

AÇÕES EDUCATIVAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE: PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Kamila Lauany Lucas- Lima

Universidade Federal de Goiás - Regional Jataí

kamilalauany@hotmail.com

Viviane Vilela da Silva

Universidade Federal de Goiás - Regional Jataí

vilelaufg@gmail.com

Regisnei Aparecido de Oliveira Silva

Universidade Federal de Goiás - Regional Jataí

regisneioliveira@gmail.com

Fernando Aparecido de Moraes

Universidade Federal de Goiás - Regional Jataí

profernandobio@gmail.com

Sandra Aparecida Benite-Ribeiro

Universidade Federal de Goiás - Regional Jataí

sandrabenite@gmail.com

RESUMO

A obesidade e o excesso de massa corporal em adolescentes têm aumentado consideravelmente nas últimas décadas nos países desenvolvidos e no Brasil. Os principais fatores responsáveis por este aumento da massa corporal são o consumo exagerado de alimentos hipercalóricos e altamente palatáveis e a redução do gasto calórico com atividade física. A dieta alimentar hipocalórica pode ser considerada como a principal aliada para a redução da massa corporal, porém a prática de atividade física regular é essencial para a prevenção da obesidade e a manutenção da massa corporal normal. Assim, o presente estudo teve como objetivos avaliar os níveis de atividade física nos estudantes do Ensino Médio e desenvolver atividades educativas a respeito da importância da prática de atividade física regular para a promoção da saúde e a prevenção de doenças decorrentes do sedentarismo. A avaliação do nível de atividade física dos estudantes entre os quais a ação educativa foi desenvolvida foi por meio do questionário IPAQ forma curta. As atividades educativas abordaram temas sobre a importância da prática de atividade física, as consequências do sedentarismo e os efeitos e benefícios para quem pratica regularmente qualquer atividade física. Referente ao nível de atividades física foi observado que 39% dos escolares relataram ter o nível “Pouco ativo”. O nível “muito ativo” e “ativo” foi encontrado em 28% e 28% da amostra,

respectivamente, e o sedentarismo foi relatado somente por uma estudante (5%). Encontramos prevalência de escolares pertencentes a grupos de nível socioeconômico médio, que apresentaram maior nível de prática de atividade física. As atividades educativas foram satisfatórias e atingiram seus objetivos, pois proporcionaram boas situações de aprendizagem e que valeu a pena o esforço dos escolares nas ações. No entanto, a escola com esse potencial orientador precisa reforçar políticas que visem elaborar e incorporar ações estratégicas para a promoção da saúde e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo.

Palavras-chave: Prática de atividade física, Adolescentes, Atividades educativas.

ABSTRACT

Obesity and the excess body mass in adolescents has increased considerably in the last decades in the developed countries and Brazil. The main factors for this increase of the body mass are high consumption of hypercaloric and palatable food and the reduction of the expense caloric with physical activity. The hypocaloric diet can be considered an important factor for the reduction of body mass; however, the physical activity practice is essential for prevention of the obesity and maintenance of normal body weight. Thus, the present study aim to evaluate the levels of physical activity in the students of high school and to develop educative activities regarding the importance of regular physical activity practice for the promotion of the health and the prevention of illnesses associated with physical inactivity. The level of physical activity was evaluated by IPAQ-short form and the educative activities had approached subjects on the importance of regular physical activity practice, the result of the sedentary life style and the effect and benefits of regular physical activity. Relative to the level of physical activities it was observed that 39% of the students had told to have "Poor active" level. The active and very active level was found in 28% and 28%, respectively, of the sample and the sedentary was only reported by one student (5%). We find prevalence of middle socioeconomic level students, with higher levels of physical activity practice. The educative activities had been satisfactory and reached its objectives, therefore they had provided good situations of learning and it was worth the effort in the actions of the school. However, the school with this necessary orienting potential to strengthen politics that they aim at to elaborate and to incorporate strategically actions for the promotion of the health and the prevention of illnesses associates to the sedentary lifestyle.

Keywords: Practical of physical activity, Adolescents, Educative activities.

1. Introdução

O aumento de número de pessoas obesas e/ou com excesso de massa corporal constitui um dos problemas mais sérios para a saúde pública, pois é uma epidemia e favorece o desenvolvimento de doenças crônicas, como alterações metabólicas e doenças cardiovasculares (OLIVEIRA; FISBERG, 2003; VALENTE, 2012). A prevalência da obesidade relatada no Brasil em adolescentes é de 6,6% na região Nordeste, 8,4% no Sudoeste (ABRANTES; LAMOUNIER; COLOSIMO, 2003) e 5,0% no Rio Grande do Sul (TERRES et al., 2006). O excesso de massa corporal relatada é de 1,7% no Nordeste, 4,2% no Sudeste (ABRANTES; LAMOUNIER; COLOSIMO, 2003) e 20,9% no Rio Grande do Sul (TERRES et al., 2006). De acordo com Valente (2012), o aumento da obesidade se relaciona com o sedentarismo, o mau hábito alimentar e pelo consumo exagerado dos alimentos. Apesar de o controle na ingestão de calorias ser de fundamental importância para evitar o ganho e proporcionar a perda de massa corporal, a prática regular de atividade física é quem auxilia na prevenção da obesidade e na manutenção da massa corporal perdida.

No Brasil, estudos sobre a prevalência de sedentarismo em adolescentes indicam que 30% a 50% dos adolescentes apresentam níveis insuficientes de atividade física (FARIAS-JÚNIOR, 2006), sendo observados 20,6% em Pernambuco (BEZERRA ALVES et al., 2005), 28% em Belo Horizonte (RIBEIRO et al., 2006), 39% no Rio Grande do Sul (OEHLSCHLAEGER et al., 2004) e até 93,5% em Maceió (SILVA et al., 2005). Acredita-se que a diminuição do gasto energético em crianças e adolescentes possa ser pelo aumento do tempo de televisão (SILVA; MALINA, 2003), o aumento da insegurança (LAZZOLI; NÓBREGA, 1998) e a redução dos espaços livres nos centros urbanos (OLIVEIRA, 2004). Esses fatores estão favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir a televisão, jogar video-games e utilizar computadores (LAZZOLI; NÓBREGA, 1998).

Em Goiás, há dados sobre o sedentarismo, mas são escassos, pouco específicos e não publicados nos periódicos, por isso, este estudo torna relevante, uma vez que fornece dados atualizados para a comunidade acadêmica e também planeja medidas preventivas.

Nesse sentido, observa-se a necessidade de ações educativas que visem à promoção da

saúde, de forma a prevenir o aparecimento de doenças consequentes do sedentarismo. Além disso, incentivar a atividade física na infância e na adolescência permite estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta (LAZZOLI; NÓBREGA, 1998). A escola pode ser melhor ambiente para a realização da educação em saúde, nomeadamente no contexto da importância da prática de atividade física. Assim, os objetivos do presente estudo foram avaliar a prática de atividade física de estudantes do Ensino Médio de uma escola pública estadual do município de Jataí- GO e desenvolver atividades educativas a respeito da importância da prática de atividade física para a saúde, visando à promoção da saúde e a prevenção de doenças decorrentes do sedentarismo.

2. Justificativa

O estudo teve sua origem a partir do projeto de nosso grupo de pesquisa intitulado “Hipertensão arterial e os fatores de riscos associados em escolares de Jataí”, do departamento de Fisiologia Humana do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Goiás – Regional Jataí, a partir do qual foi obtido o perfil dos estudantes do Ensino Médio diante da hipertensão e dos fatores de risco associados, tais como: excesso de massa corporal, hábitos alimentares e prática de atividade física. Esta pesquisa relata prevalência de estudantes com diagnóstico nutricional adequado, porém 38% de escolares femininas e 20% de masculinos apresentaram sobrepeso. Também houve prevalência de adolescentes fisicamente ativos, com somente 5% de sedentários (VILELA; BENITE-RIBEIRO, 2014).

Considerando os resultados da pesquisa relatada, bem como o cenário observado na escola-campo do Estágio Curricular Supervisionado II, realizado no curso de Ciências Biológicas – licenciatura- UFG/Regional Jataí, em que o público-alvo é constituído de adolescentes, sentiu-se a necessidade de aprofundar a investigação a respeito do nível de atividade física entre estudantes da escola em questão e, conseqüentemente, estimular entre os mesmos as atitudes saudáveis, que podem ser levadas para a fase adulta, uma vez que pesquisas relatam que o sedentarismo na vida adulta é um importante fator de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas.

Outra justificativa para a abordagem a cerca da prática de atividade física se diz respeito

à necessidade de ampliar estudos que levantem casos de sedentarismo em adolescentes para servir de parâmetro para a comunidade acadêmica e para o município de Jataí - GO.

3. Fundamentação Teórica

Prática Regular de Atividade Física

No Brasil, averiguações sobre a prevalência de sedentarismo em adolescentes indicam que 30% a 50% dos adolescentes apresentam níveis insuficientes de atividade física (FARIAS-JÚNIOR, 2006). A diminuição do gasto energético em crianças e adolescentes pode ser pelo aumento do tempo de televisão (SILVA; MALINA, 2003), o aumento da insegurança (LAZZOLI; NÓBREGA, 1998) e a redução dos espaços livres nos centros urbanos (OLIVEIRA, 2004). Esses fatores estão favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir a televisão, jogar video-games e utilizar computadores (LAZZOLI; NÓBREGA, 1998).

O sedentarismo, o mau hábito alimentar e o consumo exagerado dos alimentos são considerados fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade (VALENTE, 2012). De certa forma, essa desordem decorrente primariamente do alto consumo de alimentos altamente calóricos e baixo gasto energético vem preocupando diferentes associações de saúde no mundo (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004). Por isso, a Organização Mundial da Saúde recomenda que os jovens pratiquem pelo menos uma hora (60 minutos) de atividade física moderada a vigorosa diariamente (BRASIL, 2012 *apud* CURRIE et al., 2008).

A Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (GUEDES; GUEDES, 1995), portanto, caracteriza-se como elemento essencial para o ideal de saúde. Estudos com adultos apontam que menores níveis de prática de atividade física estão diretamente associados à obesidade (PEREIRA; FRANCISCHI; LANCHETA JR., 2003), à hipertensão arterial sistêmica (MARTINEZ; LATORRE, 2006; MATOS et al., 2004), às cardiopatias (DANTAS; COLOMBO; AGUILLAR, 1999; GUS; FISCHMANN; MEDINA, 2002), alguns tipos de câncer (ORTEGA et al., 1998) e às doenças metabólicas (CIOLAC; GUIMARÃES,

2004), tais como diabetes (SARTORELLI; FRANCO, 2003) e dislipidemias (CAMBRI; SOUZA; MANNRICH, 2006). Percebe-se então, que um estilo de vida ativo é de fundamental importância para a prevenção destas doenças.

Os efeitos e benefícios da atividade física regular têm sido constatados na vasta literatura e age positivamente na qualidade de vida dos indivíduos (GUEDES; GUEDES, 1995; BAPTISTA et al., 1997; AÑEZ; PETROSKI, 2002; CIOLAC; GUIMARÃES, 2004; OLIVEIRA-FILHO; SHIROMOTO, 2008; PAULI et al., 2009). Pode ser evidenciada a redução da gordura corporal (AÑEZ; PETROSKI, 2002), o aumento significativo dos valores de massa corporal magra (OLIVEIRA-FILHO; SHIROMOTO, 2008); maior eficiência da capacidade aeróbica (GUEDES; GUEDES, 1995); aumento da captação de glicose pelo músculo esquelético e da sensibilidade insulínica (PAULI et al., 2009); melhora na hipertensão arterial (BAPTISTA et al., 1997); elevação dos níveis de HDL e menores níveis de triglicérides, LDL e VLDL e colesterol, (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004); estimulação dos efeitos psicossociais (VIEIRA, 2002).

Educação em Saúde

A Educação para a Saúde na escola cumpre papel destacado na formação do estudante, pois possibilita a inclusão de aspectos ligados à promoção da saúde e à qualidade de vida (BRASIL, 1998a).

Nesse sentido, Caetano & Silveira (2009) ressaltam a importância da educação em saúde ser abordada e discutida no ambiente escolar para que os estudantes possam ampliar seus conhecimentos relacionados aos comportamentos saudáveis que levem a melhoria da saúde. Daí a importância de no contexto escolar abranger uma série de fatores do cuidado com a saúde para que contribua na formação de valores capazes de estimular comportamentos que levem a tomar atitudes saudáveis (BRASIL, 1998b).

Além disso, um dos objetivos gerais dos Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental é que o estudante seja capaz de: “conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos de qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva” (BRASIL, 1998b p.6).

Para a discussão em saúde no Ensino Médio o Ministério da Educação lançou em 2002

os PCN+, como orientações educacionais complementares aos PCNEM. Este documento apresenta uma unidade temática específica para a saúde das populações, propondo, dentre outras abordagens construir a noção de saúde levando em conta os condicionantes biológicos, sociais, econômicos, ambientais e culturais dos indivíduos. Essa temática ainda propõe discutir a distribuição desigual da saúde pelas populações, as agressões à saúde das populações e a saúde ambiental (BRASIL, 2002).

Nessa perspectiva, a educação em saúde tem como objetivo o cuidado do corpo e a prevenção das doenças, buscando a mudança de comportamento por meio da consciência crítica (KRUSCHEWSKY; KRUSCHEWSKY e CARDOSO, 2008). Portanto, as ações em saúde visa formar um cidadão crítico e informado, que consiga tomar as melhores escolhas possíveis para atuar no sentido da mudança (BRASIL, 1998b).

Segundo Kruschewsky (2008) nesse momento de promoção da saúde, é necessário conhecer de forma mais objetiva o indivíduo a quem se quer educar, criando estratégias que os estimulem a questionar os problemas de saúde para poder adquirir hábitos saudáveis e valorizar suas próprias experiências nesta transformação.

Por tudo isso, torna-se necessário compreender o perfil dos estudantes em relação ao nível de atividade física a fim de que haja estratégias que combinem suas ações e experiências para melhor prepará-lo para o futuro e aumentar a expectativa de continuar ativo na idade adulta.

Práticas Educativas

Segundo Libâneo (1994, p.25) a prática educativa é um processo de “ação consciente, intencional e planejada, e conforme as opções são estabelecidas indicam ao tipo de homem a que se quer formar para qual sociedade”. E se queremos formar jovens conscientes e com comportamentos saudáveis, precisamos promover uma intervenção com o propósito de fazer da educação a ferramenta importante para a transformação (MATSUDO et al., 2003).

Nesse contexto a escola tem sido considerada o veículo ideal para a intervenção da obesidade, porque a maioria das crianças e adolescentes encontra-se matriculada e sofre influência dos professores, que, inclusive, têm contato diário com seus alunos, praticamente o período todo, por vários anos seguidos (ARAÚJO, BRITO e SILVA, 2010).

Assim, na formulação de práticas educativas é necessário que o educador além de

propor conceitos sobre o tema saúde, garanta a participação do estudante na criação da própria ação educativa para valorizar a diversidade de suas significações.

No Brasil, além das propostas curriculares apresentadas pelos PCNs, inúmeras ações educativas em saúde têm sido desenvolvidas, tanto em âmbito nacional como regional. Pode-se destacar a implantação do Programa Saúde na Escola, criado pelo decreto n. 6.286/2007 em uma parceria dos Ministérios da Saúde e Educação. Esse programa tem por objetivo a ampliação das ações específicas de saúde aos alunos da rede pública de ensino, avaliação das condições de saúde, promoção e prevenção da saúde, bem como educação continuada aos profissionais da educação. Atrelado a este programa, mas com características regionais, também houve a criação do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) com a produção local de alimentos por meio da agricultura familiar, mudando as características da merenda escolar (REIS, VASCONCELOS E BARROS, 2011).

4. Procedimentos Metodológicos

Participaram deste trabalho os estudantes de uma turma do segundo ano do Ensino Médio (EM) de uma escola da rede pública estadual do município de Jataí - GO. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 14 a 19 anos, considerando que esta faixa etária representa o grupo jovem que é alvo dessa pesquisa. Gestantes, indivíduos com uso de medicação e com alguma habilidade motora reduzida foram excluídos. A ocorrência desses fatores pode prejudicar a análise dos resultados, por isso não incluímos. O tema de educação para a saúde foi desenvolvido nas disciplinas de Biologia, Tópicos de Saúde e Educação Física.

Os dezoito estudantes, 11 do sexo feminino e sete do sexo masculino, que aceitaram participar do estudo providenciaram a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) pelos responsáveis ou pelos próprios estudantes, quando maior de idade, para a participação dos testes realizados.

- Instrumento

Os dados foram coletados por meio de questionários com perguntas fechadas e semiabertas, aplicados pelo pesquisador nos horários das aulas de estágio, nas disciplinas de

Biologia e Educação Física.

O primeiro questionário foi o formulário, composto por identificação (nome, data de nascimento, idade, sexo e etnia), escolaridade, nível socioeconômico e antecedentes familiares de hipertensão arterial, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Para a classificação dos estudantes em nível socioeconômico, utilizou-se a Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2014), mediante as informações da renda média bruta familiar no mês.

Além do formulário, foi aplicado o questionário do nível de atividade física (IPAQ) na versão curta (MATSUDO et al., 2001), correspondente à semana usual ou habitual do indivíduo. O nível de atividade física foi determinado pelo relato da frequência (número de vezes por semana); intensidade (vigorosa, moderada e caminhada) e duração (minutos por dia) em que as atividades físicas foram realizadas semanalmente. Foram consideradas atividades físicas como forma de lazer, esporte, transporte e atividades da vida diária. Os adolescentes foram classificados segundo a atividade física em quatro grupos:

Muito ativo: quem relatou praticar atividade física moderada por pelo menos 5 vezes na semana e no mínimo 30 minutos por dia somado a atividade vigorosa por pelo menos 3 vezes na semana e 20 minutos por dia.

Ativo: quem relatou praticar atividade física moderada, por pelo menos 5 vezes por semana e no mínimo 30 minutos por dia ou atividades vigorosas, por pelo menos 3 vezes por semana e 20 minutos por dia.

Pouco ativo: quem relatou realizar alguma atividade física, porém não o suficiente para ser considerado ativo.

Sedentário: quem não relatou envolvimento com nenhum tipo de atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Após o levantamento do nível de atividades físicas praticadas, foi realizada a análise dos dados, objetivando quantificar os dados para a apresentação e discussão a respeito do nível de atividade destes estudantes. Logo em seguida, realizamos ações educativas a respeito da importância das atividades físicas para a saúde dos estudantes.

- Atividades Educativas

Esta abordagem buscou promover um diálogo sobre o tema saúde, assim as ações educativas realizadas por estudantes podem ser eficientes na redução do sedentarismo. E para

responder essa questão foram adotados procedimentos sistematizados pré-estabelecidos, porém não padronizados por se tratar de pesquisa em contexto natural, em que os planos de ação podem ser alterados conforme os resultados obtidos.

As atividades realizadas com os estudantes fazem parte das ações educativas propostas neste trabalho que se baseiam em informações sobre a importância da prática de atividade física, as consequências do sedentarismo e os efeitos e benefícios para quem pratica qualquer atividade. As atividades e os temas foram escolhidos pelos estudantes nos encontros realizados com eles, mas estabelecidas assim:

Atividade 1: Aula sobre a importância da prática de atividade física para a prevenção de doenças e a manutenção de uma boa saúde. A aula foi ministrada no horário de aula de Educação Física. O conteúdo foi exposto em slides, seguido de explicações da pesquisadora e de momentos para questionamentos.

Atividade 2: Apresentação e discussão a respeito dos dados levantados.

Após a aplicação do questionário IPAQ, os dados levantados foram apresentados em slides para gerar discussão a respeito do nível de atividade física desses estudantes a fim de reforçar a importância da prática de atividades físicas.

Atividade 3: Atividades educativas

- Pesquisa bibliográfica – Tema: Sedentarismo- doenças metabólicas e cardiovasculares;

Para realização da pesquisa bibliográfica os estudantes buscaram em sites, livros e revistas quais são as doenças metabólicas e as cardiovasculares consequentes do sedentarismo. Em seguida, fizeram um levantamento sobre pessoas que sofrem destas doenças e quais são os métodos de prevenção. Os resultados dos dados foram apresentados em slides para os demais estudantes.

- Elaboração de cartazes – Tema: A prática de atividade física e a sensação de bem-estar.

Após uma pesquisa bibliográfica sobre o assunto, os estudantes prepararam citações e ilustrações (figuras) que instigam a importância da prática de atividades físicas para a prevenção de doenças e a manutenção de uma boa saúde.

- Paródia - Sedentarismo e Obesidade.

A paródia produzida pelos estudantes foi apresentada à turma de estudantes que

participaram da pesquisa.

5. Resultados e Discussão

Em relação à situação socioeconômica, a Tabela I mostra a prevalência dos estudantes à classe social B, renda média familiar de R\$ 3.118 a R\$ 6.006. Porém, dos dezoitos estudantes participantes somente 13 responderam essa questão do formulário.

Considerando que a maioria dos estudantes pertence a grupos de nível socioeconômico médio, podemos destacar que a maior frequência de prática de atividade física foi nesse grupo de classe média. Em contrapartida, o relato de sedentarismo foi encontrado na classe social mais baixa, confirmando os resultados de outros estudos (OEHLSCHLAEGGER et al., 2004).

Tabela I: Caracterização do nível da prática de atividade física de acordo com o nível socioeconômico da amostra.

Classe Social*	Muito Ativo		Ativo		Pouco Ativo		Sedentários		Agrupados
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N(%)
A	0	0	1	7,7	0	0	0	0	7,7
B	3	23	1	7,7	4	30,8	0	0	61,5
C	0	0	1	7,7	2	15,4	1	7,7	30,8
Total	3	23	3	23	6	46,2	1	7,7	100

*Fonte: ABEP- 2014

Referente ao nível de atividades físicas (Figura 1) foi observado que 39% dos escolares relataram ter o nível “Pouco ativo” de atividade física. O nível “muito ativo” e “ativo” foi encontrado em 28% da amostra, respectivamente, e o sedentarismo foi relatado por uma menina apenas (5%).

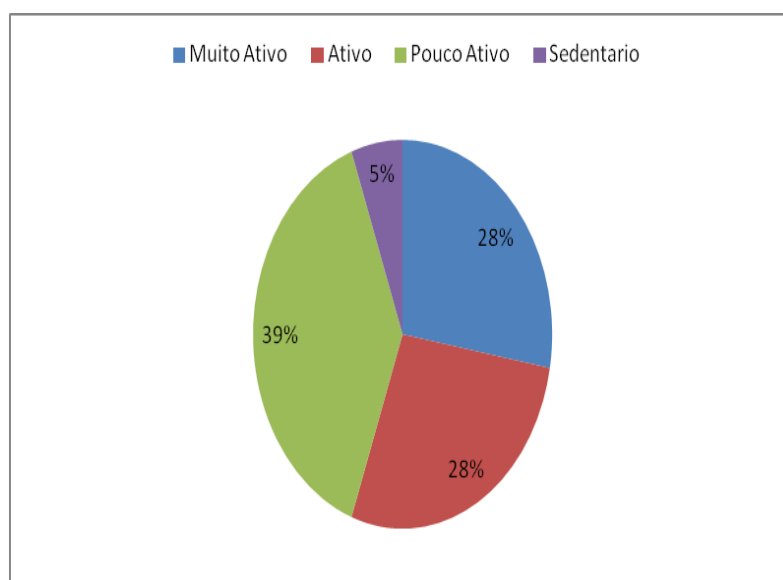


Figura 1- Nível de atividade física da amostra agrupada (IPAQ-SF – forma curta).

Essa maior frequência do nível “Pouco ativo” nos adolescentes pode sugerir uma influência de hábitos que serão levados para a fase adulta. Desse modo, a diminuição na frequência das atividades físicas na adolescência implica para um possível sedentarismo na vida adulta. Este aspecto deve ser considerado, uma vez que o indivíduo não possui preparo para hábitos saudáveis.

Mesmo assim, os resultados foram satisfatórios, por que o sedentarismo foi menor do que observado em Pernambuco, cuja prevalência de adolescentes sedentários são 20,6% (BEZERRA ALVES et al., 2005), 28% em Belo Horizonte (RIBEIRO et al., 2006), 39% no Rio Grande do Sul (OEHLSCHLAEGER et al., 2004) e até 93,5% em Maceió (SILVA et al., 2005). Mas, essa diferença de resultados aponta que o instrumento utilizado, o IPAQ-SF, pode ser um questionário cuja validade é questionada. Nesse sentido, Lee et al. (2011) aponta que o IPAQ forma curta não é um instrumento confiável, pois quando o nível de atividade física foi revisado em 23 estudos e seus resultados foram comparados com medidas objetivas, observaram uma correlação muito fraca, de forma que a prática de atividade física é superestimada.

Outro importante fator observado foi relativo aos antecedentes familiares dos estudantes quanto a doenças como hipertensão, doença cerebral vascular e outras. Foram relatadas a presença de hipertensão (27,8%), doença cerebral (11,11%) e outras (11,11%) nos parentescos dos adolescentes. Referente a esse fator estudos apontam a influência da hereditariedade no desenvolvimento de doenças crônicas (GIROTTO et al., 2009) (ANDRADE; HUTZ, 2002). Nessa

perspectiva é necessário tomar medidas a outros fatores que podem ser modificados para a prevenção e/ou controle.

Na realização da intervenção foram trabalhadas as atividades educativas pré-estabelecidas, as quais foram descritas anteriormente neste texto. A ideia das atividades educativas era proporcionar aos estudantes algo que favorece a sensibilização de hábitos saudáveis.

As atividades foram escolhidas pelos estudantes nos encontros realizados com eles nos horários de aulas dos professores de Biologia e Educação Física. Em nossos encontros alguns alunos se mostraram desinteressados pelas atividades propostas. Contudo, boa parte dos estudantes relatou aprender algo novo a respeito da prática de atividades físicas para a saúde.

A primeira atividade proposta foi ministrada no horário de aula de Educação Física. Durante a explanação sobre a importância da atividade física para o benefício dos sistemas respiratório, cardiovascular, endócrino, digestivo, e do próprio músculo esquelético, foi observado que houve uma passividade dos estudantes diante de tantas informações, já que seus conhecimentos prévios não foram suficientes aos diversos conceitos abordados.

Contudo, a realização da atividade 2, que foi a apresentação e discussão dos dados gerados pelo IPAQ, despertou interesse nos adolescentes quanto a porcentagem do nível de pouco ativo (39%), gerando comentários de que a turma caminharia para um possível sedentarismo. Já a atividade 3, referente a práticas educativas, atingiu uma porção significativa das expectativas, pois os estudantes sugeriram e planejaram o desenvolvimento destas para a turma do outro segundo ano.

O grupo responsável pela pesquisa bibliográfica com o tema “Sedentarismo- doenças metabólicas e cardiovasculares” despertou pouco interesse nos colegas. Ao final da apresentação foi perguntado aos estudantes sobre o que haviam achado do que eles fizeram, surgiram poucas opiniões e manifestações. Esse pouco interesse na apresentação dos colegas pode ser atribuído pela rejeição do método utilizado, uma vez que esse meio é o que menos desperta o interesse nos adolescentes (CABRAL, 2014). Já o grupo responsável pela elaboração de cartazes com o tema “A prática de atividade física e a sensação de bem-estar” conseguiu alcançar a meta ao adequar aos demais o conhecimento sobre esse assunto e relacionar intimamente com as figuras, considerando a eficácia desse cartaz, Matos (2006) ressalta que o grau de motivação e interesse pelo tema são fatores que precedem na elaboração desse material pedagógico. Os estudantes com a apresentação da paródia com o tema “Sedentarismo e Obesidade”, foram muito elogiados pela criatividade do

grupo. Oliveira et al (2012) afirma que a utilização da música é relevante na aprendizagem, pois envolve o estudante na compreensão de saberes, tornando-o ativo e participativo.

Ao concluir as atividades ficou claro o desinteresse da maioria dos alunos, o que gera um desconforto, bem como um questionamento, pois todas as atividades eram relacionadas às questões de saúde. Com isso, nos leva a pensar sobre como a escola conseguirá preparar os estudantes para hábitos saudáveis, uma vez que os mesmos se manifestam, em geral, bastante despreocupados com tais questões.

6. Considerações Finais

Os resultados mostraram que o sedentarismo foi menor do que a observada em outros estudos, no entanto, o relato do nível “Pouco ativo” de atividades físicas foi maior entre os estudantes o que pode sugerir uma influência de hábitos que serão levados para a fase adulta, uma vez que o indivíduo não possui preparo para hábitos saudáveis.

A partir das experiências vivenciadas nas atividades, concluímos que as três atividades foram satisfatórias, pois, mesmo considerando o desinteresse de alguns alunos, elas atingiram seus objetivos, proporcionando situações possíveis de aprendizagem e que compensou o esforço dos escolares nas atividades. No entanto, a escola com esse potencial orientador ainda necessita fomentar a elaboração e incorporação de ações com estratégias melhores para a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo, buscando cumprir o seu papel social de formar cidadãos críticos e autônomos capazes de tomarem as melhores decisões para a sua vida e para a vida dos demais.

Referências Bibliográficas

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA (ABEP). **Critério de Classificação do Brasil**. Disponível em: <<http://www.abep.org/>>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- ABRANTES, M. M.; LAMOUNIER, J. A.; COLOSIMO, E. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões Nordeste e Sudeste do Brasil. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 49, n. 2, p. 162–166, 2003.
- ANDRADE, F. M. DE; HUTZ, M. H. O componente genético da determinação dos lipídeos séricos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 7, n. 1, p. 175–182, 2002.
- AÑEZ, C.; PETROSKI, E. O exercício físico no controle do sobrepeso corporal e da obesidade. **Revista Digital. Buenos Aires**, p. 4–9, 2002.
- ARAÚJO, R. A.; BRITO, A. A.; e SILVA, F. M. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, vol.4, n. 2, mai/jun/jul/ago, 2010.
- BAPTISTA, C. et al. Hipertensão arterial sistêmica e atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 4, p. 117–121, dez. 1997.
- BEZERRA ALVES, J. G. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 5, 2005.
- BRASIL. PCN - **Parâmetros Curriculares Nacionais: Saúde**. Secretaria de Educação Fundamental, p. 246 – 284, 1998a.
- BRASIL. PCN - **Parâmetros Curriculares Nacionais: apresentação dos temas transversais**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998b. p. 146
- BRASIL. PCN+: **Ciências da natureza, matemática e suas tecnologias** – Brasília: MEC; SEMTEC, 2002.
- BRASIL, **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/2012/pense_2012.pdf>. Acesso em: 8 out. 2014.
- CABRAL, M. B.; LUCAS-LIMA, K. L.; SANTOS T.; ARAÚJO L. H.; BENITE-RIBEIRO. Percepção dos estudantes do ensino básico de métodos de ensino e de conteúdos de biologia. In:

Congresso de Pesquisa, Ensino e Extensão- CONPEEX, 11., 2014. Goiânia. *Resumos...Goiânia*, 2014.

CAETANO, J. C. S.; SILVEIRA, C. L. P. O ensino de ciências e a educação para a saúde: a compreensão da sexualidade e do hpv no terceiro ano do ensino médio. In: **Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências (ENPEC)**, 7., 2009. Florianópolis. *Resumos...* Disponível em: <<http://posgrad.fae.ufmg.br/posgrad/viienpec/pdfs/746.pdf>>. Acesso em: 8 nov. 2014.

CAMBRI, L.; SOUZA, M.; MANNRICH, G. Perfil lipídico, dislipidemias e exercícios físicos. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 8, n. 3, p. 100–106, 2006.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 4, p. 319–324, ago. 2004.

DANTAS, R. A. S.; COLOMBO, R. C. R.; AGUILLAR, O. M. Perfil de mulheres com infarto agudo do miocárdio, segundo o modelo de “campo de saúde.” **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 7, n. 3, p. 63–68, jul. 1999.

FARIAS-JÚNIOR, J. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 14, n. 1, p. 57–63, 2006.

GIROTTO, E. et al. Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em hipertensos cadastrados em unidade de saúde da família. **Acta Scientiarum. Health Science**, v. 31, n. 1, p. 77–82, 7 maio 2009.

GUEDES, D.; GUEDES, J. Atividade física, aptidão física e saúde. **Rev. de Atividade Física & Saúde**, v. 1, p. 18–35, 1995.

GUS, I.; FISCHMANN, A.; MEDINA, C. Prevalência dos fatores de risco da doença arterial coronariana no Estado do Rio Grande do Sul. **Arq. bras. Caridologia**, v. 78, n. nº 5, p. 478–490, 2002.

KRUSCHEWSKY, J. E.; KRUSCHEWSKY, M. E.; CARDOSO, J. P. Experiências pedagógicas de educação popular em saúde: a pedagogia tradicional versus a problematizadora. **Revista de Saúde.com**, v. 4, n. 2, p. 160–176, 2008.

LAZZOLI, J.; NÓBREGA, A. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, p. 107–109, 1998.

LEE, P. H. et al. Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): a systematic review. **The international journal of behavioral nutrition and physical**

activity, v. 8, n. 1, p. 115, jan. 2011.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994. Capítulo 1. Prática Educativa, Pedagogia e Didática, p. 15-31.

MARTINEZ, M. C.; LATORRE, M. DO R. D. DE O. Fatores de risco para hipertensão arterial e diabete melito em trabalhadores de empresa metalúrgica e siderúrgica. **Arq. bras. Caridiologia**, v. 87, n. 4, p. 471–479, out. 2006.

MATOS, J. C. G. DE. Cartaz Didático, **Repositório Institucional da ESEPF**, Cadernos de Estudo, n. 4, Ensino básico (1.º ciclo), 2006.

MATOS, M. F. D. et al. Prevalência dos fatores de risco para doença cardiovascular em funcionários do Centro de Pesquisas da Petrobras. **Arq. bras. Caridiologia**, v. 82, n. 1, p. 1–4, jan. 2004.

MATSUDO, S. et al. Questionario internacional de ativi dade fisica (I PAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no brasil. **Atividade Física & Saúde**, v. 6, 2001.

MATSUDO, V. K. R. et al. “Construindo” saúde por meio da atividade física em escolares. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, p. 111–118, 2003.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K. et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. 157–163, abr. 2004.

OLIVEIRA, C. DE. A formação da criança nas cidades. **Pediatria (São Paulo)**, v. 26, n. 3, 2004.

OLIVEIRA, C. L. DE; FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 47, n. 2, p. 107–108, abr. 2003.

OLIVEIRA, E.; SANTOS, C. A paródia: uma estratégia educativa para conhecimentos relacionados à saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 19, n. 3, p. 86–98, 2012.

OLIVEIRA-FILHO, A. DE; SHIROMOTO, R. N. Efeitos do exercício físico regular sobre índices preditores de gordura corporal: índice de massa corporal, relação cintura-quadril e dobras cutâneas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 12, n. 2, p. 105–112, 5 jun. 2008.

ORTEGA, E. et al. A atividade física reduz o risco de câncer? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 3, p. 81–86, 1998.

PAULI, J. R. et al. Novos mecanismos pelos quais o exercício físico melhora a resistência à insulina no músculo esquelético. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, n. 4, p.

399–408, jun. 2009.

PEREIRA, L. O.; FRANCISCHI, R. P. DE; LANCHETA JR., A. H. Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 47, n. 2, p. 111–127, abr. 2003.

REIS, C. E. G.; VASCONCELOS, I. A. L.; BARROS, J. F. de N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Rev Paul Pediatr**, vol. 29, n.4, p.625-33, 2011.

RIBEIRO, R. Q. C. et al. Fatores Adicionais de Risco Cardiovascular Associados ao Excesso de Peso em Crianças e Adolescentes. O Estudo do Coração de Belo Horizonte. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 86, n. 6, p. 408–18, 2006.

SARTORELLI, D. S.; FRANCO, L. J. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. S29–S36, 2003.

SILVA, M. DA et al. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió. **Arq. bras. Caridiologia**, v. 84, p. 387–392, 2005.

SILVA, R. DA; MALINA, R. Sobrepeso, atividade física e tempo de televisão entre adolescentes de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 63–66, 2003.

TERRES, N. G. et al. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 4, p. 627–633, ago. 2006.

VALENTE, F. Obesidade: a atual epidemia. **Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar**, v. 12, n. 1, p. 31–37, 2012.

VIEIRA, V.C.R, PRIORE, S.E. e FISBERG, M.A. Atividade física na adolescência. **Adolesc. Latinoam**, vol.3, no.1, agosto, 2002.

VILELA, V. DA S.; BENITE-RIBEIRO, S. A. Hipertensão arterial e fatores associados em estudantes do ensino médio. In: **Congresso de Pesquisa, Ensino e Extensão- CONPEEX, 11.**, 2014. Goiânia. *Anais...Goiânia*, 2014, p. 521.