

Promoção de saúde em comunidade escolar de Curitiba

Health promotion in a school community in Curitiba



Ana Clara Gomes Pacheco¹, Driel Matheus dos Reis do Nascimento²,
Diego Felipe de Andrade³, Juan Pablo Menegazzo⁴, Laysa Coelho Fernando⁵, Thamires
Linhares Stinglin⁶, Ariani Cavazzani Szkudlarek⁷, Gislaine Bonete da Cruz⁸

RESUMO

O presente projeto extensionista tem como objetivo promover a saúde em comunidades escolares de maneira continuada, de forma a transformar conhecimento adquirido em atitudes e comportamentos saudáveis de maneira autônoma e reflexiva, contribuindo para o alcance dos objetivos da OMS para o desenvolvimento sustentável através de ações educativas em saúde. Além disso, para os alunos graduandos, há o desenvolvimento de técnicas pedagógicas, competências para a intervenção e promoção à saúde comunitária, e habilidades como trabalho em equipe e liderança. Ademais, espera-se a responsabilidade de devolver à comunidade o conhecimento adquirido na universidade. As ações do projeto foram desenvolvidas pelos discentes do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná, através de atividades teórico/práticas e criativas no âmbito escolar para e com os alunos do primeiro ano do ensino médio do Colégio Estadual Guido Straube, com foco nos eixos vida ativa, alimentação saudável, educação sexual e saúde mental. Os adolescentes participaram das atividades de maneira ativa, avaliando eles mesmos a contribuição das atividades para o conhecimento por meio de uma escala quantitativa e qualitativa. Desse modo, foi possível observar o ganho do pensamento crítico e por parte dos estudantes do colégio, além da enriquecedora experiência em promoção e prevenção de saúde por parte dos graduandos do curso de Fisioterapia, ressaltando a importância de projetos que aproximem a universidade da comunidade.

Palavras-chave: Saúde. Escola. Conhecimento.

ABSTRACT

This extension project aims to promote health in school communities on an ongoing basis, in order to transform acquired knowledge into healthy attitudes and behaviors in an autonomous and reflective

¹Graduanda em Fisioterapia. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. Email: claragomes@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-1493-4997>.

²Graduando em Fisioterapia. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. Email: darielmatheus@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1722-8701>.

³Graduando em Fisioterapia. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. Email: diegofelipe@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-3644-0923>.

⁴Graduando em Fisioterapia. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. Email: juan.menegazzo@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-6729-246X>.

⁵Graduanda em Fisioterapia. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. Email: laysacoelho@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-2877-201X>.

⁶Graduanda em Fisioterapia. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. E-mail: thamires.stinglin@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-7932-2348>.

⁷Doutora em Biologia Celular e Molecular. Docente da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. E-mail: ariani@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4693-0265>.

⁸Doutora em Fisiologia. Fisioterapeuta do Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. Email: gislainebonete@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4295-2811>.

manner, contributing to achieving the WHO objectives for sustainable development through educational actions in health, in addition to developing in undergraduate students pedagogical techniques, skills for intervention and promotion of community health, and skills such as teamwork and leadership. Furthermore, the responsibility of returning to the community the knowledge acquired at the university is expected. The project's actions are developed by students of the Physiotherapy course at the Federal University of Paraná, with the guidance of a teacher and a physiotherapist from the university's physiotherapy department. It features theoretical/practical and creative activities developed within the school environment for and with students in the first year of high school at Colégio Estadual Guido Straube, who actively participated in the activities, evaluating themselves the contribution of the activities to knowledge through a quantitative and qualitative scale. In this way, it was possible to observe the gain in critical thinking on the part of the school's students, in addition to the enriching experience in health promotion and prevention on the part of the Physiotherapy course graduates, highlighting the importance of projects that bring the university and the community closer together

Keywords: Health. School. Knowledge

INTRODUÇÃO

O estilo de vida moderno, apesar das comodidades que nos oferece, aliado à praticidade de substituir movimentos de caráter ocupacionais que são, comumente, considerados triviais, pode gerar problemas de saúde pública. Entre os maus hábitos em saúde, destaca-se principalmente o sedentarismo e má alimentação (JÚNIOR et al., 2017). Nessa ação extensionista buscamos fazer uma abordagem de atenção integral à saúde de adolescentes, abordando a promoção de saúde física, sexual e mental, o que se torna um desafio, pois essa população se encontra em uma fase de grandes transformações sociais, identitárias e psicobiológicas (OLIVEIRA et al., 2023), sendo altamente bombardeada com exposições diárias à tela (SHA; DONG, 2021). Muitas vezes o ócio das atividades, que envolvem telas, por exemplo, tem grande correlação com o comportamento sedentário. Segundo a OMS, a inatividade física predispõe fatores de risco que podem culminar em alterações cardiovasculares e maiores índices de mortalidade (WENDT, 2021). Nesse âmbito, existem diversos fatores de risco para nossa saúde relacionados ao comportamento sedentário, a exemplo da obesidade, que pode levar ao desenvolvimento de várias doenças no futuro, um sono ruim, que afeta a produção de hormônios, além de dores, fraqueza muscular (OLIVEIRA, 2020), ansiedade, estresse e depressão (SHA; DONG, 2021).

Tendo em vista as alterações psicobiológicas dessa população, como a puberdade por exemplo, onde acontecem diversas mudanças fisiológicas e corporais, outras questões vêm à vista na nossa ação, e são elas: sexualidade e saúde mental. Esses são temas muito

pertinentes, mas muitas vezes os professores se sentem inseguros para tratar, a própria falta de informação e a construção social de tabus contribui à insegurança (FIGUEIRÓ, 2009). Como se não bastasse, Souza et al. (2021) expuseram que, ao longo dos anos, a frequência em que os adolescentes enfrentam distúrbios psicológicos têm aumentado significativamente, além de que a literatura sobre a própria promoção e prevenção em saúde mental e sexual e seus impactos ainda não é muito produzida e difundida. Logo, a nossa ação veio para superar essas barreiras e levar mais conhecimento e autonomia em saúde de uma forma leve e descontraída para os adolescentes que participaram do projeto.

Em paralelo ao que foi apresentado, Zappe e Dell'Aglia (2016) trouxeram à tona que é nessa fase do desenvolvimento que, em diferentes contextos, os jovens experienciam e adquirem comportamentos relacionados a inatividade física, atos sexuais de risco, gravidez precoce, hábitos alimentares não saudáveis, violência, uso de drogas, dentre outros. Logo, uma abordagem que seja contínua, ao longo de muitos encontros, permitindo a construção do conhecimento, e este, por sua vez, promovendo a reflexão e conscientização dos adolescentes de forma integral sobre os malefícios de alguns hábitos de vida e a saúde física, nutricional, sexual e mental desses jovens se faz necessário.

MÉTODOS

O presente projeto visa uma intervenção baseada em metodologias ativas de aprendizagem, as quais têm como finalidade promover a educação em saúde aos estudantes de escolas públicas. Reuniões quinzenais foram realizadas entre graduandos e docentes do curso de fisioterapia, a fim de discutir o andamento do projeto e analisar as atividades propostas pelos estudantes da graduação, visando suprir as demandas que a escola apresenta quanto à educação em saúde.

Em relação às atividades propostas, elas se baseiam em pesquisas sobre o tema de promoção da saúde e prevenção de agravos, seja em livros ou na internet, buscando desde artigos científicos até informações populares e exemplos de atividades práticas em redes sociais. Dessa forma, as sessões educativas permitem que sejam produzidas atividades teórico-práticas mais dinâmicas e criativas, ainda com embasamento científico, mas que despertem o interesse e motivação dos participantes. Além disso, todas as atividades desenvolvidas seguiram premissas pedagógicas que relatam a importância de se aliar o conhecimento teórico levado aos alunos, fornecendo uma base de informações, com a ideia de promover a construção de percepções próprias e pensamentos críticos acerca dos

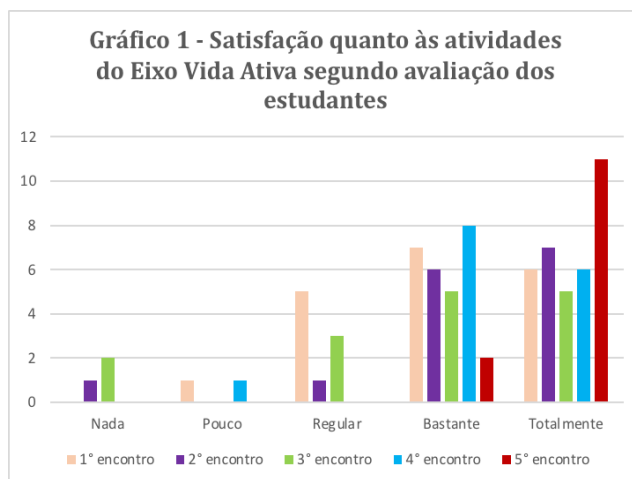
assuntos abordados. Junto a esse conhecimento teórico e elaboração de um modo de pensar consciente, têm-se também a realização de dinâmicas e realizações práticas que acabam por fixar esse conhecimento na vida dos discentes, potencializando a aprendizagem da educação em saúde (TOZETTO, 2009). Desse modo, as atividades produzidas objetivam ser ferramentas educativas que gerem mudanças em direção a uma melhor qualidade para a população em questão.

As atividades educativas desenvolvidas tiveram duração de aproximadamente quarenta e cinco minutos, somados a mais cinco minutos destinados à realização de um questionário de satisfação quanto à atividade e atribuição do conhecimento adquirido pelos participantes, totalizando cerca de cinquenta minutos. As atividades desenvolvidas foram divididas em eixos, sendo eles: Vida Ativa – contendo um bloco de cinco sessões educativas; Nutrição - com um bloco de três sessões educativas; Saúde Sexual – com um bloco de três sessões educativas; e Saúde Mental – finalizando com um total de duas sessões educativas. Após cada eixo ser finalizado, foi realizada uma avaliação de eixo, proposta pelos estudantes da graduação, com intuito de verificar se a etapa de edificação de conhecimento estava ocorrendo como o planejado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

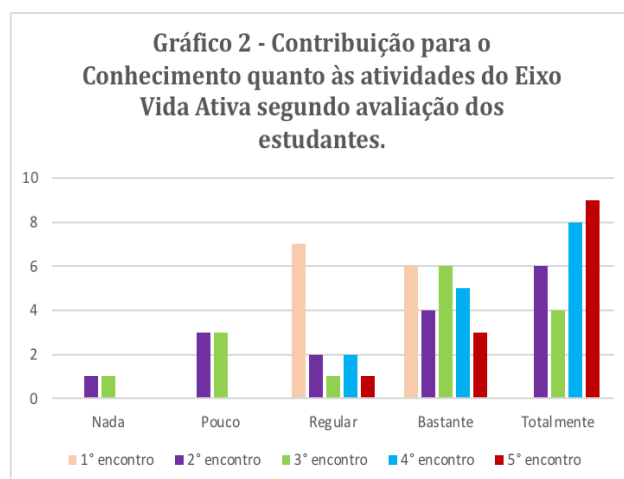
Dentre os principais resultados esperados para o projeto estão o ganho de conhecimento sobre saúde e reflexões em direção à conscientização, uma vez que, é esperado que novos comportamentos sejam adquiridos para beneficiação global (SZKUDLAREK, 2022). Desse modo, de acordo com as avaliações de cada eixo, foram elaborados gráficos a respeito da satisfação em relação às atividades de cada tópico. De acordo com os gráficos do eixo “Vida Ativa”, foi possível compreender o quanto os alunos demonstraram satisfação e o quanto de contribuição para o conhecimento obtiveram. Nesse eixo houve maior satisfação quanto às atividades, uma vez que, grande parte da turma relatou estar “bastante” ou “totalmente” satisfeitos com as atividades realizadas, como demonstrado na Figura 1. Já em relação a contribuição do conhecimento, muitos alunos também assinalaram “bastante” ou “totalmente” em suas respostas (Figura 2).

Figura 1 - Satisfação quanto às atividades do eixo Vida Ativa segundo avaliação dos estudantes.



Fonte: Autoria própria (2023).

Figura 2 - Contribuição para o conhecimento quanto às atividades do eixo Vida Ativa segundo a avaliação dos estudantes.



Fonte: Autoria própria (2023).

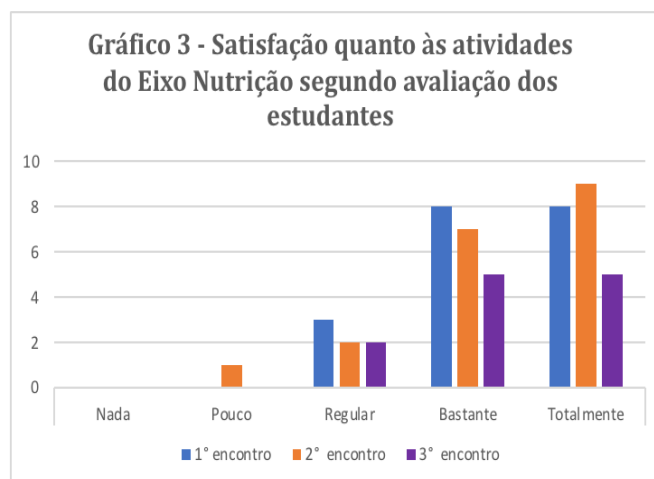
Em virtude dos fatos mencionados, o eixo apresentou grande participação dos estudantes devido a forma prática de como foram abordados temas sobre atividade física, esportes na adolescência, cigarros eletrônicos, saúde cardiovascular e os benefícios da utilização de bicicletas e regras de trânsito para ciclistas, visando a promoção e prevenção da saúde com temas direcionados aos adolescentes. Atividades práticas em quadra, em grupo, circuitos de exercícios físicos e que despertam a competitividade entre os colegas foram de muito proveito e melhor compreendida entre os alunos. No quinto e último encontro do eixo, houveram o maior índice de “totalmente” marcado pelos alunos, uma média de 81,6 por cento na avaliação da atividade, uma vez que, o tema abordado foi sobre cigarros eletrônicos, onde a abordagem foi simplista, respeitando a individualidade de cada um, sendo esse um tema extremamente atual e que preocupa em relação a saúde

dos adolescentes, problemas crônicos e longevidade da população. A atividade realizada para a conscientização dos alunos foi prática, onde utilizou-se de bexigas, para contribuir com a dinâmica e facilitar o aprendizado. Nesse sentido, pode-se concluir que houve grande participação dos alunos devido a se tratar de temas atuais associado a atividades práticas. O ganho de conhecimento aumentou a partir do momento em que houveram maiores atividades práticas e que surgia a confiança dos alunos em relação ao projeto, uma vez que, é inegável algumas insatisfações no começo do projeto. A forma abordada foi simplista e prática, onde a troca de experiências realizadas foram de jovens para adolescentes, facilitando assim, a comunicação e melhor adesão ao conhecimento.

Em relação ao eixo “Nutrição”, muitos alunos demonstraram participação e ganho de conhecimento, visto que, assinalaram, em sua grande maioria, “totalmente” sobre satisfação quanto às atividades (Figura 3) e contribuição do conhecimento (Figura 4).

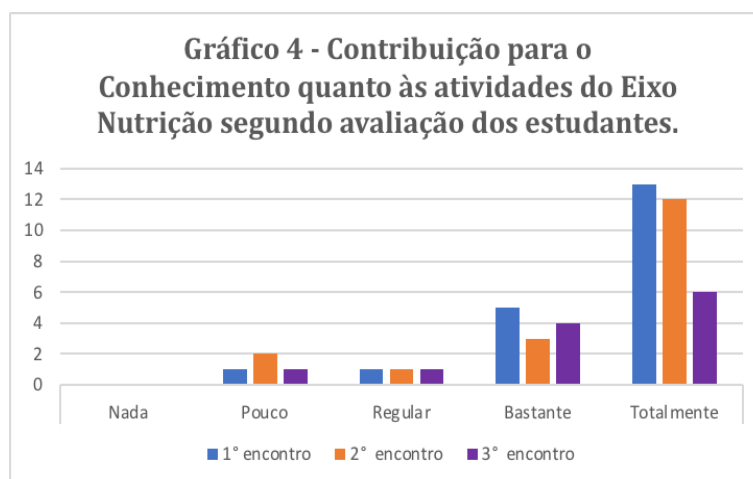
Dado o exposto, observa-se grande aproveitamento entre os alunos, uma vez que, o ganho do conhecimento no segundo encontro do eixo foi uma média de 82,5 por cento de “totalmente” marcado pelos alunos em relação a atividade sobre pirâmide alimentar e nutrição equilibrada dos adolescentes. Contudo, também é apresentada a insatisfação de alguns alunos, pois assinalaram com “pouco” ou “regular” em relação a outras atividades do eixo realizadas. O grande desafio do eixo foi associar a alimentação saudável com o cotidiano dos alunos, importando-se ao máximo com a abordagem para não ficar cansativo apenas escutando sobre a temática. Foram elaboradas atividades que buscassem ao máximo trabalhar o coletivo e a competição entre os alunos, onde não perdessem a atenção e fixassem ao máximo o conteúdo, potencializando a conscientização sobre a quantidade de açúcar nos alimentos, equilíbrio na alimentação e a agricultura familiar, pensando na dignidade e possibilidade da alimentação de cada indivíduo no país. Nesse sentido pode-se concluir que houve grande participação dos alunos na elaboração do eixo como um todo, dado que, ao final de cada avaliação apresentada por eles, como “pouco”, “totalmente” ou “bastante”, foi possível analisar e melhorar a forma e a dinâmica que seria trabalhada, resultando assim, no crescimento da didática dentro do projeto.

Figura 3 - Satisfação quanto às atividades do eixo Nutrição segundo avaliação dos estudantes.



Fonte: Autoria própria (2023).

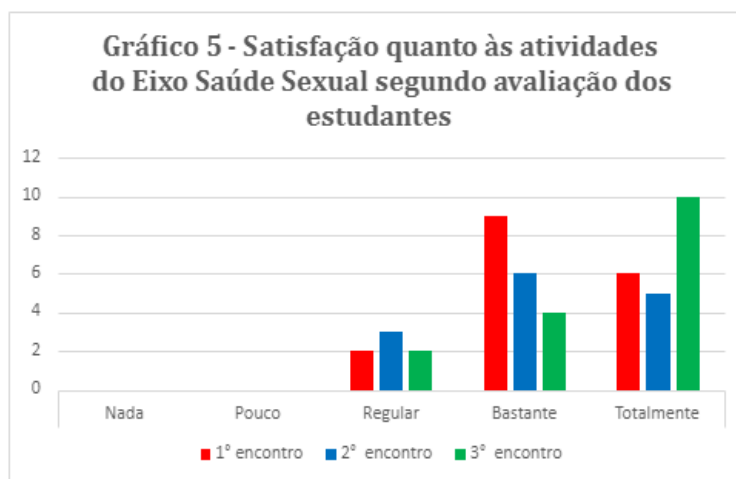
Figura 4- Contribuição para o conhecimento quanto às atividades do eixo Nutrição segundo a avaliação dos estudantes.



Fonte: Autoria própria (2023).

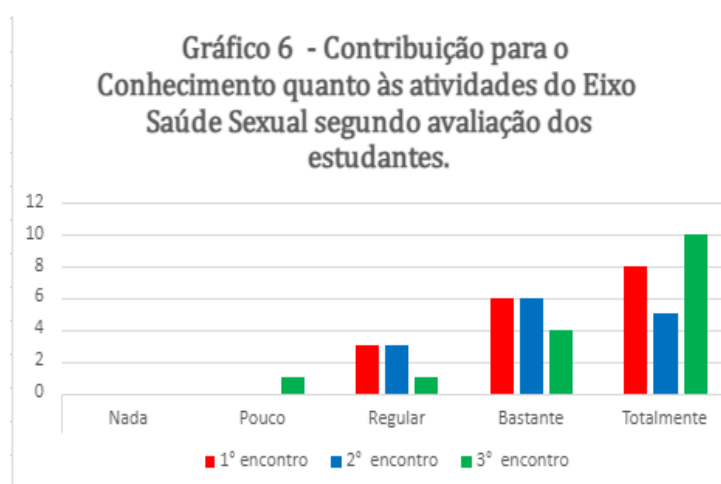
Com relação ao eixo “Saúde Sexual” grande parte dos alunos assinalaram “bastante” ou “totalmente” quanto a satisfação em relação às atividades (Figura 5) e boa parte deles assinalou “bastante” em relação à contribuição para o conhecimento (Figura 6).

Figura 5 - Satisfação quanto às atividades do Eixo Saúde Sexual segundo avaliação dos estudantes.



Fonte: Autoria própria (2023)

Figura 6- Contribuição para o conhecimento quanto às atividades do Eixo saúde Sexual segundo avaliação dos estudantes.



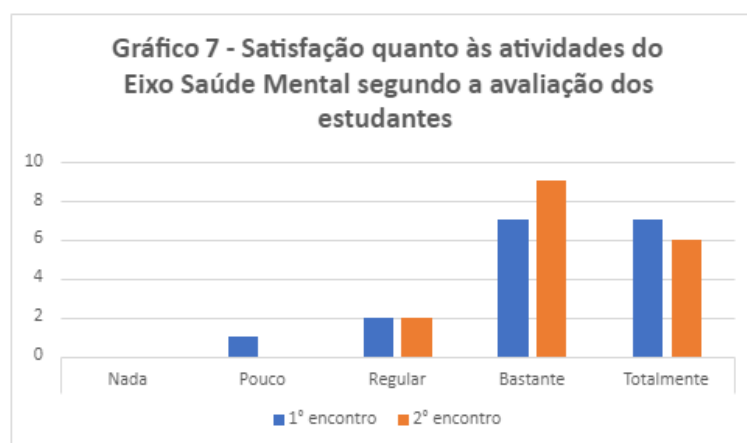
Fonte: Autoria própria (2023)

Por conseguinte, observa-se um aumento em relação à satisfação das atividades no terceiro e último encontro do eixo, possibilitando aos graduandos perceber que os alunos ficavam mais interessados nas atividades realizadas ao ar livre, como foi o caso desta, onde jogaram o jogo “perfil” sobre personagens históricos que faziam parte da comunidade LGBTQIA+, e puderam competir em duplas de maneira que a última dupla a acertar perdia o jogo. Nesta atividade apesar no feedback positivo e maior aproveitamento em comparação com os outros encontros, os graduandos sentiram um pouco de resistência em abordar o tema pelo preconceito e por não saber como os alunos

iriam interagir, no entanto essa dificuldade abriu uma oportunidade para relacionar inclusive com tema de outro encontro, que foi o bullying e preconceito.

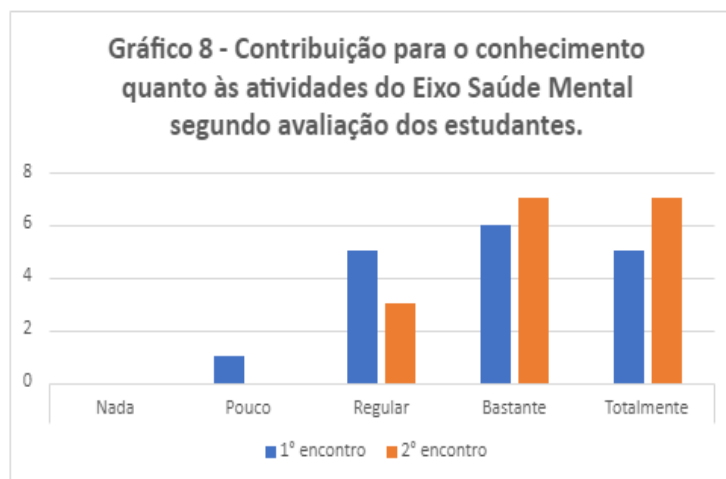
Em relação ao último eixo, de Saúde Mental, foram realizados menos encontros devido ao calendário escolar, mas os resultados das atividades foram majoritariamente positivos.

Figura 7- Satisfação quanto às atividades do Eixo Saúde Mental segundo avaliação dos estudantes.



Fonte: Autoria Própria (2023).

Figura 8- Contribuição para o conhecimento quanto às atividades do Eixo saúde Mental segundo avaliação dos estudantes.



Fonte: autoria própria (2023).

Nestes últimos dois encontros foram realizadas conversas mais informais e atividades mais dinâmicas com grande participação dos estudantes, que acataram o tema de forma bem mais significativa do que o esperado pelos graduandos.

No primeiro encontro o tema abordado foi o Bullying, havendo em primeiro momento uma contextualização sobre o tema e em segundo momento uma dinâmica mais “intimista”, onde cada aluno escreveu de forma anônima em um papel 3 coisas que estavam os incomodando nos últimos tempos, depois de terem sido redistribuídos, cada aluno leu um papel e os temas foram debatidos abertamente, como o próprio bullying ressaltado por alguns, a ansiedade em relação à escola, problemas com a família entre outros.

Já o segundo encontro foi aprofundado em temas como a ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos, onde foi aberta uma roda de conversa para que os alunos discutissem o que sabiam sobre o tema e os graduandos, segundo seus conhecimentos tirarem eventuais dúvidas. Em segundo momento foram realizadas duas dinâmicas, a primeira o desafio foi sair da sala em uma fila, onde os estudantes eram ligados uns aos outros por canetas seguradas nas pontas dos indicadores, o desafio era chegar até o pátio sem derrubar as canetas, e sempre que uma caneta caísse, todos deveriam parar e esperar a recuperação da mesma para retomar a caminhada. Desse modo puderam lidar com o trabalho em equipe e exercitar a paciência e respeitar as diferenças de altura ou velocidade que os outros colegas apresentavam. A segunda dinâmica teve o intuito de trabalhar a confiança e o respeito, com o desafio de guiar um colega que estava vendado de volta para a sala.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao avaliar o impacto do projeto na percepção dos alunos do Colégio Estadual Professor Guido Straube, torna-se evidente a transformação significativa ocorrida ao longo da implementação das atividades. Para os alunos do ensino médio, observou-se uma mudança expressiva na conscientização sobre hábitos saudáveis e na compreensão da importância da saúde em diferentes dimensões.

Os adolescentes participantes não apenas demonstraram maior satisfação com as atividades propostas, mas também refletiram sobre a contribuição dessas experiências para seu conhecimento. A abordagem prática e interativa adotada no projeto permitiu que os estudantes se engajassem de forma ativa, relacionando os conteúdos teóricos com situações do cotidiano. A avaliação quantitativa e qualitativa indicou uma mudança positiva na percepção dos adolescentes em relação à importância de exercícios físicos, alimentação saudável, educação sexual e cuidados com a saúde mental.

Portanto, fica evidenciado que este projeto, que teve como objetivo promover a conscientização e a promoção da saúde em comunidades escolares, atingiu seu objetivo de maneira concreta, pois os alunos participantes do projeto absorveram e aprenderam o conteúdo que lhes foi passado durante o período de atividades, adquirindo assim o pensamento crítico e reflexivo que era o objetivo do projeto.

Além disso, para os graduandos que ministraram o projeto, o ganho de habilidades pedagógicas, competências para intervenção em comunidades, melhora do trabalho em equipe e a habilidade de compartilhar à comunidade os conhecimentos adquiridos na universidade foram realmente expressivos. Fatores que mostram o quanto projetos de extensão universitários são imprescindíveis para o desenvolvimento de bons profissionais fisioterapeutas além de promover a conexão entre a universidade e a comunidade, destacando a importância da educação em saúde na construção de uma sociedade mais saudável e informada.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Colégio Estadual Professor Guido Straube e a todos seus alunos e funcionários que abraçaram o projeto com muito carinho, em especial a diretora Vera e seu entusiasmo em nos receber.

REFERÊNCIAS

FIGUEIRÓ, Mary Neide Damico. Educação sexual: como ensinar no espaço da escola. Educação sexual: múltiplos temas, compromisso comum. Londrina: UEL, p. 141-172, 2009.

OLIVEIRA, Tifanny Fontenele et al. Promoção da saúde mental na escola: diga não ao cyberbullying. Extensão em Foco, [S.L.], n. 31, p. 83, 1 ago. 2023. Universidade Federal do Paraná. <http://dx.doi.org/10.5380/ef.v0i31.86645>.

SHA, Peng; DONG, Xiaoyu. Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss. International Journal Of Environmental Research And Public Health, [S.L.], v. 18, n. 16, p. 8820, 21 ago. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18168820>.

JÚNIOR, D. et al. Atividade física e saúde mental: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 22, n. 4, p. 1-10, 2017.

WENDT, A. P. Inatividade física: um problema de saúde pública. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 24, p. e200171, 2021.

OLIVEIRA, A. C. Sedentarismo e saúde mental: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 34, n. 1, p. 134-141, 2020.

SOUZA, Thaís Thaler et al. Promoção em saúde mental de adolescentes em países da América Latina: uma revisão integrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 26, n. 7, p. 2575-2586, jul. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021267.07242021>.

TOZETTO, Susana Soares; GOMES, Thaís de Sá. A prática pedagógica na formação docente. Repositório Institucional da Universidade Estadual de Ponta Grossa. 2009. <http://ri.uepg.br:8080/riuepg/handle/123456789/553>.

ZAPPE, J. C.; DELL'AGLIO, D. D. Saúde do adolescente: principais problemas e desafios. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 16, n. 2, p. 219-229, 2016.

SZKUDLAREK, A. C; Proposta - Plano de trabalho: Promoção da saúde em comunidades escolares. Universidade Federal do Paraná, 2022.

Recebido em: 19 de abril de 2024.

Aceito em: 13 de fevereiro de 2025.