

AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE ESCOLARES EM CURITIBA

Ariani Cavazzani Szkudlarek¹
Ana Carolina Cordeiro Woloschen²
Lyandra Franco Carneiro³
Ana Carolina Brandt de Macedo⁴
Maryelle Paula do Amaral⁵
Mylena Barão Ivanski⁶
Raiane da Silva Lima⁷
Rogério de Souza Braga⁸
Fabiola Vila dos Santos⁹

RESUMO: A promoção da saúde é a combinação de ações que buscam melhorar a saúde e qualidade de vida dos indivíduos de maneira coletiva. Este estudo tratou-se de uma pesquisa exploratória de abordagem direta, aplicada em 5 alunos, do sexo masculino, com idade entre 12 a 14 anos. Os métodos utilizados foram mini palestras em formato de roda de conversa e atividades práticas, sobre assuntos como efeitos da ingestão de água, desidratação, ingestão de isotônico, tipos de alongamentos e seus benefícios, exercícios físicos, postura e uso correto de mochilas. De acordo com estes assuntos, foram elaboradas atividades práticas interativas e dinâmicas de fácil compreensão. Ao final foi aplicada uma prova de conhecimentos sobre os temas abordados. Estas atividades foram realizadas dentro das instalações do Colégio Militar do Paraná. A maioria dos alunos relatou que não consomem água durante as atividades físicas, que conhecem as contraindicações do isotônico, porém consomem sem orientação; e apenas metade respondeu corretamente sobre posturas corretas. Foi possível disseminar o conhecimento sobre hábitos saudáveis nos alunos. Assim, é possível que estes adolescentes desenvolvam o potencial de autonomia, a fim de que façam escolhas saudáveis de modo de vida.

Palavras-chave: Saúde; Educação; Adolescentes.

¹ UFPR

² UFPR

³ UFPR

⁴ UFPR

⁵ UFPR

⁶ UFPR

⁷ UFPR

⁸ UFPR

⁹ Colégio Militar do Paraná

Abstract: Health promotion is the combination of actions that search for the improvement of health and quality of life of individuals collectively. This study is an exploratory research of direct approach, applied in five male students aged between 12 and 14 years. The methods used were mini lectures in conversation circle format and practical activities on issues such as the effects of water intake, dehydration, ingestion of isotonic beverages, stretching and their benefits, exercise, posture and proper use of backpacks. According to these subjects, interactive and dynamic practical activities were prepared. At the end, a test of knowledge of the topics was applied. These activities were carried out within the Paraná Military School facilities. Most students reported that do not consume water during physical activities and know the contraindications of isotonic but consume without guidance; and only half answered correctly on correct postures. It was possible to disseminate knowledge about healthy habits in students. Thus, it is possible that these adolescents develop the potential of autonomy to make healthy lifestyle choices.

Keywords: Health; Education; Teenagers.

1 INTRODUÇÃO

A promoção da saúde é a combinação de ações que buscam aumentar a saúde e qualidade de vida dos indivíduos de maneira coletiva, e não está direcionada a alguma doença específica (CANDEIAS, 1997; CZERESNIA; FREITAS, 2003). Segundo BUSS (2002), “a promoção da saúde propõe a articulação de saberes técnicos e populares e a mobilização de recursos institucionais e comunitários, públicos e privados, de diversos setores, para o enfrentamento e a resolução dos problemas de saúde e seus determinantes”.

A promoção da saúde passou a ganhar destaque após ser conceituada oficialmente pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 1980 (WHO, 1984; citado por SÍCOLI & NASCIMENTO, 2003). Sua introdução e prática foram inicialmente desenvolvidas por Organizações Internacionais e estudiosos do Canadá, Estados Unidos e Europa Ocidental (SÍCOLI & NASCIMENTO, 2003). Adicionalmente, a OMS definiu alguns princípios que caracterizam as iniciativas de promoção de saúde, os quais são: concepção holística, intersetorialidade, empoderamento, participação social, equidade, ações multiestratégicas e sustentabilidade (CANDEIAS, 1997).

Em 1986, foi realizada a 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, em Ottawa, Canadá, onde foi escrito a Carta de Ottawa. Após isso, outras Conferências importantes foram realizadas (Adelaide – 1988, e Sundsvall – 1991), onde foram estabelecidos conceitos e

Revista Extensão em Foco, nº 14, Jul./ Dez. (2017), p. 32 - 51.

políticas contemporâneas de promoção da saúde (CZERESNIA; FREITAS, 2003). No Brasil, desde a Constituição Federal de 1988 até o ano de 2008, a promoção da saúde se desenvolveu dentro do Sistema Único de Saúde, sendo que em março de 2006 foi escrita e aprovada a portaria 687 sobre a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), e na tentativa de torná-la mais efetiva, a mesma foi redefinida pela portaria 2446 de novembro de 2014 (BUSS & CARVALHO, 2009; BRASIL, 2006; BRASIL, 2014).

A educação em saúde trata de uma atividade de promoção da saúde que visa transformar o comportamento dos indivíduos centrando no seu estilo de vida e assim buscando o empoderamento dos cidadãos e a participação social, portanto, o enfoque principal são as atividades educativas que buscam mudar os componentes de risco que se encontram sob controle dos próprios indivíduos, como por exemplo: alimentação, tabagismo, atividades físicas e etc (BUSS, 2002). Segundo Candeias (1997), o foco da educação em saúde é desencadear mudanças no comportamento individual, enquanto que a promoção da saúde tende a provocar mudanças de comportamento organizacional, que é capaz de beneficiar as mais diversas populações.

Considerando-se a importância social da promoção da saúde e da educação em saúde e reconhecendo-se o ambiente escolar como o mais relevante e propício a se obter bons resultados nestes temas, este estudo teve por objetivo disseminar conceitos de hábitos saudáveis para adolescentes de um colégio da cidade de Curitiba/PR por meio da educação em saúde.

2 METODOLOGIA

Este estudo tratou-se de uma pesquisa exploratória de abordagem direta, pesquisa de campo.

O projeto foi realizado no Colégio Militar do Paraná, Curitiba/PR, no período de agosto a novembro de 2015, com a participação de cinco alunos, todos do sexo masculino, possuindo idade entre 12 a 14 anos, no período contra turno dos estudantes. A parceria foi realizada e oficializada por meio de documento institucional, pela docente do curso, responsável pela disciplina.

Os métodos utilizados foram mini-palestras em formato de roda de conversa e atividades práticas, sobre assuntos como efeitos da ingestão de água, desidratação, ingestão de isotônico, tipos

de alongamentos e seus benefícios, exercícios físicos, postura e uso correto de mochilas. De acordo com estes assuntos, foram elaboradas atividades práticas interativas e dinâmicas de fácil compreensão. Ao final foi aplicada uma prova de conhecimentos sobre os temas abordados. Estas atividades foram realizadas dentro das instalações do Colégio Militar, em ambiente externo, perto da quadra de basquete e no campo de futebol.

A primeira atividade realizada foi sobre hidratação e desidratação. Mostrou-se a importância da hidratação por água e alimentos saudáveis e também os efeitos da desidratação, quais são e como identificá-los. Como produto desta atividade, foi entregue um folder com um resumo do que foi abordado de forma ilustrativa (anexo 1).

No encontro seguinte foi proposta aos alunos a atividade prática intitulada “pega bandeira” adaptada. Os alunos foram divididos em dois grupos na quadra e em cada extremidade da quadra tinham copos com água. O objetivo da atividade foi a consolidação da aprendizagem sobre hidratação e da ingestão de água durante exercícios físicos. A dinâmica da atividade consistia em que eles tocassem no time adversário com o intuito de imobilizar o maior número de adversários possível e conseguir atravessar o campo para pegar o “prêmio”, e também, tocar em seus colegas de time para imobilizá-los.

A atividade prática sobre a hidratação com isotônicos ou água foi feita por meio de cartazes com figuras ilustrando atividades físicas (anexo 2). Os alunos foram divididos em três grupos e para cada grupo foi distribuído placas com a palavra “isotônico” e “água”. O objetivo da atividade é que eles correlacionassem as atividades e a indicação de hidratação adequada com o tempo e intensidade do exercício, tema que foi abordado de forma teórica previamente.

Para avaliar a flexibilidade dos participantes, principalmente da coluna lombar e da região posterior da coxa, utilizou-se o teste “*Sit and Reach*”, ou sentar e alcançar, com o objetivo de exemplificar, explicar e reforçar a importância da manutenção de uma boa flexibilidade, pois, através dela menor será a propensão à incidência de dores musculares (MAYORGA, 2014). Para realizar o teste, utilizamos uma fita métrica e uma fita adesiva. O teste foi realizado como descrito por Moreira *et al* (2009), ilustrado na figura 1.

Para classificação da flexibilidade dos estudantes, utilizamos o seguinte referencial de MAYORGA, 2014. (TABELA 1):

Revista Extensão em Foco, nº 14, Jul./ Dez. (2017), p. 32 - 51.

TABELA 1 – Classificação do teste “*Sit And Reach*”–Meninos de 12 a 14 anos

1- Muito fraco	16 cm
2- Fraco	20 cm
3- Razoável	23 cm
4- Bom	28 cm
5- Muito bom	30 cm

Fonte: Dados dos autores (2015).

Para avaliar os conhecimentos dos assuntos tratados até o momento, foi aplicada uma atividade prática envolvendo os conteúdos. Essa atividade consistiu em circuito realizado na quadra de treinamento. Os alunos foram divididos em dois grupos e cada integrante de seu respectivo grupo permanecia em um ponto da quadra. Desse modo, para que o aluno prosseguisse no jogo, esse deveria responder uma questão. Quando realizada corretamente, o aluno ia de encontro com o próximo colega de seu grupo. Em seguida, esse colega executaria uma atividade proposta, por exemplo, correr e pular corda simultaneamente ou correr jogando bola para cima. Dessa forma, como recompensa, os alunos receberam uma garrafa de água personalizada pelos discentes do projeto (ANEXO 3).

No último dia do projeto, foi abordado o tema postura e maneira correta de carregar mochilas, explicando aos alunos a melhor postura para sentar durante a aula, usar o computador entre outras atividades comuns para escolares da idade em que se encontram. Também foi abordado sobre modelo, altura e peso de mochilas adequadas.

Como finalização da atividade de educação em saúde proposta, foi aplicado um questionário com diversas questões a respeito dos temas abordados, entre elas: 1) efeitos da ingestão da água; 2) tipos de alongamentos; 3) benefícios e malefícios do consumo do isotônico; 4) benefícios da atividade física; 5) figuras com formas corretas e inadequadas da postura e da forma de carregar a mochila; 6) doenças que podem ser evitadas com o estilo de vida saudável; e 7) comentários sobre o projeto (ANEXO 4).

Todos os pais dos participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Termo de Autorização para uso de Imagem.

3 RESULTADOS

3.1 Teste sentar e alcançar

Os alunos obtiveram os seguintes resultados no teste sentar alcançar e foram classificados conforme o seu desempenho (Tabela 2):

TABELA 2: Classificação da flexibilidade no teste sentar e alcançar.

Alunos	Resultado	Classificação	Média	Desvio padrão	Mediana
Aluno 1	14	Muito fraco			
Aluno 2	28	Bom			
Aluno 3	32	Muito bom	27,4	7,861298	30
Aluno 4	34	Muito bom			
Aluno 5	29	Bom			

Dados dos autores (2015).

3.2 Atividades práticas após roda de conversa

Todos os alunos que estavam presentes aderiram as atividades práticas que envolveram brincadeiras como “pega bandeira” e o circuito com perguntas que envolviam os temas abordados.

Cerca de 90% dos alunos relataram não consumir água durante a prática de exercícios físicos, embora tenham mostrado haver entendido a importância de sua ingestão e 80% responderam corretamente sobre o uso e indicações do isotônico e, além disso, relataram que, anteriormente às explicações, consumiam os mesmos sem nenhuma orientação.

A grande maioria (80%) dos alunos apresentou boa flexibilidade no teste sentar e alcançar, realizado para isquiotibiais, ângulo poplíteo e flexibilidade global.

Em relação às posturas corretas, apenas 50% dos alunos conseguiram responder corretamente sobre posturas corretas adotadas no dia a dia.

3.3 Avaliação do conhecimento

A tabela 3 apresenta os resultados encontrados na avaliação do conhecimento, bem como a nota que cada aluno conseguiu nas questões, sendo que todas valiam 16,66. Não foi atribuída nota para a questão 7, pois era um comentário pessoal sobre o projeto.

TABELA 3: Avaliação do conhecimento

Alunos	Nota	Média	Mediana	Desvio padrão
Aluno 1	73			
Aluno 2	81			
Aluno 3	96	82,5	80,5	9,678154
Aluno 4	80			
Aluno 5	80			

Dados dos autores (2015).

A maioria obteve nota máxima na questão 1, 3 e 6, perguntas que questionavam os efeitos da ingestão de água, uso do isotônico e doenças que podem ser evitadas com um estilo de vida saudável, respectivamente. Metade dos alunos alcançou nota máxima na questão 2 e 5, relacionadas aos tipos de alongamentos e posturas corretas, respectivamente, sendo que um aluno obteve zero na questão 2. Na questão 4, sobre os benefícios ou riscos da atividade física, apenas um aluno conseguiu nota máxima, porém os outros obtiveram notas consideravelmente altas.

Em relação à questão 7, ela solicitava que o aluno comentasse sobre as atividades propostas e a importância que os conteúdos tiveram em sua vida. Todos os alunos consideraram o projeto bom, relataram que foi importante para o conhecimento e que estimularam a terem uma vida saudável, praticando atividade física, evitando assim certas doenças:

“As atividades propostas são boas, pois evitam várias doenças, além de melhorar nosso condicionamento e também ajudar nosso corpo contra fraturas e problemas em nossos órgãos”.

“Eu acho que são atividades que estimulam o aluno a fazer mais atividades físicas, beber mais água para evitar certas doenças”.

“Com isso eu aprendi o jeito certo de fazer certas coisas e ajudou a não se machucar e prevenir doenças”.

Quanto aos resultados da prova teórica final aplicada, 20% apresentaram nota máxima e os outros 80% obtiveram nota consideravelmente alta.

4 DISCUSSÃO

A promoção em saúde é uma alternativa teórica e prática para enfrentar diversos problemas que atingem a saúde das pessoas, que consiste em atividades direcionadas a mudança no estilo de vida desses indivíduos (BUSS, 2002).

Segundo o decreto 2488 de novembro de 2014, a PNPS tem como objetivo, entre outros, “estimular a pesquisa, produção e difusão de conhecimentos e estratégias inovadoras no âmbito das ações de promoção da saúde”. Ações de educação em saúde, como no presente trabalho, enquanto incentivo à atitude permanente de aprendizagem e sustentada em processos pedagógicos problematizadores, dialógicos e críticos, contribuem para o empoderamento do cidadão.

Os adolescentes são seres especiais no sentido de que estes ainda não completaram o seu processo de desenvolvimento bio-psico-social. Durante esse período, portanto, estes estão vulneráveis a diferentes influências, tanto positivas quanto negativas. Faz-se necessário que a família, assim como a escola e a sociedade como um todo os protejam, para que tenham condições de se desenvolverem em todos os aspectos da maneira mais positiva possível, e possam assim gozar de uma vida adulta com qualidade, saúde e felicidade (PAPALIA, 2006; PINHEIRO, 2014).

Trabalhos de educação em saúde, como o presente trabalho, são de grande importância, na medida em que visam à saúde e qualidade de vida do adolescente em fases futuras do ciclo da vida. Assim, a saúde física e mental de adultos e idosos depende dos hábitos de vida, aprendidos e escolhidos de maneira autônoma, durante fases anteriores, como e principalmente, a adolescência (PINHEIRO, 2014).

A pertinência dos temas escolhidos para as rodas de conversa e para as atividades práticas estão relacionadas à saúde em geral, assim como as especificidades da fase da vida em que se encontram. O tema água, por exemplo, é importante uma vez que esta é um composto essencial para qualquer tecido corpóreo, sendo considerado um solvente universal (ZEFERINO, 2014). Segundo LEMES e colaboradores (2008), a fase da adolescência requer uma maior demanda nutricional e hídrica para as necessidades orgânicas relacionadas ao crescimento. A ingestão de água faz-se ainda mais necessária durante e após uma sessão de exercícios físicos. Nesse sentido,

como os estudantes eram praticantes de atividade esportiva (basquete), o tema foi enfatizado para que houvesse uma melhora nos hábitos relacionados à hidratação.

Sobre os isotônicos, os mesmos são bebidas à base de água, sais minerais e carboidratos, que recuperam os líquidos e eletrólitos perdidos através do suor durante a atividade física, além de preservar as reservas de glicogênio muscular (CAVALCANTI *et al*, 2010). No entanto, a sua utilização freqüente e não relacionada à prática de exercícios físicos prolongados e/ou intensos, como relatado pelos adolescentes participantes do estudo, pode causar erosão dentária, lesões em mucosa gástrica e renais (CAVALCANTI *et al*, 2010; UMEDA, 2014; PINTO *et al*, 2015). Além desses fatores, o consumo inadequado de isotônicos, acarreta um aumento significativo da ingestão de cloreto de sódio (NaCl), o que segundo a VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2010, predispõe o indivíduo ao desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica.

Quanto ao alongamento, o mesmo é uma das técnicas mais utilizadas para aumentar o comprimento dos tecidos e por consequência disso se aumenta a amplitude de movimento (ADM) e se desenvolve flexibilidade, necessária para a realização de todas as atividades de vida diária (SCOTT; HOWLEY, 2009). Em concordância com nossos achados no teste de sentar e alcançar, o estudo realizado por PINTO *et al* (2013), relatou que escolares do sexo masculino são ativos e apresentam um bom nível de flexibilidade na região do quadril.

Sobre a realização de atividades físicas, todos os alunos possuem o hábito da prática, visto que esta é proporcionada pelo colégio no contra turno. Vários estudos com adolescentes demonstraram o benefício da atividade física no estímulo ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, diminuição da necessidade à insulina, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe (ALVES & LIMA, 2008; LAZZOLI *et al*, 1998). Por isso o incentivo à prática durante a fase da adolescência é importante para que se mantenha o hábito mesmo após esse período.

Por fim, quanto aos hábitos posturais, compreende-se que se adotados de forma incorreta, principalmente durante o período adolescência, são motivos de preocupação, pelo fato de serem adolescentes, o esqueleto está em fase de formação, sendo assim, há grande chance de deformações e problemas posturais (ZAPATER *et al*, 2004). Entre os alunos alguns souberam identificar

posturas corretas e incorretas, porém isso não significa que grande parte destes mantenha posturas adequadas durante suas atividades diárias. De acordo com Ritter e Souza (2015), a intervenção postural preventiva no meio escolar durante a adolescência, proporciona ao aluno o conhecimento e a reflexão sobre o assunto, o que pode transformar a visão do seu próprio corpo e pode levá-lo a adotar posturas corretas.

Dessa forma, várias estratégias pedagógicas foram utilizadas no presente trabalho, sendo alcançada a meta de ensino-aprendizagem, assim como, adicionalmente, foi estimulado o pensamento crítico-reflexivo por parte dos participantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste trabalho foi possível disseminar o conhecimento sobre hábitos saudáveis nos alunos. Assim, é possível que estes adolescentes desenvolvam o potencial de autonomia, a fim de que façam escolhas saudáveis quanto ao seu modo de vida.

Entretanto, sugere-se a realização de novos estudos com um maior número de participantes, incluindo tanto sujeitos do sexo masculino, quanto do sexo feminino, a fim de ampliar as pesquisas relacionadas com a educação em saúde para adolescentes.

6 REFERÊNCIAS

ALVES, C.; LIMA, R.V.B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Rev. Paul. Pediat.**, Salvador, v. 26, n. 4, p.383 – 391, 2008.

BRASIL, Portaria nº 687, de 30 de março de 2006. <<http://www.saude.mt.gov.br/atencao-a-saude/arquivo/1404/portarias>>. Acesso em: 14 de dezembro de 2015.

BRASIL, Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014. Ministério da Saúde. <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html>. Acesso em: 14 de dezembro de 2015.

BUSS, P. M. Promoção da Saúde da Família. **Rev. Bras. de Saúde da Família**, v. 2, n. 6, p. 50-63, 2002.

Revista Extensão em Foco, nº 14, Jul./ Dez. (2017), p. 32 - 51.

BUSS, P. M.; CARVALHO, A. I. Desenvolvimento da promoção da saúde no Brasil nos últimos vinte anos (1988-2008). **Rev. Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 6, p. 2305-2316, 2009.

CAVALCANTI, A. L.; XAVIER, A. F. C.; SOUTO, R. Q.; OLIVEIRA, M. C.; SANTOS, J. A.; VIEIRA, F. F. Avaliação in vitro do potencial erosivo de bebidas isotônicas. **RevBrasMedEsp**, v. 16, n. 6, p. 455-458, 2010.

CANDEIAS, N. M. F. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. **Rev. Saúde Pública**, v. 31, n. 2, p. 209-13, 1997.

CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. **Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

LAZZOLI, J. K.; NOBREGRA, C. L.; CARVALHO, T., Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev.BrasMed Esp.**, Curitiba, v. 4, n. 4, 1998.

LEMES, P. N.; TAKESIAN, M.; GIACOMETTI, B. P.; VIEBIG, R. F. Avaliação dos hábitos alimentares, composição corporal e hidratação de adolescentes praticantes de voleibol de um clube da cidade de São Paulo. **RevDigEfdeport**, Buenos Aires, v. 13, n. 21, 2008.

MAYORGA, V. D.; MARBAN R. M.; JESÚS, V. Criterion-Related Validity of Sit-and-Reach Tests for Estimating Hamstring and Lumbar Extensibility: A Meta-Analysis. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 13, n. 1, p. 1-14, 2014.

MOREIRA R.B. BERGMANN G.G., LEMOS A.T., CARDOSO L.T., NINA G.L.L.D., MACHADO D.T., GAYA A. Teste de sentar e alcançar sem banco como alternativa para a medida de flexibilidade de crianças e adolescentes. **Rev. Bras. Ativ. Física & Saúde**, v. 14, n. 3, 2009.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento humano**. 8ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PINHEIRO, M. S. Aspectos Bio-Psico-Sociais da Criança e do Adolescente. **CEDECA**. 2014.

PINTO, M. G.; SOARES, A.; MACHADO, Z.; AZEVEDO, S. F.; KRAESKI, A. C.; FOLLE, A.; GUIMARÃES, A. D. A. Nível de flexibilidade de alunos do ensino médio de Florianópolis - SC: uma análise centrada no sexo, idade e prática de atividade física extraescolar. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 657-665, 2013.

PINTO, A. C. *L. et al.* Água de coco em pó como suplemento hidroeletrólítico e energético para atletas. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 5, p. 390-394, 2015.

Revista Extensão em Foco, nº 14, Jul./ Dez. (2017), p. 32 - 51.

RITTER, A. L.; SOUZA, J. L.. Postural education program for elementary school: a one-year follow-up study. **Motriz: rev. educ. fis.**, Rio Claro , v. 21, n. 3, p. 256-262, 2015.

SCOTT K. P.; HOWLEY E. T.; **Fisiologia do Exercício - Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**, 6 ed: Manole, 2009.

SÍCOLI, J. L., NASCIMENTO, P. R. Health promotion: concepts, principles and practice, Interface – Comunic, **Saúde, Educ**, v. 7, n. 12, p.91-112, 2003.

Sociedade Brasileira de Cardiologia/Sociedade Brasileira de Hipertensão/Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arq Bras Cardiol**. v. 95, n. 1, supl. 1, p. 1-51, 2010.



UMEDA, I. I. K. **Manual de fisioterapia na reabilitação cardiovascular**. 2. ed. Barueri: Manole, 2014.

ZAPATER, A. R, *et al*. Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. **Ciências saúde coletiva**,v. 9, n. 1, p. 191- 9, 2004.

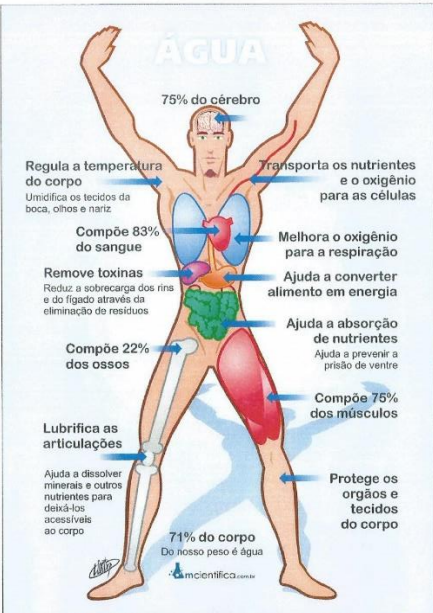
ZEFERINO, Z. O. L. A importância do consumo equilibrado de água para manutenção e promoção da saúde: uma reflexão a partir da percepção dos alunos do ensino médio. **XIV Safety, Health and Environment World Congress**, Cubatão, 2014.


ANEXOS

ANEXO 1 - INFORMATIVO SOBRE HIDRATAÇÃO E DESIDRATAÇÃO.





INGESTA DE ÁGUA E SUAS PROPRIEDADES





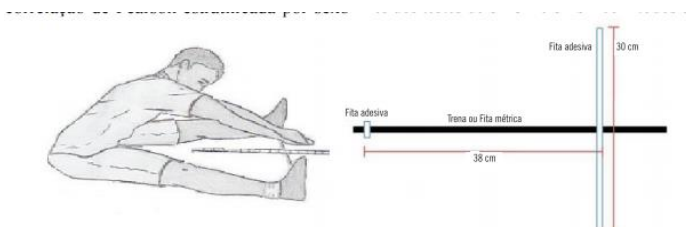
1. Ingerir em torno de 500mL de água duas horas antes de exercícios, para promover uma hidratação adequada e haver tempo suficiente para excreção da água ingerida em excesso.
2. Durante o exercício beber água em intervalos regulares, com o objetivo de repor a água perdida através do suor.
3. Recomenda-se ingerir em uma temperatura menor do que a ambiente (entre 15 e 22°C).



ANEXO 2 – QUADRO ISOTÔNICOS/ÁGUA



ANEXO 3 – GARRAFA DE ÁGUA

FIGURA 1 –TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR (MOREIRA *et al*, 2009)

ANEXO 4 – PROVA FINAL



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
CURSO DE FISIOTERAPIA



Prova de conhecimentos sobre o conteúdo trabalhado, sobre promoção em saúde, com os alunos do Colégio Militar.

Aluno: _____ Data: __/__/__

1- Assinale os efeitos da ingestão de água:

- Nutrição celular;
- Atrapalha o rendimento físico durante a prática de esportes;
- Auxilia na circulação sanguínea e transporte de oxigênio para todo o corpo;
- Perda de peso;
- Causa distúrbio de concentração

2- Correlacione as colunas sobre os tipos de alongamento:

- 1) Alongamento estático
- 2) Alongamento balístico
- 3) Alongamento passivo.

- movimentos rápidos que modificam o comprimento do músculo
- músculo permanece alongado no maior comprimento possível por um determinado tempo.

() movimento realizado por meio de uma força externa, por exemplo, terapeuta.

3- Sobre isotônico, assinale V para verdadeira e F para falso.

- () Indicado para exercícios leves a moderados;
- () Recuperam os líquidos e eletrólitos perdidos durante a atividade física;
- () A água de coco é um exemplo de isotônico natural;
- () Pessoas que fazem 30 minutos de caminhada devem consumir isotônicos;
- () A ingestão de isotônico elimina a necessidade de ingerir água;
- () Isotônicos tem alto teor calórico, grande quantidade de açúcar e sódio.

4- Classifique as situações abaixo como benefícios ou risco da atividade física.

- Promoção do crescimento físico	- Estímulo de desenvolvimento motor
- Trauma	- Aumento da força e massa muscular
- Lesões musculares	- Fratura
- Aumento dos efeitos cardiovasculares	

Benefícios	Riscos

5- Indique nas figuras as formas adequadas e as inadequadas de acordo com os princípios de postura e modo correto de carregar mochilas e explique o porquê:



6- Cite 5 doenças que você pode evitar, seguindo um estilo de vida saudável em relação a tudo que aprenderam, como atividade física, alimentação, hidratação e uso de isotônicos e etc.

7- Comente sobre as atividades propostas pelos alunos do curso de Fisioterapia da UFPR sobre promoção da saúde, e a importância do conteúdo aplicado para a sua vida.