

ESTRATÉGIAS PARA A ADOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM ESCOLARES: UMA PROPOSTA DE MELHORIA

LÚCIO MARQUES VIEIRA SOUZA

Secretaria de Estado da Educação de Sergipe – SEED/SE
Rua Gutemberg Chagas, 169 - DIA - CEP: 49040-780 - Aracaju - SE
profed.luciomarkes@gmail.com

Resumo

Proposta de melhoria numa Escola Pública do interior do estado de Sergipe, com a inclusão de crianças e adolescentes em estratégias de hábitos de vida saudáveis. Para a obtenção das informações foram aplicados um questionário e a criação de uma proposta de melhoria com ações voltadas para hábitos de vida saudáveis através da prática de atividade física. Como o ambiente escolar é um espaço que deve ser utilizado para a difusão de ideias e informações, assim começar com a adoção de hábitos saudáveis dentro da escola, orientando os alunos inicialmente e conseqüentemente o incentivo a adotar mesmo quando não estiverem mais participando da vida escolar, ou seja, que levem para toda as suas vidas.

Palavras-chave: Desenvolvimento Infantil, Promoção da Saúde, Saúde Escolar.

Abstract

Proposal of improvement in a Public School in the interior of the state of Sergipe, with the inclusion of children and adolescents in strategies of healthy habits. To obtain the information, a questionnaire and the creation of a proposal of improvement with actions directed to healthy life habits through the practice of physical activity were applied. As the school environment is a space that should be used for the diffusion of ideas and information, thus starting with the adoption of healthy habits within the school, guiding the students initially and consequently the incentive to adopt even when they are no longer participating in school life, that is, that lead to their entire lives.

Keywords: Child Development, Health Promotion, School Health.

INTRODUÇÃO

Por meados da década de 1950, o Governo Brasileiro começou a desenvolver várias ações nas Escolas numa expectativa de melhoria da saúde dos estudantes. Em quase sua totalidade, estas ações eram voltadas nos cuidados de higiene e primeiros socorros, assim como as assistências médicas e odontológicas (Finkelman, 2002). Em suma, as iniciativas tinham como base a ideia de que para ter saúde era preciso cuidar do corpo e saber tomar remédios, e com os trabalhos sendo desenvolvidos na visão de que o indivíduo era o único responsável pela sua própria saúde.

Com a crise econômica no Brasil, o atraso de alguns repasses financeiros bem como a diminuição dos mesmos, a compra dos materiais esportivos para as práticas das modalidades ficou comprometido. O aumento das doenças causadas pelo sedentarismo, como hipertensão, diabetes, colesterol, tabagismo, além do sobrepeso, várias pessoas desde crianças a idosos vem tentando através da prática de atividades físicas evitar estas possíveis complicações,

obviamente buscando uma qualidade de vida melhor. Na escola fica comprometida um gerenciamento de ações para a adoção de hábitos de vida saudáveis.

Com propostas como a apresentação dos benefícios da atividade física e o incentivo a sua prática, alimentação saudável com a criação de uma horta orgânica e atividades interdisciplinares, espera-se que sejam obtidos resultados positivos em relação a educação para a saúde do indivíduo, bem como uma reflexão sobre a importância da atividade física relacionada a uma alimentação saudável para se obter uma melhor qualidade de vida.

Verifica-se desta forma que os gestores escolares, no caso a Diretora e a Coordenadora Pedagógica, são pessoas competentes com as suas atribuições. Porém, não há uma gestão para a adoção de um programa de hábitos de vidas saudáveis entre os escolares.

Temas como Educação e Saúde, sempre estiveram como principais nas pautas das políticas públicas, sendo vastamente reconhecidas como necessidades básicas e universais do ser humano. Porém, hoje em dia a ideia de uma educação para uma vida saudável foi bastante ampliada, uma vez que há uma concordância onde as condições necessárias para que sujeitos e comunidades sejam mais saudáveis não irão depender exclusivamente do recebimento de informações sobre cuidados com o corpo e o acesso a tratamentos específicos de saúde. Neste sentido, a Instituição Escola passou a tratar o conteúdo Saúde como um tema transversal e multidisciplinar, de modo que o enfoque desse assunto se tornou parte imprescindível em todas as disciplinas, os projetos educacionais e os diferentes departamentos da unidade escolar.

Há a necessidade de incentivar a comunidade escolar a adotar hábitos de vida saudáveis, quanto a prática de algum tipo de atividade física orientada bem como uma alimentação adequada. Como o ambiente escolar é um espaço que deve ser utilizado para a difusão de ideias e informações, assim começar com esta proposta dentro da escola, estaria sendo orientando os alunos e conseqüentemente isso seria repassado para as suas famílias de forma mais natural.

Entendendo que programas de atividade física para ter melhores resultados, deverão ser orientados e acompanhados para melhorar o rendimento dos seus praticantes.

Diante disto, o estudo tem como objetivo apresentar uma proposta de melhoria de ações educativas e orientações que buscarão incentivar os escolares do 6º ao 9º ano na faixa etária entre 10 a 14 anos da Escola de Ensino Fundamental Sagrada Família (Neópolis/SE) para a adoção de hábitos de vida saudáveis, mostrar os benefícios da atividade física e apresentar formas de alimentação saudável.

Obesidade em Crianças e Adolescentes

Nas últimas duas décadas a prevalência da obesidade infanto-juvenil no Brasil subiu 240%, sendo que este quadro pode ser mais agravante ainda nos próximos anos, uma vez que há um rápido crescimento dos casos entre crianças e adolescentes sendo registrados nos inquéritos populacionais nas últimas décadas (SBEM, 2016).

Acredita-se que este aumento substancial em crianças e adolescentes provém, sobretudo, das mudanças no estilo de vida da nossa população associadas a um ambiente que fomenta hábitos sedentários, com diminuição da frequência da atividade física (as crianças estão trocando as brincadeiras ao ar livre por televisão, computador e videogames) e pela aquisição de hábitos alimentares inadequados, caracterizados pela substituição dos alimentos tradicionais da nossa cultura por dietas de alto valor calórico (SBEM, 2016).

O International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) foi desenvolvido a partir dessa necessidade de padronização de um instrumento que avaliasse os níveis da prática de atividade física em diversas populações, que pudesse ser culturalmente adaptável sem perder suas especificidades. Proposto pelo Grupo Internacional para Consenso em Medidas da Atividade Física, a construção do IPAQ contou com representantes de 25 países, inclusive o Brasil (GUEDES, 2005). De acordo com Brasil (2007) o método de aplicabilidade mais simples para se avaliar o estado nutricional e o excesso de peso nas pessoas é o Índice de Massa Corporal (IMC), que é a relação entre o peso (em quilogramas) e a altura (em metros) ao quadrado, demonstrado na seguinte fórmula: $IMC = \text{peso} / (\text{altura})^2$, e exemplificada da seguinte maneira: uma pessoa que pese 60 kg e tenha de altura 1,65m terá $IMC = 22,04$ ($60/1,65 \times 1,65$).

Cabe ressaltar que para a medida bruta do IMC para crianças e adolescentes faz-se necessária a adoção de gráficos ou tabelas que sejam permitidos a avaliação do valor obtido em relação à idade e ao sexo, caso contrário não fará sentido. A própria caderneta de saúde da criança já apresenta tabelas com IMC já calculadas para facilitar a avaliação, além claro da explicação do uso da mesma, que tem como referências as preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e adotadas no SISVAN nos anos de 2006 e 2007 (BRASIL, 2009).

Educação Física Escolar e a Promoção da Saúde

O homem utiliza seu corpo para exercita-se desde muito antes de Cristo nascer. Segundo o mesmo, desde a idade da pedra a atividade física faz parte do cotidiano do ser

humano. De acordo com o autor supracitado, a atividade física deve ser compreendida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (TOSCANO, 2013).

Tem se observado nos últimos anos uma ampliação da área de atuação dos profissionais de Educação Física, principalmente na orientação da prática de atividade física dirigida à aquisição de benefícios físicos, psicológicos e para o bem estar geral (VILARTA, 2008).

Com o aumento da área de atuação profissional, ocasiona também o valor dos ensinamentos sobre a atividade física como um fator de promoção de saúde, porém ainda não se visualiza uma valorização na área escolar desta proposta, onde certamente seria um local bastante efetivo na adoção de um estilo de vida ativo e saudável, uma vez que as crianças estão em fase de desenvolvimento físico, emocional e social (VILARTA, 2008).

Utilizar a promoção da saúde como uma estratégia num processo saúde-doença-cuidado é de fundamental importância, visto como forma de caráter promocional e preventivo (YOKOTA, 2010). A combinação do apoio educacional e ambiental, que envolve dimensões não só individuais, mas também organizacionais e coletivas, é uma das estratégias mais efetivas (SANTOS, 2005).

Muitas cantinas escolares incentivadas pelas mídias e sem nenhum controle ou orientação por parte das autoridades escolares oferecem produtos como alimentos fritos, bolos com recheios e outras guloseimas com teor excessivo de açúcar, ricos em gorduras saturadas, em especial produtos industrializados como biscoitos, balas e refrigerantes “light” que contêm edulcorantes (VILARTA, 2008).

Nas últimas décadas, mudanças econômicas, sociais e demográficas decorrentes da modernização e urbanização provocaram alterações no estilo de vida da população e, em particular, dos hábitos alimentares (BRASIL, 2009).

METODOLOGIA

São utilizadas curvas da Organização Mundial de Saúde (OMS), para avaliação de crescimento de crianças e adolescentes, uma vez que os pontos de corte de sobrepeso e obesidade são adaptáveis aos recomendados para os adultos. Devido a isto, foi adotado para o Brasil esta referência para a avaliação nutricional das crianças e adolescentes (DAB, 2016).

Após a aplicação do IPAQ, em português Questionário Internacional de Atividade Física, em sua versão curta e da avaliação do estado nutricional através dos índices antropométricos do Índice de Massa Corporal (IMC) com os escolares, aonde os resultados encontrados apontaram que 35,40% dos escolares são considerados ativos e 64,60% são

considerados sedentários, além de que foi identificado uma prevalência de 49% apresentando sobrepeso ou obesidade e 11% abaixo do peso, sendo assim constatado que a maioria deles estavam fora das curvas de crescimento da OMS – Organização Mundial da Saúde.

Foi elaborada uma proposta de melhoria de ação para hábitos de vida saudáveis através da prática de atividade física da Escola Sagrada Família, de acordo com os seguintes procedimentos: estimular a comunidade escolar à prática de alguma atividade física de maneira permanente, conscientizando os alunos e a comunidade local sobre a forma correta de se praticar e seus benefícios; orientações de uma alimentação adequada para a manutenção da saúde. Com estratégias nutricionais simples e de fácil acesso para atendimento a todas as classes sociais.

Quadro 1: Ações da Proposta de Melhoria

PROBLEMA	AÇÕES	DESCRIÇÃO DA AÇÃO	PRAZO	RESPONSÁVEL	RESULTADOS
Falta de orientação sobre hábitos saudáveis	Benefícios da Atividade Física;	Proposta de aulas teóricas em sala de aula, por meio da utilização de material didático e eletrônico para realização da mesma; E também de aulas práticas no espaço reservado para a realização de atividades físicas e esportivas.	30 dias	Professor de Educação Física	Possibilitar a sugestão da caminhada para ter melhores resultados, deverá ser orientada e acompanhada para melhorar o rendimento dos seus praticantes.

Falta de envolvimento de outras disciplinas curriculares	Projetos interdisciplinares	Proposta que exige esforço integrado de todos os professores, coordenadores e demais profissionais da educação, por meio de métodos interativos, integrados ao currículo, e que valorizem a saúde e promovam a cultura da paz.	180 dias	Corpo docente, gestão escolar e profissionais da educação	Interação dentro do contexto durante todo o ano letivo, como várias etapas.
Falta de orientação sobre alimentos saudáveis.	Criação de uma horta orgânica.	Proposta que exigirá uma ação conjunta entre todos da comunidade escolar, incluindo a gestão escolar, professores, alunos e pais.	90 dias	Corpo docente, gestão escolar e profissionais da educação	Possibilitar que os alunos visualizem alimentos produzidos de forma saudável e que eles mesmos possam consumi-los.
Carência de articulação com programas que trabalham	Convidar a equipe da Saúde da Família do Município	Palestras com temas como: alimentação saudável, sexualidade,	30 dias	Gestão Escolar	Permitir que os alunos aprendam com especialistas da área.

com o tema educação e saúde na escola		prevenção de álcool e drogas			
Ausência de capacitação para os professores	Convidar a equipe da Saúde da Família do Município	Elaboração e produção de material didático-pedagógico abordando temas de saúde	30 dias	Gestão Escolar	Permitir que os professores estejam capacitados para trabalharem com os escolares
Falta de interesse por parte dos escolares	Convidar a equipe da Saúde da Família do Município	Capacitação de líderes estudantis para serem multiplicadores dos temas de saúde	30 dias	Gestão Escolar	Proporcionar que estes alunos capacitados multipliquem as informações para os demais escolares

RESULTADOS

Com esta proposta de melhoria os escolares foram incentivados a adotarem hábitos de vida saudáveis com a prática de atividade física orientada, bem como proporcionar uma orientação alimentar adequada, além de conscientiza-los sobre os benefícios adquiridos a curto, médio e longo prazo.

CONCLUSÃO

Como o ambiente escolar é um espaço que deve ser utilizado para a difusão de ideias e informações, assim começar com estes projetos dentro da escola, orientando os alunos inicialmente e conseqüentemente o incentivo a adotar hábitos de vida saudáveis mesmo quando não estiverem mais participando dos Projetos, ou seja, que levem para toda as suas vidas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Decreto Presidencial nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola (PSE), com a finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde. Brasília (DF). **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília**, v. 144, n. 234, p. 02, 05 dez. 2007. Seção 1, pt. 1.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.96 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica; n. 24).

DAB, Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde. Ministério da Saúde. **Vigilância Alimentar e Nutricional: curvas de crescimento**. Disponível em http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_vigilancia_alimentar.php?conteudo=curvas_de_crescimento. Acesso em 27 de setembro de 2016.

FINKELMAN, J., org. **Caminhos da saúde no Brasil [online]**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. 328 p. ISBN 85-7541-017-2.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do questionário internacional de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-8, 2005.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, Oct. 2005.

SBEM, Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. **Projeto Escola Saudável**. 2016. Disponível em <http://www.endocrino.org.br/projeto-escola-saudavel/>. Acesso em 24 de maio de 2018.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. **Qualidade de Vida também é Atividade Física**. Maceió: EDUFAL. 2013.

VILARTA, R. **A Educação Física e a Promoção da Qualidade de Vida na Escola: Desafios na Saúde de Comunidades Escolares**. In: VILARTA, Roberto; BOCCALETTO, Estela Marina Alves (orgs.). **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas, SP: IPES, 2008. p. 11-18.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho et al. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 1, p. 37-47, Feb. 2010.