

Promoção da Saúde e Qualidade de  
Vida na Escola:  
Estratégias para o Desenvolvimento  
de Habilidades para uma Vida  
Saudável

**Estela Marina Alves Boccaletto**

Mestre em Educação Física - UNICAMP

**Denis Marcelo Modeneze**

Mestre em Educação Física - UNICAMP

**Erika da Silva Maciel**

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos - USP

**Jaqueline Girnos Sonati**

Mestre em Educação Física - UNICAMP

**A** Promoção da Saúde ocorre através de medidas sociais e políticas globais que propiciam, aos indivíduos e coletividades, um maior controle sobre os fatores que determinam o processo saúde/doença. Nessa perspectiva a saúde é encarada como um direito humano fundamental e um dos pilares necessários para que o indivíduo e a comunidade pos-

sam realizar de forma plena seus projetos de vida. (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 1998).

Dentre as estratégias para a Promoção da Saúde propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização Pan-americana da Saúde (OPAS) encontra-se o modelo “Escolas Promotoras da Saúde” que tem por finalidade a aplicação, no âmbito escolar, dos princípios e métodos estabelecidos nas Conferências Internacionais de Promoção da Saúde.

A OPAS na América Latina e Caribe recomenda a implantação desta estratégia de promoção da saúde de forma articulada e sinérgica entre escola, comunidade e poder público, visando: o desenvolvimento de políticas públicas saudáveis e sustentáveis; a educação para a saúde incluindo o componente de habilidades e competências para a vida; a criação e manutenção de ambientes saudáveis e serviços de saúde escolar, alimentação saudável e vida ativa. (ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, 2006).

O Center for Disease Control and Prevention (2000) em seu Indicador de Saúde Escolar e a OPAS (2006) através dos Anais da IV Reunião da Rede Latino-americana de Escolas Promotoras da Saúde – Relatórios dos Comitês de Trabalho – indicam os principais conceitos para a elaboração de critérios e procedimentos para a certificação das Escolas Promotoras da Saúde, descritos a seguir:

## AMBIENTES SAUDÁVEIS

- Apresenta ambiente de respeito à diversidade, acolhedor, que desenvolve a auto-estima, o sentido de pertinência, a participação, o “empoderamento” e cultura democrática na comunidade;
- Desenvolve equidade entre os gêneros e relações não discriminatórias
- Permite gestão escolar participativa e condições adequadas de trabalho
- Apresenta ambiente livre de álcool, tabaco, drogas, abuso, exploração sexual e violência;

- Proporciona higiene escolar através do acesso à água potável, coleta seletiva de lixo e esgoto;
- Apresenta infra-estrutura adequada às necessidades especiais e às necessidades pedagógicas;
- Desenvolve ambiente favorável à aprendizagem;
- Cria e mantém áreas destinadas para a atividade física e recreação.

## SERVIÇOS DE SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

- Realiza coordenação e planejamento em colaboração com os serviços de saúde;
- Facilita o acesso aos serviços de prevenção e atenção em saúde;
- Desenvolve equipamentos e materiais de informação de acordo com as demandas;
- Implanta sistema de referência e contra-referência.
- Apresenta infra-estrutura e equipamentos adequados para a cozinha, cantina e refeitório;
- Apresenta condições e medidas higiênicas nas situações de preparo e consumo de alimentos;
- Facilita a incorporação de uma dieta saudável e equilibrada;
- Regulamenta a oferta de alimentos vendidos dentro e no entorno mais próximo da escola;
- Implanta programas de hortas escolares;
- Proporciona a alimentação em espaços que valorizam a relação saudável e a educação.

## PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA

- Desenvolve programas articulados e contextualizados com a comunidade local;
- Possibilita espaços de participação: estudantes, familiares, docentes, funcionários e demais membros da comunidade;
- Estimula a utilização criativa do tempo livre e apóia as organizações relacionadas com a infância e adolescência;
- Proporciona atividades integradoras para crianças e adolescentes não diretamente assistidos pela escola;
- Elabora plano de prevenção e manejo de emergências e desastres integrados ao plano geral da comunidade;

## EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

- Adequada para todas as séries e com o uso de estratégias de aprendizagem ativas e técnicas motivacionais;
- Elabora currículo seqüencial e culturalmente adequado, abrangendo temas relacionados com a atividade física, a alimentação, doenças crônicas, hábitos posturais, crescimento e desenvolvimento, prevenção do uso de drogas lícitas e ilícitas, violência doméstica e urbana, meio ambiente sustentável, cidadania, entre outros;
- Elabora currículo consistente com os Padrões Curriculares Nacionais (PCN) em Educação Física e Temas Transversais: Saúde, Meio ambiente;
- Desenvolve tópicos essenciais relacionados com a atividade física e a alimentação saudável;
- Elabora atividades que desenvolvem as habilidades necessárias para a adoção de comportamentos saudáveis;
- Elabora tarefas que encorajam e promovem a interação entre os estudantes e familiares;
- Oferece oportunidades de educação continuada para os professores e funcionários.

## PROPOSTAS DE AÇÕES PRÁTICAS RELACIONADAS COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

O professor de educação física tem papel importante na promoção da saúde dos escolares e comunidade envolvida com a escola. Dentre os principais aspectos que poderá abordar com a comunidade escolar está o incentivo e promoção de uma vida mais ativa e práticas alimentares saudáveis. (BOCCALETTO e VILARTA, 2007; CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2000).

### ASPECTOS GERAIS

Para tais ações de intervenção há a necessidade de se garantir o acesso à educação física realizada por professores graduados, em todos os níveis escolares, com frequência e currículo escolar adequados para cada ciclo, respeitando os PCN e as características próprias de cada região, bem como, incentivar a educação continuada dos profissionais da área.

Há a necessidade de se realizar uma avaliação regular dos níveis de aptidão física relacionados com a saúde em todos os escolares, garantir padrões mínimos de segurança para a realização da educação física quanto a instalações, equipamentos, vestuário, técnicas e práticas apropriadas bem como o acesso aos estudantes que necessitam de cuidados especiais em saúde.

Outras medidas que visam incentivar a adoção de uma vida ativa entre crianças e jovens é a realização de aulas de educação física agradáveis, com a maior parte do tempo em atividades de intensidade moderadas a vigorosas e a participação de todos os alunos, dos mais aos menos aptos, evitando a exclusão e discriminação. Não utilizar o acesso às aulas de educação física como medida punitiva.

As práticas de caráter informativo em promoção da saúde devem ser vinculadas a ações educativas, mediadas pelo professor de educação física e seus alunos, através de práticas coletivas, workshops, palestras, tarefas para casa, cartazes, boletins, folhetos e demais meios de comunicação disponíveis na comunidade. (GUEDES e GUEDES, 2003; NAHAS, 2001).

O professor de educação física, a partir de um diagnóstico da comunidade encontrará as principais demandas em saúde, atividade física e práticas alimentares podendo assim propor recomendações mais adequadas à sua população. Também poderá avaliar os resultados de sua ação educativa com a finalidade de corrigir os equívocos e redirecionar as medidas adotadas e informações oferecidas.

## PRÁTICAS SUGERIDAS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR EM PROMOÇÃO DA VIDA ATIVA

Estima-se que pequenos aumentos nos níveis de atividade física em populações sedentárias poderiam causar um impacto significativo na redução de doenças crônicas. No entanto, embora a importância da atividade física na manutenção da saúde seja bem aceita, os níveis dessas têm reduzido nas sociedades modernas, especialmente quando são consideradas as diferenças socioeconômicas (GOMES, SIQUEIRA e SCHIERI, 2001).

De acordo com Nahas (2001) um indivíduo pode ser considerado sedentário quando adota um mínimo de atividade física que equivale a um gasto energético com atividades no trabalho, lazer, atividades domésticas e locomoção inferior a 500 Kcal por semana. Portanto, estimular a realização de atividades da vida cotidiana, como caminhar, subir escadas, dentre outras, além da participação e envolvimento em atividades físicas, dentre elas o exercício físico e o lazer ativo deve ser estimulado e orientado na Escola Promotora da Saúde a toda a comunidade.

Recomendações para a prática segura e regular devem ser disponibilizadas por meios acessíveis para auxiliar no aumento da atividade física da população e redução do sedentarismo. Dentre as principais recomendações direcionadas à comunidade escolar destacamos a possibilidade de se confeccionar cartazes, informes, comunicados, faixas, pôsteres e folhetos apresentando comunicações breves. Confira alguns exemplos a seguir:

*“Faça uma avaliação médica e pergunte ao seu médico se sua pressão arterial está controlada e se você pode começar a se exercitar”.*

*“Se indicado, faça um teste ergométrico – esteira ou bicicleta, medindo a pressão arterial e a frequência cardíaca. Peça orientação a seu médico e procure um professor de educação física para saber a melhor forma de fazer exercício”.*

*“Não obrigue seu corpo a grandes e insuportáveis esforços. Quem não está acostumado a fazer exercícios e resolve ‘ficar em forma’ de uma hora para outra prejudica a saúde. Vá com calma”.*

*“Os exercícios dinâmicos – andar, pedalar, nadar e dançar – são os mais indicados para quem tem pressão alta, porém, devem ser feitos de forma constante, sob supervisão periódica e com aumento gradual das atividades”.*

*“Os exercícios estáticos – levantamento de peso ou musculação – devem ser evitados, porque provocam aumento repentino da pressão arterial”.*

*“A intensidade dos exercícios deve ser de leve a moderada e frequência de pelo menos 30 minutos por dia, três vezes por semana. Se puder, caminhe diariamente. Se não puder cumprir todo o tempo do exercício em um só turno, faça-o em dois ou mais turnos”.*

*“Ao realizar exercícios, contente-se com um progresso físico lento, sem precipitações e com acompanhamento médico. Procure uma atividade física que lhe dê prazer”.*

## MEDIDAS SUGERIDAS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR EM PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos e não somente de seus nutrientes, eles trazem significações culturais, comportamentais e afetivas, muitas vezes esquecidas (BRASIL, 2005).

A promoção de práticas alimentares adequadas se inicia com o incentivo ao aleitamento materno e está inserida no contexto da adoção de hábitos de vida saudáveis. A escola é

considerada local propício para se desenvolver estratégias para uma alimentação saudável e para o incentivo da prática da atividade física.

O Ministério da Saúde desenvolveu os dez passos para a promoção da alimentação saudável na escola:

**1º passo** – A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

**2º Passo** – Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

**3º Passo** – Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

**4º Passo** – Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.

**5º Passo** – Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.

**6º Passo** – Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

**7º Passo** – Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

**8º Passo** - Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

**9º Passo** – Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.

**10º Passo** – Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

As medidas e ações aqui sugeridas não se esgotam em si mesmas. São sugestões iniciais para que o professor de educação física, em sua intervenção no espaço escolar, possa ter a dimensão da importância de suas ações para a promoção da atividade física, qualidade de vida e saúde. Devem servir como um incentivo à pesquisa de temas e planejamento de ações que sejam prioridades para a comunidade assistida.

## REFERÊNCIAS

BOCCALETTO, E.M.A.; VILARTA, R. (ORGANIZADORES). **DIAGNÓSTICO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLAS MUNICIPAIS DE VINHEDO/SP**. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. COORDENAÇÃO-GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?. BRASÍLIA, 2005. DISPONÍVEL EM: [HTTP://DTR2004.SAUDE.GOV.BR/NU-TRICAO/DOCUMENTOS/O\\_QUE\\_E\\_ALIMENTACAO\\_SAUDEL.PDF](http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/o_que_e_alimentacao_saudevel.pdf)

[HTTP://DTR2004.SAUDE.GOV.BR/NUTRICAO/DOCUMENTOS/ALIMENTACAO\\_CULTURA.PDF](http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/alimentacao_cultura.pdf)

[HTTP://DTR2004.SAUDE.GOV.BR/NUTRICAO/DOCUMENTOS/PLANOS\\_AULA.PDF](http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/planos_aula.pdf)

[HTTP://DTR2004.SAUDE.GOV.BR/NUTRICAO/DOCUMENTOS/DEZ\\_PASSOS\\_PAS\\_ESCOLAS.PDF](http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/dez_passos_pas_escolas.pdf)

CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **SCHOOL HEALTH INDEX FOR PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY EATING: A SELF ASSESSMENT AND PLANNING GUIDE**. ELEMENTARY SCHOOL VERSION. ATLANTA, GEORGIA, 2000.

GOMES, V.B.; SIQUEIRA, K.S.; SCHIERI, R. ATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA PROBABILÍSTICA DA POPULAÇÃO DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO. **CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA**, RIO DE JANEIRO, v.17, N.4, p.969-976, 2001.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P. **CONTROLE DE PESO CORPORAL**. 2ª ED. RIO DE JANEIRO: EDITORA SHAPE, 2003.

NAHAS, M. V. **ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**. 2ª ED. LONDRINA: . EDITORA MIDIOGRAF, 2001

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **PROMOCIÓN DE LA SALUD: GLOSARIO**. GENEBRA: OMS, 1998. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.BVS.ORG.AR/PDF/GLOSARIO\\_SP.PDF](http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf). ACESSO EM: 01 DEZ 2007.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **MEMORIA DE LA CUARTA REUNIÓN DE LA RED LATINOAMERICANA DE ESCUELAS PROMOTORAS DE LA SALUD**. SERIE PROMOCIÓN DE LA SALUD NO 11. WASHINGTON, D.C.: OPS, 2006. p. 214-218.