

## **Programa de intervenção em educação em saúde e atividade física baseado na escola (Escolas em movimento)**

**Autores:** Rodrigo da Silva Fraga de Souza  
Jackson de Souza Menezes

**Publicado em:**

### **1. OBJETIVO**

Introduzir e estimular conceitos básicos de promoção de saúde para alunos do ensino fundamental participantes do Programa. Para o desenvolvimento deste Programa, foram utilizadas evidências e lacunas encontradas na revisão integrativa e conhecimento acerca de programas de intervenções anteriores.

Além disso, na descrição metodológica, será feito uso de jogos, dinâmicas, esportes, atividades teóricas com vídeos e workshops para deixar o Programa mais dinâmico e interessante aos alunos.

Ações voltadas para a adoção de estilo de vida saudável, promoção e educação em saúde irá ocorrer simultaneamente com os outros enfoques do Programa. A busca pela qualidade de vida se dará por meio da prática de atividade física, conhecimentos sobre saúde e outros temas relacionados à saúde.

O planejamento destas ações considera: o contexto escolar e social, o diagnóstico local em saúde do escolar e a capacidade operativa em saúde do escolar.

### **2. METAS**

Para o programa de promoção de saúde, foram determinadas 4 metas principais ao longo dos 3 meses do programa:

- a) Promoção de saúde e atividades de prevenção;
- b) Ampliação do conhecimento dos adolescentes sobre atividades físicas e saúde;
- c) Motivação para a prática regular de atividades físicas utilizando estratégias determinadas pelos próprios adolescentes e discussões em grupo;

d) Ampliação do conhecimento dos alunos sobre saúde e saúde ambiental.

### **3. PÚBLICO-ALVO**

Alunos dos anos finais do ensino fundamental (10-14 anos) de escolas públicas que queiram implementar o Programa de intervenção em educação em saúde e atividade física baseado na escola (Escolas em Movimento).

### **4. METODOLOGIA**

#### **4.1 Duração**

O Programa de intervenção em educação em saúde e atividade física baseado na escola funcionará ao longo de um trimestre. Essa duração foi adotada por conta dos resultados verificados na revisão, a qual mostrou melhores resultados e engajamento nesse período.

#### **4.2 Frequência Semanal**

O Programa terá como padrão de funcionamento três vezes na semana, uma hora por dia. Esta frequência semanal é apropriada para obtenção de benefícios através da atividade física relacionados a variáveis relacionadas à saúde. É necessário ter adequada regularidade para se ter a eficácia em relação aos efeitos benéficos da atividade física.

#### **4.3 Atividades Propostas**

No primeiro momento, a equipe irá discutir o Programa com a equipe pedagógica da escola, expor as áreas de intervenção e os recursos disponíveis e analisar sugestões relativas ao Programa. Após esse primeiro momento, serão feitas divulgação nas salas de aula da escola, afixação de cartazes e, também, em redes sociais da escola e do projeto.

As ações de divulgação serão realizadas com o objetivo de adesão ao público-alvo e para a comunidade escolar no intuito de fazer e tornar o ambiente escolar mais ativo.

O Programa utilizará diferentes possibilidades e estratégias para aumentar a presença de atividade física na rotina dos alunos, como esportes, jogos, atividades psicomotoras e brincadeiras, variando conforme as idades

desses alunos; além disso, atividades complementares que explorem diferentes temáticas, como educação alimentar, educação ambiental, saúde ambiental, educação em saúde, obesidade, hipertensão, tabagismo, alcoolismo, qualidade de vida e estresse dentre outras. Atividades em forma de palestra e oficinas com a colaboração de equipes de agentes comunitários da saúde e demais profissionais necessários ocorrerão através de parcerias e convênios.

Essas atividades estarão presentes de diferentes maneiras no cotidiano dos alunos, através de atividade sistemática na escola e no próprio turno escolar, com a disponibilização de materiais para uso no tempo livre escolar para a prática de jogos e brincadeiras diariamente.

#### **4.4 Prática de Atividade Física**

As atividades físicas irão ocorrer nos espaços públicos existentes nas escolas: pátio, quadra de esportes, sala de aula e espaços diversos. Dentre as possibilidades encontradas para a realização da prática regular de atividade física, serão utilizadas atividades de recreação, diferentes esportes (futsal, vôlei, handebol e basquete), jogos diversos (peteca, queimada e pique bandeira), grupos de dança, grupos de caminhada e alongamento.

As atividades serão disponibilizadas de acordo com o interesse do grupo, cujos componentes serão incentivados a participar de todas as atividades disponíveis, de forma a trazer um repertório de possibilidade e conhecimentos para a prática regular de atividade física.

#### **4.5 Avaliação dos Participantes**

Serão realizadas avaliações nutricional e física nos alunos antes, durante e ao final do Programa de intervenção, para avaliar os efeitos do Programa nos alunos e para, havendo necessidade, ajustar os processos e protocolos da proposta.

Serão aplicados o IPAQ (versão curta) para nível de atividade física dos participantes, IMC e Dobras cutâneas para composição corporal.

Além disso, neste momento, haverá aconselhamento individual para motivar os participantes acerca da prática de atividade física e alimentação saudável. Na avaliação, serão distribuídos materiais de caráter informativo.

Essas avaliações serão importantes para a identificação de casos, que necessitam de um trabalho mais direcionado clinicamente.

#### **4.6 PARCERIAS**

O programa irá se desenvolver em conjunto com as universidades, afim de utilização de acadêmicos das mais diversas áreas.

#### **4.7 COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO**

A comunicação e divulgação do programa acontecerá principalmente por meio de canais digitais, rede sociais, sites e palestras demonstrativas nas escolas.

#### **4.8 FINANCIAMENTO**

O recurso financeiro referente ao programa será custeado com as verbas destinadas a educação como Fundo de Manutenção e Desenvolvimento e valorização do magistério (FUNDEB) e valores constitucionais referentes a educação.

### **5. RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se que, ao final do Programa de intervenção, os participantes possam adotar estilo de vida saudável através da prática regular de atividade física, conhecimentos de saúde e diminuição de fatores de risco, que ocasionam o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. As escolas tornam-se agentes ativos da promoção da saúde como espaço privilegiado de produção de conhecimentos e ideais além da difusão de conhecimentos dos participantes para além dos muros da escola, no seu seio familiar e em outros meios.

Nos quadros a seguir, apresenta-se um demonstrativo da organização do Programa de intervenção ao longo do mês. Cada quadro corresponde a uma semana de intervenção.

**SEMANA 1 – Eixos temáticos: Atividade física, educação alimentar e obesidade**

ATIVIDADES PROPOSTAS		
DIA 1	DIA 2	DIA 3
<p><b>- Dinâmica inicial (25 minutos)</b></p> <p>Benefícios da atividade física; Dificuldades e barreiras para a inserção da atividade física na rotina dos alunos; Elaboração de estratégias para transpor essa barreira.</p> <p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos Caminhada/alongamento Dança/ginástica Recreação</p> <p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Reforçar a importância da prática de atividade física e os benefícios para a saúde.</p>	<p><b>Dinâmica inicial (25 minutos)</b></p> <p>Benefícios da alimentação saudável; Dificuldades e barreiras para a inserção da alimentação saudável na rotina dos alunos; Elaboração de estratégias para transpor essa barreira.</p> <p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos Caminhada/alongamento Dança/ginastica Recreação</p> <p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Reforçar a importância da prática de alimentação saudável e os benefícios para a saúde.</p>	<p><b>Dinâmica inicial (25 minutos)</b></p> <p>Conceito obesidade e sobre peso; Riscos da obesidade e sua relação com o sedentarismo e alimentos processados;</p> <p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos Caminhada/alongamento Dança/ginástica Recreação</p> <p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Reforçar a importância da prática de atividade física e da alimentação saudável na prevenção da obesidade e os benefícios para a saúde.</p>

## SEMANA 2 – Eixos temáticos: Saúde ambiental e Saúde

ATIVIDADES PROPOSTAS		
DIA 1	DIA 2	DIA 3
<p><b>- Dinâmica inicial (30 minutos)</b></p> <p>Conceito sobre saúde ambiental;</p> <p>Oficinas acerca do tema;</p> <p>Elaboração de estratégias para viabilizar a temática.</p>	<p><b>Dinâmica inicial (30 minutos)</b></p> <p>Conceito sobre saúde;</p> <p>Roda de conversa promoção da saúde;</p> <p>Elaboração de estratégias para viabilizar a temática.</p>	<p><b>Dinâmica inicial (30 minutos)</b></p> <p>Relação saúde ambiental e os efeitos na saúde humana;</p> <p>Vídeo explicativo da relação saúde e saúde ambiental;</p> <p>Elaboração de estratégias para viabilizar.</p>
<p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos</p> <p>Caminhada/alongamento</p> <p>Dança/ginástica</p> <p>Recreação</p>	<p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos</p> <p>Caminhada/alongamento</p> <p>Dança/ginástica</p> <p>Recreação</p>	<p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos</p> <p>Caminhada/alongamento</p> <p>Dança/ginástica</p> <p>Recreação</p>
<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Reforçar a importância da saúde ambiental e os benefícios para a saúde.</p>	<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Reforçar a importância da promoção da saúde e os benefícios para a saúde.</p>	<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Reforçar a importância dos aspectos trabalhados na semana.</p>

### SEMANA 3 – Eixos temáticos: Educação ambiental e qualidade de vida

ATIVIDADES PROPOSTAS		
DIA 1	DIA 2	DIA 3
<p><b>- Dinâmica inicial (30 minutos)</b> Conceitos educação ambiental;  Roda de conversa e dinâmicas e brincadeiras sobre meio ambiente  Elaboração de estratégias para promover a temática.</p>	<p><b>Dinâmica inicial (30 minutos)</b> Conceito de qualidade de vida;  Entendimento dos alunos sobre qualidade de vida, aspectos socioeconômicos e qualidade de vida;</p>	<p><b>Dinâmica inicial (30 minutos)</b> Relação entre qualidade de vida e meio ambiente;  Entendimento dos alunos sobre como o meio ambiente interfere na qualidade de vida;</p>
<p><b>- Atividades (45 minutos)</b> Pré-desportivos Caminhada/alongamento Dança/ginástica Recreação</p>	<p><b>- Atividades (45 minutos)</b> Pré-desportivos Caminhada/alongamento Dança/ginástica Recreação</p>	<p><b>- Atividades (45 minutos)</b> Pré-desportivos Caminhada/alongamento Dança/ginástica Recreação</p>
<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b> Reforçar a importância de um meio ambiente saudável e os benefícios para a saúde.</p>	<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b> Reforçar a importância da qualidade de vida e os benefícios para a saúde.</p>	<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b> Reforçar a importância dos aspectos trabalhados ao longo da semana e os benefícios para a saúde.</p>

#### **SEMANA 4 – Eixos temáticos: Tabagismo, alcoolismo e efeitos na saúde**

ATIVIDADES PROPOSTAS		
DIA 1	DIA 2	DIA 3
<p><b>- Dinâmica inicial (30 minutos)</b></p> <p>Malefícios do tabaco;</p> <p>Vídeo explicativo sobre o tema;</p> <p>Elaboração de estratégias para eliminar e inviabilizar o tema.</p>	<p><b>Dinâmica inicial (30 minutos)</b></p> <p>Malefícios do alcoolismo;</p> <p>Vídeo explicativo sobre o tema;</p> <p>Elaboração de estratégias para eliminar e inviabilizar essa barreira</p>	<p><b>Dinâmica inicial (30 minutos)</b></p> <p>Livre para os participantes brincarem antes do início das atividades.</p>
<p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos</p> <p>Caminhada/alongamento</p> <p>Dança/ginástica</p> <p>Recreação</p>	<p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos</p> <p>Caminhada/alongamento</p> <p>Dança/ginástica</p> <p>Recreação</p>	<p><b>- Atividades (45 minutos)</b></p> <p>Pré-desportivos</p> <p>Caminhada/alongamento</p> <p>Dança/ginástica</p> <p>Recreação</p>
<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Reforçar o prejuízo e os malefícios para a saúde do uso do tabaco.</p>	<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Reforçar o prejuízo e os malefícios para a saúde do uso do alcoolismo.</p>	<p><b>- Reflexão e bate-papo final (cinco minutos)</b></p> <p>Livre entre os participantes.</p>