Educação em Saúde para a Promoção da Saúde de Adolescentes

AUTORES: Ariani Cavazzani Szkudlarek (Orientador), Ana Carolina Brandt de Macedo (Co-Orientador), Ana Carolina Cordeiro Woloschen (Co-Autor), Maryelle Paula do Amaral (Co-Autor), Mylena Barão dos Santos Ivanski (Co-Autor), Rogério de Souza Braga (Autor), Raiane da Silva Lima (Co-Autor), Fabíola Vila dos Santos (Colaborador)

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, promoção da saúde, educação

RESUMO:
RESUMO INTRODUÇÃO: A educação em saúde trata-se de atividades educativas que visam transformar os componentes de risco que se encontram sob controle dos próprios indivíduos. OBJETIVO: Disseminar conceitos de hábitos saudáveis para adolescentes de um Colégio da cidade de Curitiba/PR. METODOLOGIA: pesquisa exploratória de abordagem direta, aplicada em 6 alunos, do sexo masculino, com idade entre 12 a 14 anos. Foram mini palestras e atividades práticas, sobre assuntos como efeitos da ingesta de água, isotônico, alongamentos, exercícios físicos, postura e uso de mochilas. RESULTADOS: A maioria dos alunos relatou que não consomem água durante as atividades físicas, que conhecem as contra-indicações do isotônico, porém consomem sem orientação; e apenas metade respondeu corretamente sobre posturas corretas. Todos aderiram às brincadeiras, como o circuito que envolvia perguntas sobre os temas abordados, sendo que a maioria respondeu corretamente essas perguntas. A maioria dos alunos obteve um bom resultado no teste de sentar e alcançar e na prova final de conhecimento. DISCUSSÃO: O tema água foi enfatizado para que houvesse uma melhora nos hábitos relacionados à hidratação, como também o uso inadequado de isotônicos. Sobre os temas alongamento e prática de atividades físicas, escolares do sexo masculino se mostram mais ativos e apresentam um bom nível de flexibilidade, o que estimula o crescimento, previne doenças e desenvolve a socialização. Em relação aos hábitos posturais, compreende-se que se adotados de forma incorreta na adolescência, podem acarretar em deformações posturais. A intervenção postural preventiva no meio escolar durante essa fase, proporciona ao aluno, conhecimento sobre o assunto, o que pode levá-lo a adotar posturas corretas. CONCLUSÃO: Foi possível disseminar o conhecimento sobre hábitos saudáveis nos alunos. Assim, é possível que estes adolescente s desenvolvam o potencial de autonomia, a fim de que façam escolhas saudáveis de modo de vida.

Instituição de Ensino: Universidade Federal do Paraná

ISBN: 978-85-93416-00-2