jovens cresceu significativamente em diversos países, inclusive no Brasil, e mudanças nos padrões de atividade física acompanharam essa tendência. Estudos com crianças e adolescentes observaram que a diminuição da prática de atividades físicas nas escolas e nas comunidades pode ser, em parte, decorrente do aumento do tempo despendido diante da TV ou do computador. Levantamentos nacionais e internacionais também não encontraram forte associação entre baixos níveis de atividade física e aumento na prevalência de sobrepeso em adolescentes. (*SILVA, K.S. et al 2008, p 160*)

Segundo Buss(2002), a promoção de saúde é muito mais que prevenir ou tratar doenças, e sim a busca social, cultural e econômica que se combinam a uma conjuntura mais ou menos saudável e que, para permanecerem saudáveis, necessitam, além das circunstâncias citadas, também de informação.

A educação tem por finalidade formar o cidadão para o mercado de trabalho e torná-lo crítico frente às situações políticas, econômicas e sociais, também nesta esfera, a informação e a formação cultural dos indivíduos inseridos no contexto da sociedade para que haja uma veiculação de bons hábitos e de promoção de saúde, pois ainda de acordo com Buss(2002), a vida cotidiana de indivíduos e populações é o espaço onde se manifestam as articulações entre os processos biológicos e sociais que determinam a situação de saúde, salientando a questão da prática de atividade física como efeito positivo nos riscos de doenças vasculares, na manutenção da densidade óssea, os efeitos psicopatológicos a longo prazo e a curto prazo, na diminuição de estresse e na melhora significativa em quadros de depressão.

Todos esses indicadores podem e devem ser relacionados à prática cotidiana dos adolescentes em seu contexto escolar e familiar. Um importante

ator nesse cenário da promoção de saúde é a prática prazerosa de atividades com destaque para o lazer em satisfações lúdicas do cotidiano.

No processo de promoção de saúde, é importante ainda que haja a organização da assistência e do trabalho intra e intersectorial, favorecendo a participação de diferentes setores profissionais e sujeitos sociais na geração de saúde. O lazer e outros setores públicos, tais como a educação, a cultura, o saneamento básico etc., são importantes neste processo, uma vez que estão direta ou indiretamente ligados às ações na geração de qualidade de vida e hábitos saudáveis para toda a população. (BATISTA *et al*, 2012 p.12)

A qualidade de vida deve ser entendida pelos alunos e assimilada como prática diária na manutenção da saúde e no estilo de vida. O empenho, citado por Batista (2012) na participação e promoção de saúde de todas as áreas, é como gerador de saúde, e não longe disso a escola promove a saúde na sua esfera de influência, onde tem o papel de preparar meios norteadores na manifestação pluralista e incentivadora à qualidade de vida de seu público, a comunidade escolar, promovendo práticas de incentivo a tais veiculações por parte discente e docente.

A promoção da saúde na escola é uma prioridade para a Organização Pan-Americana da Saúde. A escola é um espaço privilegiado por congrega, por um período importante, crianças e adolescentes numa etapa crítica de crescimento e desenvolvimento, como também um ambiente de trabalho para professores, outros profissionais e representantes da comunidade educativa. (BRASIL, 2007, p. 35)

Este “período importante” salientado no trecho supracitado, extraído da Organização Pan-americana de Saúde como sendo um aliado na construção intrínseca de conceitos atitudinais no âmbito escolar em face ao tempo que o discente passará sob a influência de professores e dos agentes da educação, devendo galgar todas as oportunidades possíveis na formação de um indivíduo, além de crítico e informado, saudável.

A atividade física e a alimentação são dois comportamentos considerados prioritários para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis na população contemporânea (BRASIL, 2006).

A promoção de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes possui relevância estratégica e deve ser encarada como prioridade por todos os setores e aspectos sociais. Por congrega a maioria das crianças e adolescentes de

um país, a escola representa um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas ações.

Destaca-se a partir desta revisão uma importante ênfase que esta diretamente associada à saúde e qualidade de vida, bons hábitos alimentares que também serão importantes atores neste processo de construção. Alguns pontos aqui estudados e analisados por outros autores, neste processo de conhecimento científico, são referenciais para esta revisão.

Devido às mudanças correntes desde o século XIX e que se tornaram mais intensas no século passado, trouxeram mudanças importantes para a vida em sociedade e com isso surgiram vários desafios oriundos de avanços tecnológicos, porém vem-se tentando minimizar, porém a saúde também vem sendo um dos desafios no presente século; no momento atual tornou-se cada vez mais importante cuidar da vulnerabilidade da vida e de adoecer em uma tentativa de coibir a morte prematura e o sofrimento desnecessário. O Brasil, como muitos outros países, zela pela construção de uma sociedade que visa a promoção do bem de todos a fim de ser solidário sem quaisquer formas de discriminação, previsto na Constituição Federal de 1988.

Neste contexto, vemos a responsabilidade soberana de promover meios que articulem a promoção de saúde pública que operem na redução de risco de adoecer; o documento aponta algumas formas quanto à promoção de saúde a partir da prática corporal, ofertar práticas corporais/atividades físicas como caminhadas, prescrição de exercícios, capacitar os trabalhadores de saúde em conteúdos de promoção à saúde e práticas físicas, na lógica da educação permanente constituir mecanismos de sustentabilidade e continuidade das ações do Pratique Saúde no SUS (Brasil, 2006).

## 2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A promoção de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes deve ser encarada como prioridade por todos os setores sociais a fim de propor meios que alcancem aos adolescentes de forma estratégica, é no espaço onde se encontra a maioria das crianças e adolescentes de um país, a escola, e que representa um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas ações (SOUZA *et al.*, 2011).

Este período tem sua importância no desenvolvimento que assim define:

A infância e a adolescência são períodos extremamente importantes para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, uma vez que os comportamentos adquiridos nesta fase tendem a ser perpetuados por toda a vida. Durante a adolescência também ocorrem o aumento da independência e ganho de autonomia na tomada de decisões sobre práticas e comportamentos de vida. Essa situação pode ser preocupante pelo fato de que os adolescentes passam a ficar mais expostos a comportamentos de risco como etilismo, tabagismo, sedentarismo e alimentação inadequada. (SOUZA *et al.*, 2011, *apud*, LANGNESS A *et al.*, 2005).

O cuidado nesta fase da vida deve ser de extrema importância por ser um momento em que segundo a menção supracitada os riscos comportamentais devem ser levados para a vida toda.

Para Sichieri (2000), a forma correta de se alimentar está no consumo balanceado de alimentos comuns à nossa cultura brasileira: arroz, feijão, frutas e verduras, que sinaliza que dietas proibitivas podem não ser o melhor caminho para a redução de riscos associados aos maus hábitos alimentares como a obesidade; ela ainda aponta passos para se ter uma boa alimentação adequada, entre elas o uso de azeite de oliva, diminuição de açúcares, aumento no consumo de fibras, frutas e legumes.

Segundo Melo (2004), os programas escolares de educação em saúde são, no momento, a estratégia mais eficaz para reduzir problemas de saúde pública crônica relacionados com o estilo de vida sedentário e padrão alimentar errôneo; tais problemas de ordem alimentar podem ser minimizados com intervenções por meios de debates, palestras e feiras, contendo matérias que auxiliem na assimilação da proposta.

## 2.3 ATIVIDADES FÍSICAS

Retornando aos primórdios da Humanidade, o homem dependia de sua força das quais lutava, corria e saltava, ou seja, era um ser extremamente ativo fisicamente. Mais tarde, na antiga Grécia, a atividade física estava presente na arte e também em atividades que eram desenvolvidas com fins bélicos (treinamento para guerra), ou para treinamento de gladiadores.

No Brasil, especificamente, os programas de educação “atividade” física têm início alicerçados em bases médicas, procurando formar o indivíduo “saudável” com uma boa postura e aparência física. Posteriormente, com a implantação do estado novo, na década de 1930, surge a tendência militar nos programas de atividade física escolar, privilegiando a eugenia da raça. Em seguida, no final da década de 1940, inspirada no discurso liberal da escola-nova a Educação Física iniciou o seu ingresso na área pedagógica. Mais tarde, a partir dos anos 1970, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no exterior, surge a tendência esportiva na Educação Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas competitivas.(PITANGA ,2002,p.51)

Atualmente, atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

Apartir do ponto de vista de vários autores, a prática de atividade física sofreu influência enquanto proposta tanto na escola como modelo de governo para contemplar as várias visões, no seu contexto épico, sendo ela medicinal, militar e como modelo de avanços tecnológico na área esportiva devido ao sucesso de equipes na década de 1970.

Segundo Pitanga (2002), tendo em vista que no passado a visão unilateral de doenças contagiosas tinha como um único agente causador o “germe” pai das doenças infecciosas e com a medicina atual antecipando toda e qualquer forma de contágio das chamadas doenças infecciosas através de vacinas e muito mais, um mau maior assola nossa população: as chamadas doenças não contagiosas, causadas pelo sedentarismo e obesidade.

Este momento, normalmente, coincide com a chamada transição epidemiológica na qual existe uma inversão das causas de morte, de doenças infecciosas para doenças cardiovasculares, fato observado há algum tempo nos países desenvolvidos. Desta forma, a atividade física relacionada à saúde, no

contexto das redes multicausais, aparece como um dos fatores que poderia modificar o risco dos indivíduos para adoecerem( PITANGA ,2002).

A atividade física e lazer estão diretamente ligados à promoção de saúde, uma vez que possibilitam a um aproveitamento do tempo ocioso em lazer, a qualidade de vida é otimizada tanto nos níveis biológicos quanto na vida social afetiva, pode-se dizer que a saúde é entendida como um estado de total bem estar.

Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver.(BRASIL .2002,p19)

O trabalho vem se tornando um mal necessário para nossa existência, porém está sendo atrelado a muitos como um vilão causador de doenças psicossomáticas, acúmulo de estresse entre outros, o lazer quanto atividade física está sendo primariamente associado a uma promoção de saúde preventiva de maus que podem nos acometer no transcórre de nossa vida (BATISTA *et al* ,2012)

### 3 METODOLOGIA

A trajetória da intervenção foi realizada no espaço da escola e na comunidade onde situa a escola neste projeto vai envolver não somente os alunos, mas também a comunidade local e os funcionários da escola onde foram realizadas palestras sobre a importância da atividade física e seus benefícios para a saúde abrindo uma roda de conversa com perguntas e respostas.

O presente trabalho teve como base estruturante referências bibliográficas, artigos e publicações oficiais extraídos da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scielo e Bireme, analisados e classificados segundo sua ordem de relevância para o presente trabalho, alguns autores foram referenciados segundo os descritores utilizados para a pesquisa, alimentação, promoção de saúde, hábitos saudáveis, atividade física.

#### 3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO

Este projeto de intervenção foi aplicado no Colégio Estadual Sol de Maio, localizado na Rua Pedro Francisco Keru 120, Foz do Iguaçu/PR. A intervenção teve como público os alunos do referido colégio, conforme o estabelecido pela direção, Nivaldo Balla (diretor responsável pelo estabelecimento) participaram desta intervenção 5 turmas a fim de reunir e apresentar, sob a forma de mostra, uma pesquisa expositiva e demonstrativa para a intervenção junto a toda a escola no período da manhã do referido projeto.

#### 3.2 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

Os dados foram apresentados sequencialmente de acordo com os resultados alcançados para cada momento da intervenção, conforme pode-se visualizar a seguir:

### 3.2.1 Primeiro momento

Tive algumas dificuldades para encaixar a proposta de intervenção em uma data disponível no calendário escolar, apesar de a direção se mostrar interessada; a princípio não havia espaço na agenda escolar, porém chegamos até uma possível data onde estabelecemos e a fixamos para a execução da intervenção, no dia 30 de outubro, que seria a data mais conveniente para ambos, escola e professor. Estabelecida a data, e iniciada a orientação com os alunos para a apresentação dos temas a serem estabelecidos, estudados e apresentados sob forma de mostra e com todo o material fornecido a fim de que a todos fosse possível a compreensão do que seria exposto por eles durante a exposição; cinco turmas do ensino médio, sendo um total de 110 alunos, foram envolvidos na confecção e elaboração de estandes e materiais de exposição para a proposta de intervenção.

### 3.2.2 Segundo momento

Agora com os alunos cientes da atividade educativa, durante as aulas, por um período de 2 meses, foram trabalhados os temas desenvolvidos esclarecimentos aos alunos a respeito dos temas abordados; esses alunos, nesse momento, estavam sendo preparados a fim de se tornar multiplicadores de todo o conteúdo aprendido para o enriquecimento no dia da mostra, em 30 de outubro, e na sua vida futura.

### 3.2.3 Terceiro momento

Com todos os objetivos definidos, entrei em contato com a direção da escola para que autorizassem a entrada de profissionais da área de saúde no intuito de enriquecer a mostra com uma visualização prática e acompanhamento especializado para possíveis dúvidas na apresentação. Sem qualquer impedimento foi liberada a participação de enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e professores de lutas, entrei em contato com a ADIFI, Associação de Diabéticos de Foz do Iguaçu, que prontamente aceitou convite e contribuíram com o Projeto trazendo aparelho e fitas para o teste de HGT, realizado durante o período da mostra junto com os alunos. Também tive contato com a enfermeira chefe do Posto de Saúde da comunidade próximo ao colégio, que disponibilizou a enfermeira responsável pelo

cuidado dos diabéticos e hipertensos que junto com mais duas agentes de saúde se fizeram presente respondendo aos questionamentos feitos pelos alunos após o fechamento da mostra realizou uma palestra sobre a importância de bons hábitos em relação aos fatores de risco que podem estar associados aos maus hábitos de saúde.

#### 3.2.4 Quarto momento

Aconteceu no dia trinta de outubro mais precisamente no período da manhã onde os alunos puderam organizar todo o material da mostra e realizar a apresentação dos temas aos demais alunos da mesma escola, com os estandes, cartazes e todo o material adquirido ao longo de dois meses, cerca de 400 alunos participaram e visualizaram a fim de atender a proposta de intervenção sobre o cuidado com hábitos saudáveis; foi dividido em vários temas: 3º ano C (risco cardíaco relacionado a medidas antropométricas, IMC, RCQ, percentual de gordura corporal e aferição da pressão arterial), 1º ano A (hábitos alimentares, dietas, macronutrientes, micronutrientes, pirâmide alimentar), 2º ano A (fatores de risco associados à obesidade e sedentarismo, diabetes, hipertensão e possíveis benefícios da prática regular de atividade física), 2º ano TLI (hábitos saudáveis), 3º TLI (atividade física, alternativas de academia, musculação e lutas como formas alternativas de atividade física), aparentemente os alunos visitantes se comportaram de forma satisfatória ao trabalho, ao final da apresentação a enfermeira Karina palestrou durante 25 minutos sobre hábitos saudáveis, finalizando assim a penúltima parte da intervenção.

#### 3.2.5 Quinto momento

Através de uma roda de conversa, foi proposta aos alunos uma discussão dos resultados entendidos por eles e que argumentassem sobre os pontos positivos que o trabalho trouxe a eles. Assim que o grupo se posicionou, foi pedido que eles transcrevessem de forma escrita que tinham acabado de expor seus depoimentos, que foram claramente positivos e concordaram que uma mudança em seus estilos de vida deveria acontecer.

## 4 RESULTADO DA INTERVENÇÃO

Com os alunos em sala após a apresentação da mostra, na semana seguinte, os alunos, em uma roda de conversa com o professor, foi solicitado ao grupo que trocassem informações da mostra, e também aos alunos foi pedido que resumissem em poucas palavras o que significou todo o trabalho para sua vida acadêmica e pessoal e foram feitas declarações escritas pelos alunos sobre a mostra apresentada.

### 4.1 RESULTADO DA DISCUSSÃO COM OS ALUNOS

Durante um momento dirigido pelo professor houve varias declarações de alguns alunos entre elas uma aluna que participou do projeto, resumindo em poucas palavras o que a intervenção causou em sua vida cotidiana, disse que o trabalho ajudou-lhe a melhorar sua alimentação e os testes de glicose e a verificação de pressão arterial despertaram sua atenção para o cuidado com a saúde.

Outros ainda em roda de conversa revelaram que além de aprender sobre como aferir e controlar sobre os níveis ideais de glicose sanguínea, salientaram a importância do combate dos fatores de risco associados a inatividade física e a importância de manter se no peso ideal.

Ficou claro para todos os alunos que são imprescindíveis manter bons hábitos relacionados à saúde como forma preventiva de doenças não transmissíveis como diabetes, hipertensão e muitas outras e que esses hábitos devem perdurar para toda vida .

A intervenção no âmbito da promoção de saúde com os alunos do ensino médio torna se um aliado motivador na questão de prevenção e orientação..

A prevenção e tratamento da obesidade devem ser consideradas a adoção precoce de estilos de vida relacionados à manutenção da saúde, como dieta equilibrada e prática regular de atividade física, preferencialmente desde a infância.(POETA, 2012)

Esta adoção de um estilo de vida saudável já pode ser visto como um anseio dos alunos frente a intervenção, haja vista que há de se trabalhar muito para uma mudança ideal. Mas, através de meios como este projeto, se possibilita aos alunos ficar mais próximos de informações úteis que no dia a dia não recebem a devida importância que merecem.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao tomar frente este projeto sobre hábitos saudáveis para alunos do ensino médio, tinha consciência do desafio a ser enfrentado, mas os objetivos aqui referenciados contemplaram uma série de envolvimento, família, escola, comunidade e muitos outros atores dessa grande gama de influências; porém, focamos na promoção de vida saudável através de hábitos simples como o cuidado com as práticas do cotidiano e de também despertar no aluno a sensibilidade de perceber seu corpo como fonte de vida e saúde que merece um bom cuidado e atenção.

A maior satisfação está em perceber que os alunos envolvidos nesse projeto tomaram consciência sobre as medidas a serem tomadas para a vida toda e que neste processo de intervenção tornaram-se agentes multiplicadores de saúde, comunicando seus pais, amigos e vizinhos, ao observar os resultados obtidos chegamos à educação como vivência daquilo que por vezes falamos mas ficamos distantes em nossa fala; aqui os alunos ficaram próximos daquilo que viram, ouviram e viveram.

Durante o processo de organização e elaboração, confesso que o medo se apoderou de mim em alguns momentos, pelos limites impostos através das adversidades, como a escolha da forma de se trabalhar com um tema conhecido porém pouco abordado na prática, a própria escola com suas atividades que sofrem um "aperto" do calendário a fim do cumprimento de normas ditadas pelo estado, mas apesar de toda concentração de esforços na elaboração deste projeto ficam muitos benefícios acadêmicos e sociais que foram construídos ao longo desta jornada, o conhecimento científico, a construção de uma escola promotora de saúde através de alunos instruídos acerca das múltiplas facetas da vida saudável e a participação mútua dos agentes educacionais.

Esta intervenção deve ser objeto de abertura para outra no mesmo segmento, pois são várias as formas de se trabalhar a qualidade de vida, ainda neste contexto de promoção de saúde através de hábitos saudáveis, a comunidade atingida através dos alunos assume um papel de expectadores passando a atuar nesta linha de promoção, por esse motivo sugiro que não cessem de criar, agir e intervir no cotidiano escolar, pois é neste ambiente rico em vida que dúvidas e anseios devem ser contemplados por agentes promotores de informação; apesar

deesta linha de estudo ter muitas publicações no que incide a informação de dados e comparações, há que se fazer intervenções práticas para realmente sairmos do conhecimento científico teórico para o conhecimento científico prático .

## 6 REFERÊNCIAS

- ALVES, U .S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde, São Paulo: out/dez, 2007.**
- BATISTA, J.C; RIBEIRO, O.C; JUNIOR, P. C. **Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente.**
- BECK, C.C et al. Fatores de risco cardiovascular em adolescentes de município do sul do Brasil: prevalência e associações com variáveis sociodemográficas. **Rev Bras Epidemiol**, v. 14, n. 1, p. 36-49, 2011.
- BRASIL. Escolas promotoras de saúde: experiências no Brasil |Ministério da Saúde; Organização Pan-Americana da Saúde. *Brasília; Brasil. Ministério da Saúde; 2007. 304 p. ilus, tab, graf.,| Coleciona SUS (Brasil) | ID: 17658*
- BRASIL,As Cartas De Promoção De Saúde, *Brasília; Brasil. Ministério da Saúde; 2002,Secretaria de Políticas de Saúde Projeto Promoção da Saúde*
- BUSS, P.M; CRUZ, O. Promoção da saúde. **Revista Brasileira de Saúde da Família**, v. 6, p. 50-63, 2002.
- CARNEIRO, João RI et al. Obesidade na adolescência: fator de risco para complicações clínico-metabólicas. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 5, p. 390-396, 2000.
- DE MELLO, Elza D.; LUFT, V.C.; MYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes. **J Pediatría**, v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.
- SOUZA, E.A et al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervençãoPhysicalactivityandhealthyeating in Brazilianstudents: a reviewofinterventionprograms. **Cad. Saúde Pública**, v. 27, n. 8, p. 1459-1471, 2011.
- HALLAL PC, Bertoldi AD, Gonçalves H, VictoraCG.Prevalência de sedentarismo e fatores associadosem adolescentes de 10-12 anos de idade. **CadSaúdePública** 2006; 22:1277-87.

KUNKEL, N; OLIVEIRA, W. F; PERES, M. A. Excesso de peso e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes de Florianópolis, SC. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 2, p. 226-235, 2009.

PITANGA, F .J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília** v, v. 10, n. 3, 2002.

POETA, L. S et al. Effects of physical exercises and nutritional guidance on the cardiovascular risk profile of obese children. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 59, n. 1, p. 56-63, 2013.

SICHERI, Rosely et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.

SILVA, K. S, et al. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes; Associations between physical activity, body mass index, and sedentary behaviors in adolescents. **Rev. bras. epidemiol**, v. 11, n. 1, p. 159-168, 2008

## 7 ANEXOS



FOTO 1 – ESPAÇO UTILIZADO PELA ADIF  
 FONTE: O AUTOR (2013)



FOTO 2– CARTAZ CONFECCIONADO PELOS ALUNOS DO 2ºANO FONTE: O AUTOR (2013)



FOTO 3 – ESPAÇO PELOS ALUNOS DO 3º ANO PARA A IDENTIFICAÇÃO DE NÍVEIS DE RISCO CARDÍACO .  
FONTE: O AUTOR (2013)



FOTO 4 – ESPAÇO UTILIZADO PELOS ALUNOS DO 3ª ANO INTEGRADO (TLI)  
FONTE: O AUTOR (2013)



FOTO 5 - ALUNOS DO 2º ANO  
FONTE: O AUTOR (2013)



FOTO 6 – LOCAL ONDE FOI DESENVOLVIDA A MOSTRA DE SAÚDE  
FONTE: O AUTOR (2013)



FOTO 7 – PALESTRA REALIZADA AO FINAL DA MOSTRA PELA  
ENFERMEIRA DO POSTO DE SAÚDE  
FONTE: O AUTOR (2013)