



**EDUCAFISIO - PROJETO DE EXTENSÃO PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE NA
ESCOLA DOM PEDRO II: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

***EDUCAFISIO - SERVICE LEARNING PROJECT FOR HEALTH PROMOTION AT
ESCOLA DOM PEDRO II: EXPERIENCE REPORT***

***EDUCAFISIO - PROYECTO DE APRENDIZAJE EN SERVICIO PARA LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL INSTITUTO DOM PEDRO II: RELATO DE
EXPERIENCIA***

Angela Chee¹

Beatriz Veras Almeida Peres²

Isabela Leticia Denk³

Isadora Souza Garcia⁴

Joselene de Mello⁵

Maria Eduarda Patrui Petry⁶

Ariani Cavazzani Szkudlarek⁷

Resumo: O presente trabalho possui o objetivo de relatar a vivência das discentes do curso de Fisioterapia, da Universidade Federal do Paraná (UFPR) acerca da promoção de saúde na Escola Estadual Dom Pedro II, que teve o intuito de conscientizar os alunos sobre as temáticas desenvolvidas, além da comunidade escolar, e proporcionar mudanças nas suas vidas. Participaram do projeto 41 estudantes, de 12 a 13 anos, do 7º e 8º ano, entre os períodos de

¹Graduanda no Curso de Fisioterapia, pela Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0808-6852> E-mail: angelachee3@gmail.com

²Graduanda no Curso de Fisioterapia, pela Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9734-2394> E-mail: beatrizveras.almeida@gmail.com

³Graduanda no Curso de Fisioterapia, pela Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1951-6838> E-mail: isabela84denk@gmail.com

⁴Graduanda no Curso de Fisioterapia, pela Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0714-1215> E-mail: isadorasouzagarcia.15@gmail.com

⁵Graduanda no Curso de Fisioterapia, pela Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1660-1789> E-mail: joselene.mello2@gmail.com

⁶Graduanda no Curso de Fisioterapia, pela Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3774-1198> E-mail: mariaeduardapatrui@gmail.com

⁷Doutorado em Biologia Celular e Molecular, pela Universidade Federal do Paraná. Docente no Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia, pela Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4693-0265> E-mail: arianiinaira@hotmail.com

maio a dezembro de 2022. Foram realizados 11 encontros quinzenais, nos quais trabalharam-se temas relacionados aos eixos alimentação saudável, vida ativa e bem-estar emocional. Cada encontro durava cerca de 50 minutos, sendo 45 minutos destinados à exposição teórico-prática e 5 minutos para a avaliação de processo, que englobava a satisfação e a contribuição do conhecimento. Além disso, foram realizadas avaliações de bloco, ao final de cada eixo aprendido, as quais avaliaram conhecimento, reflexão e comportamento. Posto isso, observou-se que houve um aumento na satisfação e contribuição de conhecimento para os alunos, quando comparado a primeira e a última atividade realizada. Juntamente a isso, nas avaliações de bloco, percebeu-se a obtenção do aprendizado e a mudança de atitudes pelos discentes, por meio de seus relatos. Portanto, conclui-se que a promoção da saúde em instituições de ensino é uma boa iniciativa, capaz de gerar resultados impactantes na vida dos adolescentes e da comunidade ao seu redor.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Alimentação Saudável. Vida Ativa. Bem-estar Emocional. Ambiente Escolar.

Abstract: *The present work has the objective of reporting the experience of the students of the Physiotherapy course at the Federal University of Paraná (UFPR) about health promotion at the Dom Pedro II State School, which aimed to make students aware of the themes developed, in addition to of the school community, and provide changes in their lives. 41 students, aged 12 to 13 years, from the 7th and 8th grade, participated in the project, between May 2022 and December 2022. Eleven biweekly meetings were held addressing topics related to healthy eating, active living and emotional well-being. Each meeting lasted about 50 minutes, of which 45 minutes were devoted to the theoretical-practical exposition and 5 minutes for the evaluation of the process, which encompasses satisfaction and the contribution of knowledge and was delivered to the students at the end of the meetings. In addition, block evaluations were performed at the end of each learned axis. That said, it was observed that, in the process evaluations, there was an increase in satisfaction and knowledge contribution for the students, when comparing the first activity and the last activity performed. Furthermore, in the block evaluations, learning was achieved and it was perceived critical reflection and attitude change by students through their reports. Finally, it is concluded that health promotion in educational institutions is a good initiative and generates impactful results in the lives of adolescents and the community around them.*

Keywords: *Health Education. Healthy eating. Active life. Emotional Wellbeing. School environment.*

Resumen: *El presente trabajo ha tenido el objetivo de relatar la experiencia de los alumnos del curso de Fisioterapia de la Universidad Federal de Paraná (UFPR) sobre la promoción de la salud en la Escuela Estadual Dom Pedro II, que tuvo como objetivo sensibilizar a los alumnos sobre los temas desarrollados, además de la comunidad escolar, y propiciar cambios en sus vidas. Participaron del proyecto 41 estudiantes, de 12 a 13 años, entre mayo de 2022 y diciembre de 2022. Se realizaron once encuentros quincenales hablando sobre temas relacionados con la alimentación saludable, vida activa y bienestar emocional. Cada encuentro tuvo una duración aproximada de 50 minutos, de los cuales 45 minutos se dedicaron a la actividad teórico-práctica en los 5 minutos finales a la evaluación del proceso, la cual engloba la satisfacción y el aporte de conocimientos. Además, se realizaron evaluaciones de bloques al final de cada eje aprendido. Dicho esto, se observó que, en las evaluaciones de proceso, hubo*



un aumento en la satisfacción y aporte de conocimientos de los estudiantes, al comparar la primera actividad y la última actividad realizada. Además, en las evaluaciones del bloque se logró un aprendizaje, una reflexión crítica y un cambio de actitud por parte de los estudiantes a través de sus informes. Finalmente, se concluye que la promoción de la salud en las instituciones educativas es una buena iniciativa y genera resultados impactantes en la vida de los adolescentes y la comunidad que los rodea.

Palabras clave: Educación para la Salud. Alimentación saludable. Vida activa. Bienestar emocional. Ambiente escolar.

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu o conceito de "saúde" como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e, não apenas como a ausência de alguma enfermidade. Por este motivo, a promoção de saúde é um meio que busca a melhoria da qualidade de vida da população, analisando seus fatores sociais, econômicos, culturais, étnico-raciais, psicológicos, comportamentais e ambientais, que influenciam o processo saúde-doença (BRASIL, 2012).

Nesse viés, destaca-se a promoção de saúde em comunidades escolares, visto que este é um ambiente propício para as atividades de educação. Este método pedagógico implica no desenvolvimento de um pensar crítico e reflexivo sobre determinada temática, permitindo propor ações transformadoras que levem o indivíduo à sua autonomia. Dessa forma, é possível adquirir a capacidade racional de tomar uma decisão não forçada, baseada em informações adquiridas, capacitando o indivíduo a cuidar de si, de sua família e de sua coletividade (MACHADO *et al.*, 2007).

Aliado a isso, as escolas são ambientes que envolvem toda uma comunidade: alunos, professores, familiares e a comunidade que vive em torno da instituição de ensino. Essa participação social é de extrema importância para a promoção da saúde, pois podem ser analisadas as condições sociais e os diferentes estilos de vida, com o intuito de contribuir para a melhoria do bem-estar na vida dessa comunidade (SILVA, 1997).

Entende-se a adolescência como uma fase complexa, composta por um grupo etário que varia entre as faixas de 10 e 19 anos completos. Essa fase biológica de transição, entre a infância e a idade adulta, é um período importante para o desenvolvimento do indivíduo, sendo comum o surgimento de modificações físicas e emocionais, as quais podem direcionar a personalidade



Revista Extensão & Cidadania, v. 11, n. 19, p. 130-145, jan./jun. 2023.

DOI: 10.22481/recuesb.v11i19.12067

ISSN 2319-0566

e, conseqüentemente, o convívio social. Além disso, o Ministério da Saúde declara que atualmente os maiores agravos em saúde descendem do modo de gerir hábitos e comportamentos desenvolvidos ao longo de anos, os quais se iniciam comumente ainda no período da adolescência (BRASIL, 2018; OMS, 2021; VALLE; MATTOS, 2011).

Nesse cenário, a escola exerce um papel fundamental no desenvolvimento crítico e reflexivo do indivíduo, indo além das matérias da grade curricular, pois caracteriza-se como um ambiente composto pela troca de conhecimentos, pela socialização e a formação pessoal. Portanto, a implementação de ações de promoção à saúde no ambiente escolar faz-se indispensável, sendo preciso primeiramente observar a carência relacionada à saúde e seu grau para que seja efetuada uma intervenção como resposta (FUGAMALLI *et al.*, 2021).

Pensando nisso, o presente trabalho objetivou relatar a experiência das discentes do curso de Fisioterapia, da Universidade Federal do Paraná (UFPR), acerca da promoção de saúde na Escola Estadual Dom Pedro II, que teve o intuito de conscientizar os alunos sobre as temáticas desenvolvidas, além da comunidade escolar e, assim, trazer um impacto de forma significativa para as suas vidas.

Metodologia

O trabalho desenvolvido está vinculado ao Projeto de Extensão "Promoção da saúde de comunidades escolares", aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC), da UFPR e respaldado pelo Comitê Executivo e Comitê Temático de Saúde e Qualidade de Vida do Curitiba 2035. Este projeto prevê ações em alguns grandes eixos, com enfoque principal na vida ativa, tendo como um dos objetivos incentivar ações de promoção às atividades em saúde na educação básica da rede pública.

A metodologia desenvolvida se constituiu no envio de uma carta explicativa para a Escola Estadual Dom Pedro II abordando a proposta do projeto e, também, solicitando informações sobre as necessidades dos professores e alunos para que as atividades que fossem executadas posteriormente, pudessem ser pertinentes aos anseios dessa comunidade escolar.

O presente trabalho é caracterizado como descritivo, do tipo relato de experiência, visto que possui o intuito de registrar e relatar as características de um determinado fenômeno ocorrido em uma amostra ou população, de modo a apresentar uma reflexão sobre uma situação



vivenciada para a comunidade científica (MARCONI; LAKATOS, 2005; CAVALCANTE; LIMA, 2012).

A interação com o público-alvo se deu por meio da elaboração do subprojeto denominado Educafisio com o propósito de levar a promoção da saúde às escolas. Desta forma, foram desenvolvidos separadamente os eixos sobre vida ativa, alimentação com qualidade nutricional e bem-estar emocional, através de encontros quinzenais no Colégio Estadual Dom Pedro II, com cerca de 41 alunos, de 12 a 13 anos, do 7º e 8º ano.

Foram realizados 11 encontros no total, dos quais 3 foram relacionados ao eixo Alimentação Saudável; 4 ao Vida Ativa e 4 ao Bem-Estar Emocional. Cada encontro teve duração de 50 minutos, sendo dividido em 45 minutos para a realização da atividade proposta e 5 minutos para assinalar uma avaliação sobre o processo da atividade. A avaliação é uma ação necessária para satisfação e a contribuição da atividade para o conhecimento de cada participante. Após a finalização das atividades propostas em cada bloco, foi realizada uma avaliação mais detalhada, que continha perguntas relacionadas aos assuntos abordados no eixo, assim como seu impacto nas atitudes e comportamento.

Para o desenvolvimento das atividades teórico-práticas, foi imprescindível a participação dos alunos, da professora responsável pelas turmas e das próprias integrantes do projeto. A partir do levantamento dos assuntos que eram essenciais a serem trabalhados na escola, foram delineadas as dinâmicas, sendo realizada a exposição dos temas discutidos em sala de aula e das atividades praticadas em um ambiente aberto.

Além disso, após algumas atividades, os alunos foram presenteados com brindes, adquiridos com recursos destinados pela PROEC-FUNPAR-UFPR e pelas voluntárias do projeto, a fim de estimular a participação dos discentes e envolver a temática abordada em cada eixo. Ademais, foi desenvolvido pela equipe uma cartilha sobre “Ativos em Saúde”, a qual foi distribuída para os alunos e comunidade externa, contendo informações de locais ao redor da escola que promovem, de alguma forma, a vida ativa, como parques e quitandas de frutas. Por fim, após cada encontro, os assuntos e as atividades desenvolvidas com as turmas foram postadas na página @educafisio.ufpr no *Instagram*, tendo como objetivo abranger a educação em saúde para um maior público alvo.

Eixo 1: Alimentação com qualidade nutricional



Revista Extensão & Cidadania, v. 11, n. 19, p. 130-145, jan./jun. 2023.

DOI: 10.22481/recuesb.v11i19.12067

ISSN 2319-0566

O primeiro eixo “Alimentação com qualidade nutricional” trabalhado com os adolescentes fez referência à construção de uma alimentação saudável. Desse modo, a primeira atividade desenvolvida com os alunos, “Alimentação com qualidade nutricional e pirâmide alimentar, sob a prática do jogo pega-rabo adaptado”, abordava a pirâmide alimentar brasileira com o intuito de apresentar e promover o conhecimento acerca das quantidades de cada grupo alimentar que devem ser ingeridas. Para isso, os alunos completaram a pirâmide alimentar que foi construída, com os respectivos alimentos sorteados (PHILIPPI *et al.*, 1999).

Na segunda atividade, “Desmistificando a alimentação: teores de sódio, açúcar e gorduras nos alimentos industrializados”, foi discutido sobre a quantidade de sódio, açúcar e gorduras nos principais alimentos industrializados, como por exemplo, refrigerante, biscoito recheado, salgadinho e macarrão instantâneo. A reflexão lúdica trazida nesta atividade foi mostrar, de maneira prática, quanto cada alimento industrializado possuía de óleo, sal e açúcar.

Por fim, a terceira atividade trabalhada com esse eixo, “Por que devemos beber água?”, estava relacionada à ingestão de água e a sua importância para o organismo. A parte prática realizada contou com um circuito, incentivando dessa forma a atividade física e, ao final, os adolescentes foram estimulados a beber água, visto que foi exposto a necessidade de repor esta substância após a execução de exercícios físicos.

As três atividades desenvolvidas no eixo “Alimentação com qualidade nutricional” buscaram promover, de maneira prática, a reflexão consciente dos adolescentes acerca dos seus hábitos alimentares, ou seja, se estão consumindo as quantidades corretas de cada alimento e se estão ingerindo água durante o seu dia a dia, a fim de instigar uma oportunidade de mudança de comportamento.

Eixo 2: Vida ativa

No segundo eixo “Vida ativa” realizado na escola foi desenvolvido através de quatro atividades, nas quais foram discutidos temas que evidenciam a importância da atividade física e quais fatores interferem diretamente na vida do indivíduo fisicamente inativo.

Na primeira atividade teve como tema a discussão sobre “A prática de exercícios físicos e seus impactos sobre a experiência da brincadeira estafetas”, abordando os benefícios de sua



realização, além de proporcionar a reflexão por parte dos alunos, acerca de seus hábitos de saúde. Após a realização da “estafeta” de obstáculos, os alunos fizeram uma autoanálise sobre o impacto que o exercício proposto promoveu em cada um, desde o esforço exigido até como se sentiam emocionalmente.

A segunda atividade “Os vícios posturais e suas consequências a longo prazo” teve como intuito identificar quais situações cotidianas influenciam na postura incorreta, para que então fosse possível aumentar a conscientização a respeito dos seus impactos, ressaltando novamente a importância da prática de exercícios físicos. Durante a atividade, os alunos correram e responderam perguntas relacionadas ao assunto e, a cada acerto, completavam um quebra-cabeça do corpo humano.

A terceira atividade “Saúde Cardiovascular” correlacionou os fatores que podem promover o bom funcionamento desse sistema e os benefícios da alimentação saudável em conjunto com a prática de exercícios físicos. A dinâmica envolveu uma corrida associada à maior consciência corporal, de modo que, ao final, os alunos se juntaram em grupos para discutir o significado das palavras relacionadas ao assunto.

A quarta e última atividade realizada foi “A bicicleta e suas contribuições para a vida ativa e bem-estar emocional”, que ressaltou como o uso desse equipamento no cotidiano também pode ser um grande aliado para a sustentabilidade. Durante a dinâmica, foi realizado um circuito que testava a coordenação motora, a força e o equilíbrio, habilidades necessárias para pedalar.

Desse modo, todas as quatro atividades realizadas foram elaboradas com o intuito de incentivar a promoção de um estilo de vida ativo, através dos exercícios físicos, sendo capaz também de prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e a má postura.

Eixo 3 : Bem-estar emocional

No terceiro e último eixo “Bem-estar emocional” trabalhado com os alunos foram realizadas quatro atividades. A primeira envolveu “A importância do sono”, na qual foi evidenciado como o sono contribui para a sensação de bem-estar e disposição ao longo do dia, interferindo diretamente nas interações sociais e respostas ambientais. A dinâmica envolveu a brincadeira do pega-pega adaptado, na qual os adolescentes foram instruídos a capturarem os



papéis que continham sílabas e haviam sido colados nas costas dos outros participantes, para que ao final juntassem todas as sílabas e montassem as palavras relacionadas ao tema.

A segunda atividade desenvolvida, “Mente e corpo são: a importância do autocuidado”, abordou as formas de autocuidado existentes e, por meio de uma dinâmica envolvendo a brincadeira “Telefone sem fio”. Essa dinâmica consistia em um recado cochichado de um para o outro que, ao final, os adolescentes deveriam descobrir qual autocuidado estava relacionado com a frase que ouviam, concretizando assim, o conhecimento aprendido durante a parte teórica.

A terceira atividade, “Contribuições da música e da dança para a saúde mental e uma vida ativa”, os adolescentes foram estimulados a conhecer o próprio corpo e experimentar suas emoções. A dinâmica proposta foi a “Dança das cadeiras”, na qual os participantes puderam compartilhar suas músicas preferidas durante a brincadeira.

E, por último, a quarta atividade do eixo “Como cuidar do nosso emocional?” visou conscientizar os alunos a respeito de questões que podem comprometer a saúde mental, como na forma de pensar, agir e se relacionar. Por meio da brincadeira do pega-pega estátua, cada aluno recebeu uma palavra, de um conjunto de cinco diferentes, e foram instruídos a correr das integrantes do projeto, que tinham o papel de tocá-lo, para deixá-los imóveis. Os participantes só podiam voltar a correr se uma pessoa que tivesse recebido a mesma palavra o tocasse. Ao final da tarefa, os alunos se uniram em grupos de pessoas que tinham palavras iguais para elaborar uma frase sobre bem-estar emocional. Para concluir a atividade, estas frases foram publicadas em enquetes nas redes sociais, de forma que houvesse uma votação para a frase mais coerente e criativa.

Resultados e discussão

Os resultados da avaliação do primeiro eixo 1 “Alimentação com qualidade nutricional”, apontados no Gráfico 1 a seguir, percebeu-se que a maior parte dos alunos respondeu “Satisfação ‘totalmente’” sendo as atividades 1 e 3 com os maiores valores.

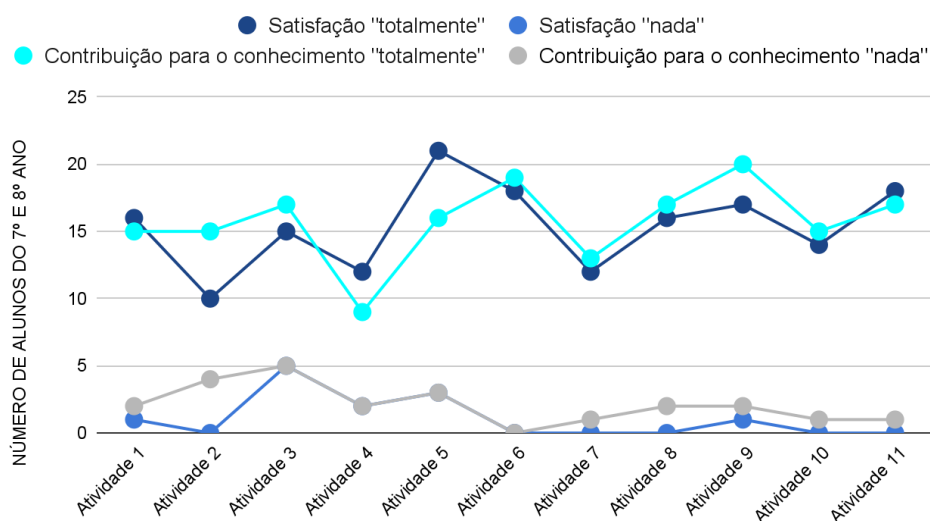
Gráfico 1: Resultados da satisfação e contribuição do conhecimento nas atividades do Eixo 1, 2 e 3. Curitiba, Paraná, Brasil, 2022. (N = 41)



Revista Extensão & Cidadania, v. 11, n. 19, p. 130-145, jan./jun. 2023.

DOI: 10.22481/recuesb.v11i19.12067

ISSN 2319-0566



Fonte: Elaborado pelas autoras.

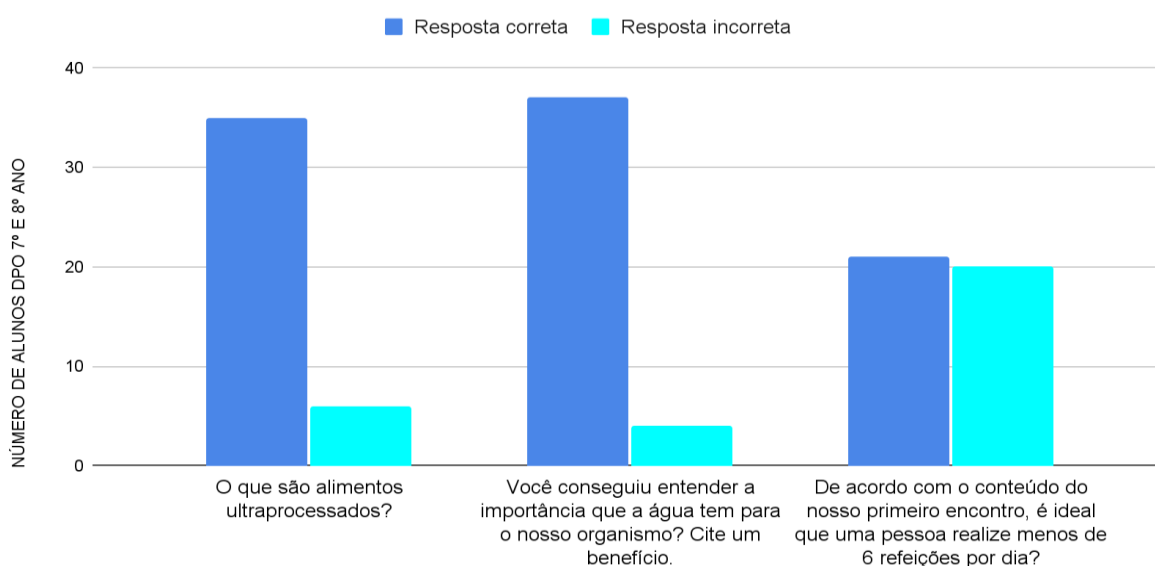
Desse modo, é possível perceber, através destes resultados, o maior interesse sobre a desmistificação da alimentação que pode ser ilustrado por meio dos comentários dos alunos acerca da atividade, como “muito bom, deu para entender o quanto de sal e açúcar tem nos alimentos” e “fizeram ótima explicação”. Entretanto, a quantidade de respostas “nada” também aumentou entre as avaliações, principalmente, na atividade 3.

Com relação à contribuição do conhecimento, houve um aumento das respostas “totalmente”, mas também aumentaram as respostas “nada”. Vale ressaltar que, o aumento destas últimas, pode ter sido influenciado pelo fato de que os alunos já haviam aprendido ou estavam aprendendo o mesmo conteúdo nas aulas de Educação Física da escola.

No Gráfico 2 a seguir, apresenta-se o desempenho dos alunos na avaliação do eixo 1 “Alimentação com qualidade nutricional”, composta por 4 perguntas discursivas e 7 objetivas,

Gráfico 2: Desempenho dos alunos na avaliação do Eixo 1: “Alimentação com qualidade nutricional” em número de respostas. Curitiba, Paraná, Brasil. (N = 41)





Fonte: Elaborado pelas autoras.

Nesta avaliação do primeiro eixo, notou-se um bom desempenho por parte dos alunos, a exemplo disto, as respostas para a questão: “Escreva algo que você aprendeu durante as aulas de alimentação saudável e se você começou a ter outra visão sobre os alimentos que consumimos”, tiveram como as principais palavras citadas “alimentos ultraprocessados” e “alimentação balanceada”. Um exemplo do entendimento da temática foi: “Eu aprendi que uma alimentação saudável tem que ter frutas, carboidratos, proteína, ou seja, um pouco de cada coisa”.

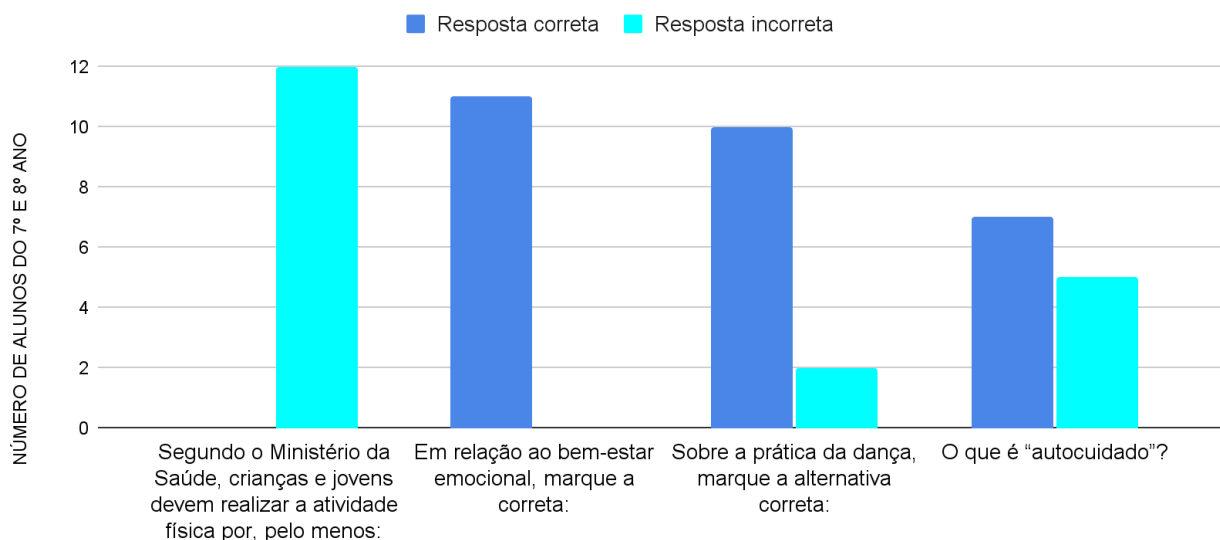
Além disso, outros comentários registrados pelos alunos foram: “Não devemos exagerar nas comidas que fazem mal, porque a gordura se acumula nos vasos sanguíneos” e “Não sabia que os alimentos ultraprocessados faziam tanto mal para a saúde e não estou comendo tanto esses alimentos”. Nesse sentido, Silva *et al.* (2015) asseguram que a escola é um local facilitador para a mudança de hábitos alimentares por proporcionar aos adolescentes maior contato com o tema, de modo que as práticas educativas podem levar à redução no consumo de alimentos com alto valor calórico e aumento da ingestão de alimentos saudáveis. No entanto, na questão relacionada à quantidade de refeições que devem ser feitas por dia, destacou-se pelo maior número de erros.



Após discutir com os alunos sobre estas questões, notou-se que ainda existe um conhecimento limitado a respeito do assunto. Esta reflexão vai de encontro ao estudo que analisou os principais problemas detectados na alimentação, e identificou que, dentre eles, estava a omissão de refeições – principalmente do café da manhã –, o baixo aporte de nutrientes essenciais, a substituição do almoço e jantar por lanches e a alta ingestão de refrigerantes, bolachas recheadas e salgadinhos (SIMÕES; MACHADO; HOFELMANN, 2021). Por estes motivos, fica evidente a necessidade da incorporação de mais práticas alimentares no ambiente escolar para que ocorra uma mudança no comportamento alimentar, a qual deve contar com a participação ativa dos alunos e de seus familiares (SILVA *et al.*, 2015).

A avaliação do Eixo 2: “Vida ativa” e do Eixo 3: “Bem-estar emocional” foi realizada em conjunto, visto que os assuntos relacionavam-se durante a exposição das temáticas. Constituiu-se em um questionário composto por 10 perguntas divididas em 4 dissertativas e 6 objetivas. A seguir, no Gráfico 3, são apresentados os resultados da avaliação referente aos eixos 2 e 3.

Gráfico 3: Desempenho dos alunos na avaliação do Eixo 2: “Vida ativa” e Eixo 3: “Bem-estar emocional”, em número de respostas. Curitiba, Paraná, Brasil. (N = 12)



Fonte: Elaborado pelas autoras.



Ao analisar as respostas relacionadas ao eixo 2 “Vida ativa”, observou-se que a maioria dos alunos compreendeu a temática trabalhada, evidenciado através das respostas da questão “A prática de exercícios físicos gera vários benefícios para o nosso corpo, cite 2 deles”, na qual foram citadas a diminuição de risco para outras doenças e o emagrecimento. Ao mesmo tempo, também houve comentários que conseguiram correlacionar os benefícios da vida ativa e do bem-estar emocional, como: “Reduz o estresse e aumenta o bem-estar físico e emocional” e “Emagrecer e melhorar a saúde mental”.

Por outro lado, na questão “Segundo o Ministério da Saúde, crianças e jovens devem realizar atividade física por, pelo menos:”, houve um alto índice de erro e notou-se que 9 dos 12 participantes marcaram a afirmativa de 30 minutos e 2 vezes na semana. Considerando que as aulas de Educação Física acontecem apenas em dois dias da semana, com uma duração de cerca de 50 minutos, foi percebido que os alunos subentendem que é necessário a realização de exercícios apenas durante o período das aulas.

Tal achado vai de encontro com os dados de que, a maioria das escolas possuem cerca de apenas duas ou, raramente, três aulas de Educação Física de 40 a 50 minutos em sua matriz curricular, o que não atende à recomendação mínima para prática de atividade física semanal, que é de pelo menos 60 minutos, 3 vezes na semana. Sendo assim, se mostra relevante apresentar os aspectos positivos de uma vida ativa para a saúde da criança e do adolescente, pois estas faixas etárias possuem mais facilidade para a incorporação de hábitos, que permanecerão na vida adulta (SANTOS *et al.*, 2019; SILVEIRA; HENN; GONÇALVES, 2019; SILVA; SILVA, 2019).

No eixo 3 “Bem-estar emocional”, houve uma melhora nos quesitos de satisfação e contribuição do conhecimento para os alunos, desde a primeira atividade desenvolvida, como visto no Gráfico 1. Em relação à satisfação, percebe-se um aumento das respostas “totalmente”, principalmente entre as atividades 8, 9 e 11 e uma diminuição de respostas assinaladas como “nada”, em relação aos outros eixos. Já no tópico sobre a contribuição do conhecimento, destaca-se uma grande abrangência nas respostas marcadas como “totalmente”, principalmente nas atividades 9 e 11 e novamente uma diminuição de respostas “nada” entre as atividades 10 e 11.

Dessa forma, acredita-se que o crescimento notado na satisfação e na contribuição do conhecimento entre as sequências das atividades ocorreu pela maior familiaridade dos alunos



com o projeto, que compreendiam a metodologia utilizada durante as dinâmicas teórico-práticas e absorviam mais sobre os assuntos. Esse resultado só foi possível devido ao maior engajamento e interação dos alunos durante a explicação das teorias, nas quais foram feitos diversos questionamentos que enriqueceram a discussão. De acordo com o estudo realizado por Menegon *et al.* (2013), que dissertou sobre a importância de projetos de extensão e suas metodologias, foi afirmado que a integração entre teoria e prática possibilita o direcionamento do conhecimento para a construção do saber.

Em relação ao eixo 3 “Bem-estar emocional”, notou-se que houve um maior entendimento acerca do assunto por meio das respostas obtidas na questão “Escreva com suas palavras o que é o bem-estar emocional e como você faz para cuidar do seu próprio”. Alguns dos comentários mais marcantes foram: “O bem-estar emocional é quando você está de bem com sua vida, saúde mental e paz na alma, eu converso com minha família e amigos, faço coisas pra me alegrar e várias outras coisas” e “Bem-estar emocional é ser feliz e saudável mentalmente, eu cuido do meu jogando e conversando com amigos e família”.

Entretanto, com base na análise das respostas sobre o autocuidado, mostrou-se necessário trabalhar com frequência esta temática nas escolas, tendo em vista que a adolescência é caracterizada como um período importante para a promoção da saúde mental e prevenção de transtornos. Por este motivo, é imprescindível a difusão deste assunto nos ambientes escolares, sendo capaz de romper estigmas e instigar o fortalecimento emocional desses indivíduos (OMS, 2021; UNICEF, 2022).

Conclusão

O período da adolescência é de uma faixa etária que se encontra em um período de transição, na qual ocorrem muitas mudanças físicas e emocionais e, neste caso, o aprendizado de hábitos de vida saudável pode fazer parte dessa transformação, trazendo inúmeros benefícios para o presente e o futuro.

Portanto, a partir da proposta de extensão aqui apresentada e dos relatos, é possível observar e concluir que a maioria dos alunos do 7º e 8º ano, além da comunidade escolar, acredita que o projeto de extensão de promoção à saúde foi uma boa iniciativa. Mediante vários encontros foram abordadas diversas temáticas que trouxeram mais conhecimento para os



participantes, fazendo-os repensar em alguns comportamentos e, assim, incentivando-os a mudar suas atitudes, os quais eram os maiores objetivos das atividades propostas.

Além disso, percebe-se a importância de uma ação extensionista de longo prazo, visto que a obtenção do aprendizado e sua consolidação são decorrentes de um trabalho contínuo com os discentes e com a comunidade ao seu redor, promovendo a familiarização de todos os envolvidos no processo e, conseqüentemente, maior engajamento e interação entre todos. Dessa forma, nota-se que se faz necessário esse desenvolvimento contínuo em novos projetos de extensão, principalmente, com o objetivo de promoção da saúde, a fim de tornar a prática mais eficiente.

Agradecimentos

Agradecemos ao apoio recebido para a condução das atividades deste trabalho, pela nutricionista Francinni Ribeiro de Santana e pela confiança depositada no projeto, pela professora e educadora física Evanize da Silva Silvério dos Santos.

Este projeto é aprovado pela PROEC UFPR e é exclusivamente de extensão universitária.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**, 2018. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/escolha_dos_alimentos.pdf. Acesso em: 15 jan. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Glossário temático: promoção da saúde**. Brasília, DF, 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_promocao_saude.pdf. Acesso em: 15 jan. 2023.

CAVALCANTE, B. L. L.; LIMA, U. T. S. Relato de experiência de uma estudante de enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. **Journal of Nursing Health**, v. 1, n. 2, p. 94-103, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3447/2832>. Acesso



Revista Extensão & Cidadania, v. 11, n. 19, p. 130-145, jan./jun. 2023.

DOI: 10.22481/recuesb.v11i19.12067

ISSN 2319-0566

em: 15 mar. 2023.

FUMAGALLI, L. M. R.; VARGAS, V. de. C.; SANTOS, T. L. ; ILHA, P. V. Promoção da saúde no ambiente escolar: uma revisão sistemática. **Ensino, Saúde e Ambiente**, v. 13, n. 3, p. 184-200, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/ensinosaudeambiente/article/view/28841/28377>. Acesso em: 15 mar. 2023.

MACHADO, M. F. A. S.; MONTEIRO, M. L. M.; QUEIROZ, D. T.; VIEIRA, N. F. C.; BARROSO, M. G. T. Integralidade, formação da saúde, educação em saúde e as propostas do SUS - uma revisão conceitual. **Revista Ciência Saúde Coletiva**, v. 12, n. 2, p. 335-342, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/DtJwSdGWKC5347L4RxMjFqg/>. Acesso em: 20 jan. 2023.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MENEGON, R. R.; GOUVEIA JÚNIOR, S. A.; LIMA, M. R. C.; LIMA, J. M. Projeto de extensão: um diferencial para o processo de formação. **Revista Colloquium Humanarum**, v. 10, Número Especial, p. 1268-1274, jul./dez. 2013. Disponível em: <https://docplayer.com.br/15674867-Projetos-de-extensao-um-diferencial-para-o-processo-de-formacao.html>. Acesso em: 20 jan. 2023.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Geneva**: World Health Organization: 2023 [citado em 23 nov. 2021]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 15 jan. 2023.

PHILIPPI, S. T.; LATTEZZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, jan./abr. 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/hvvYpQQRf9zb3ytTpsrVTQh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 jan. 2023.

SANTOS, J. P.; MENDONÇA, J. G. R.; BARBA, C. H.; CARVALHO, J. J.; BERNALDINO, E. S.; FARIAS, E. DOS S.; SOUZA, O. F. Fatores associados a não participação nas aulas de educação física escolar em adolescentes. **Journal of Physical Education**, v. 30, p. 1-12, e3028, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/B78KJjdFLwNLGLWMcQVTJxq/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 jan. 2023.

SILVA, C. S. Escola promotora de saúde: uma visão crítica da saúde escolar. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Cadernos de Escolas Promotoras de Saúde**, São Paulo, p. 14-20, 1997.

SILVA, D. C. A.; FRAZÃO, I. S.; OSÓRIO, M. M.; VASCONCELOS, M. G. L. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n.



Revista Extensão & Cidadania, v. 11, n. 19, p. 130-145, jan./jun. 2023.

DOI: 10.22481/recuesb.v11i19.12067

ISSN 2319-0566

11, p. 3299-3308, nov. 2015. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csc/a/d4W3grGCgRWhRQD79DvPQGS/?format=pdf&lang=pt>
Acesso em: 17 jan. 2023.

SILVA, L. K. C; SILVA, E. A. Psicodrama e atividades lúdicas na promoção e prevenção da saúde mental infantil. **Revista NUFEN**, Belém, v. 11, n. 1, p. 215-231, 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v11n1/a14.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2023.

SILVEIRA, C. L. W. da.; HENN, R. L.; GONÇALVES T. R. Alimentação saudável na infância: representações sociais de famílias e crianças em idade escolar. **Aletheia**, Canoas, v. 52, n. 2, p. 80-95, 2019. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-03942019000200007.
Acesso em: 17 jan. 2023.

SIMÕES, A. M.; MACHADO, C. O.; HOFELMANN, D. A. Associação do consumo regular de café da manhã e comportamentos relacionados à saúde em adolescentes. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2243-2251, jun. 2021. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csc/a/MWfXfr7g96jmRtbLPjkYXSh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 jan. 2023.

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância. Brasil: 2 mar. 2022. Disponível em:
<https://www.uni-cef.org/brazil/saude-mental-de-adolescentes>. Acesso em: 20 jan. 2023.

VALLE, L. E. L. R; MATTOS, M. J. V. M. Adolescência: as contradições da idade. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 28, n. 87, p. 321-323, 2011. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v28n87/12.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2023.

Recebido: 08.02.2023

Aceito: 24.04.2023

Publicado: 06.06.2023



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Revista Extensão & Cidadania, v. 11, n. 19, p. 130-145, jan./jun. 2023.

DOI: 10.22481/recuesb.v11i19.12067

ISSN 2319-0566