

PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE SÃO MIGUEL DO OESTE: AVALIAÇÕES E ORIENTAÇÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO

Orientadores: FACHINETO, Sandra; RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates

Pesquisadores: MACEDO, Giovani

Curso: Educação Física

Área: Ciências da vida

Resumo: A prevalência da inatividade física entre os adolescentes brasileiros é uma realidade preocupante e a escola ainda é um dos principais aliados para a implantação de políticas que promovam a saúde. Objetivou-se implementar um Programa de Promoção da Saúde em adolescentes de uma escola Estadual de São Miguel do Oeste, Santa Catarina por meio de avaliações e orientações para um estilo de vida ativo. A amostra foi composta por 32 escolares, sendo 13 meninos e 19 meninas. Foram avaliadas as dobras cutâneas (tricipital e subescapular), circunferência de cintura, peso, estatura e foi aplicado um questionário para verificar o nível de atividade física dos adolescentes. O Programa de Promoção da Saúde teve duração de aproximadamente dois anos (julho de 2014 a maio de 2016) e contou com atividades como caminhadas e trilhas orientadas, elaboração e apresentação de álbuns figurados, prática de esportes voltados à promoção da saúde (futsal, vôlei, basquete, handebol), circuito de atividades aeróbias e anaeróbias. Para análise dos dados utilizou-se o programa estatístico computacional SPSS, versão 13.0. Os procedimentos estatísticos utilizados foram: estatística descritiva (média, desvio padrão) e o teste t pareado para analisar os dados de pré e pós-testes de um mesmo grupo. Os resultados indicam que o nível de atividade física habitual aumentou significativamente ($P=0,009$) após o programa de intervenção no grupo das meninas (pré-teste: $220,26 \pm 163,56$ min/semana; pós-teste: $327,11 \pm 204,03$ min/semana). Nos meninos também se observou aumento, porém sem diferença significativa (pré-teste: $336,18 \pm 209,80$ min/semana; pós-teste: $395,88 \pm 146,38$ min/semana). Já o percentual do gordura aumentou após a intervenção para meninos e meninas, visto pelos seus valores médios e isso talvez seja explicado pelo processo de crescimento e maturação sexual. Conclui-se que é importante que mais

pesquisas em escolas sejam realizadas, enfocando um maior controle da ingestão calórica aliada a programas de exercícios com vistas à saúde.

Palavras-chave: Promoção da Saúde. Atividade Física. Adolescentes.

E-mails: sandra.fachineto@unoesc.edu.br