



**Prefeitura de Goiânia  
Secretária Municipal de Educação  
Escola Padre Lima**

**Projeto Educação em Destaque 2010  
Escola Ativa – Saúde e qualidade de vida na EAJA**

**Professor idealizador: Francione Cardoso<sup>1</sup>  
Professor colaborador: Ivanildo Soares Silva**

### **1- Introdução**

O projeto **Escola Ativa – Saúde e qualidade de vida na EAJA** é tema de estudo proposto na PPP para a EAJA: “Meio Ambiente, Saúde e Qualidade de Vida” através de diálogo realizado com os educandos e avaliações do índice de massa corpórea (IMC), percentual de gordura e estilo de vida com a comunidade escolar do EAJA. Através desta pesquisa foram desenvolvidas ações para que haja mudança de comportamento no estilo de vida dos participantes, visando ampliar a qualidade de vida e a saúde dos docentes e discentes da EAJA da Escola Padre Lima.

### **2- Objetivo**

Estimular hábitos e atitudes saudáveis, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos participantes do projeto Escola Ativa – Saúde e Qualidade de Vida na EAJA..

### **3- Metodologia**

O projeto foi desenvolvido em cinco fases distintas, nas quais participaram discentes e docentes da EAJA. Na primeira fase foram desenvolvidos conceitos de qualidade de vida e saúde dentro da proposta do Pentágono do Bem Estar. No segundo momento aplicamos as avaliações, onde foram diagnosticados o Índice de Massa Corporal (IMC) através da aferição do peso e altura, o percentual de gordura e água corporal através do aparelho de Bioimpedância e avaliação do Estilo de Vida através de um questionário proposto por Nahas (2003) aplicado com a comunidade escolar. Na terceira etapa catalogamos os dados das pesquisas e na quarta etapa do projeto apresentamos para os participantes os resultados consolidados. Na quinta etapa, com os resultados consolidados elaboramos ações educativas visando contribuir para a mudança de comportamento dos participantes e conseqüentemente a melhora na sua saúde e qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Pós graduado em Atividade Física e Saúde pela FEF-UFG, professor da Rede Municipal de Ensino da Prefeitura de Goiânia.

#### 4- A Pesquisa

Considerando que 69% da comunidade escolar do Padre Lima estão com seu Índice de Massa Corpórea alterado (fora de seu peso ideal) de acordo com os padrões estabelecidos pela OMS, e 56 % dos avaliados estão com o percentual de gordura acima do recomendado, sendo o risco para a saúde dos avaliados e considerando a avaliação do estilo de vida proposto por Nahas (2006), onde as pontas mais vulneráveis são a alimentação inadequada e o sedentarismo (falta de atividade física).

Estes dados corroboram com várias pesquisas que apontam o sedentarismo e a alimentação inadequada como uma postura hegemonicamente denominada como “comportamento de risco” e que contribuem para agravos a saúde, se tornando um problema a nível epidemiológico. Conseqüentemente existe uma relação desfavorável entre o IMC, o percentual de gordura, sedentarismo e alimentação inadequada. Estes últimos são fatores determinantes que agravam as condições funcionais e conduzem o individuo para doenças conhecidas como silenciosas (cardiopatias, diabetes, obesidade e dentre outras).

IMC	Grau de Obesidade	Risco de Doença	Resultado
<18,5	0	Elevado	13,8%
18,5 - 24,9	0	Normal	31,0%
25,0 - 29,9	I	Elevado	34,5%
30,0 - 39,9	II	Muito Elevado	20,7%
>40,0	III	Muitíssimo Elevado	0,0%

Tabela 01 - Classificação de Obesidade, segundo o IMC e o risco de doença (OMS - Organização Mundial de Saúde)

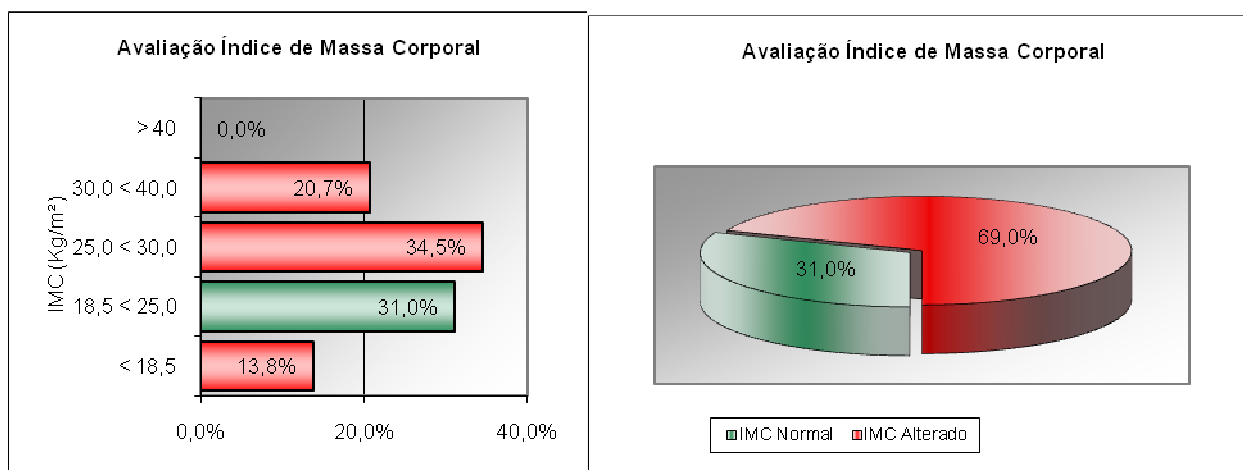


Gráfico 01 e 02 - Classificação de Obesidade, segundo o IMC e o risco de doença (OMS - Organização Mundial de Saúde) e gráfico consolidado do IMC alterado e normal.

29 avaliados (discentes e docentes)  
 IMC médio = 25,18 Kg/m<sup>2</sup>  
 Estatura média = 1,65 m  
 Massa corpórea média = 68,21 Kg  
 % de gordura corporal médio = 24,55% GOR

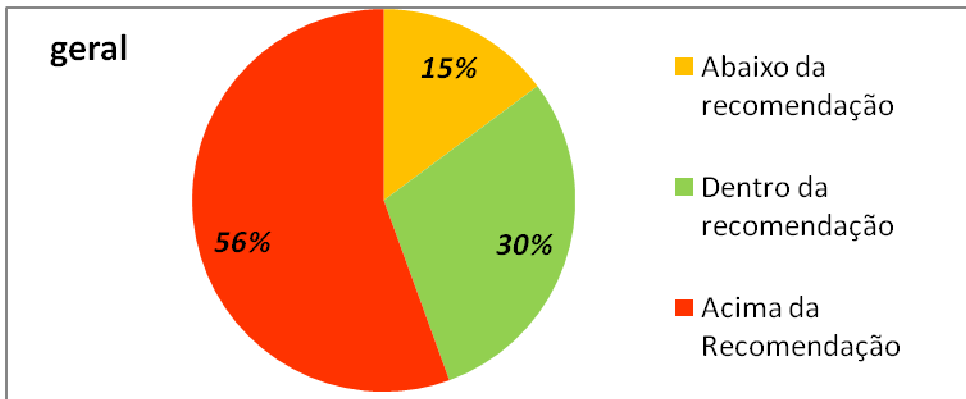
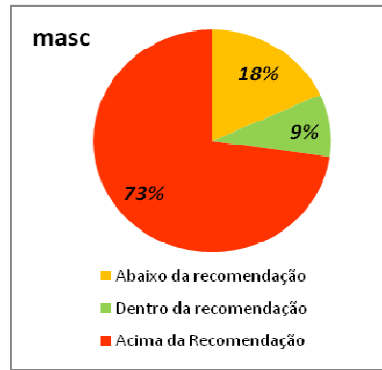
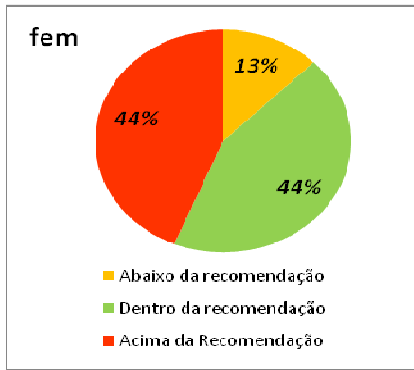
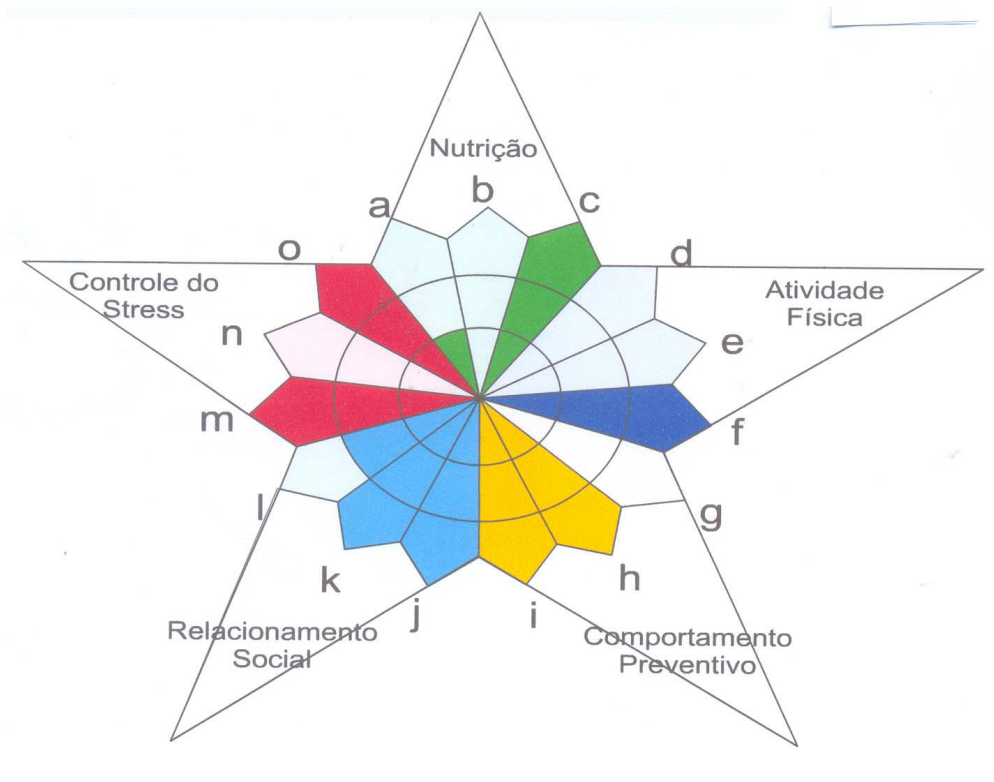


Gráfico 03 – Percentual de gordura corporal dos discentes e docentes da EAJA da Escola Padre Lima (Bioimpedância).



Estrela do Pentágulo do Bem Estar – Tabulação consolidada dos discentes e docentes da EAJA da Escola Padre Lima.

## **5- Considerações Finais**

Este projeto vem de encontro ao último sensu do IBGE que aponta um crescimento significativo na massa corporal da população. Buscar ações que contribua para política da promoção da saúde no ambiente escolar através da adoção de um estilo de vida saudável e conseqüentemente prevenindo as doenças silenciosas é de fundamental importância para evitarmos estes agravos a saúde e conseqüentemente a evasão destes alunos em função destas doenças.

Estas ações serão possíveis com o apoio de toda a comunidade escolar do EAJA afim que possamos sensibilizar, motivar e criar oportunidades para a mudança de comportamento das pessoas (docentes e discentes) envolvidos neste processo.

## **6- Bibliografia:**

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4ª Ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OGATA, Alberto. **Guia pratico de qualidade de vida: como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

DA COSTA, Roberto Fernandes. **Composição corporal: teoria e prática da avaliação.** 1ª Ed. Manole, 2001.