

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



### GRAU DE PRÁTICAS SAUDÁVEIS AUTORRELATADAS POR ADOLESCENTES ESCOLARES

Francisco Ayslan Ferreira Torres<sup>1</sup>, Paloma Loiola Leite<sup>2</sup>, Leonarda Marques Pereira<sup>3</sup>, Lucas Dias Soares Machado<sup>4</sup>

#### Resumo:

*Dentre os campos abordados pela promoção da saúde destaca-se a Saúde do Adolescente. No período da adolescência são vivenciadas mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, sendo uma época crucial para adoção de novas práticas, novos comportamentos e ganho de autonomia. Objetivou-se identificar o grau de práticas saudáveis autorelatadas por adolescentes escolares. Trata-se de um estudo transversal, realizado com adolescentes escolares participantes das atividades do projeto de extensão "Coisa de Adolescente: Promoção da Saúde por Meio de um Podcast" da Universidade Regional do Cariri, Unidade Descentralizada de Iguatu. Na dimensão "nutrição" os adolescentes demonstraram que "algumas vezes": fazem três refeições diariamente; preferem alimentos com pouca gordura; incluem alimentos ricos em fibra na alimentação; bebem pelo menos 1,5 litro de água por dia; tomam café-da-manhã todos os dias. É de extrema importância que sejam desenvolvidas ações voltadas para a promoção da saúde do público adolescente, visto que estes estão sujeitos a diversas vulnerabilidades que perpassam o processo da adolescência.*

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde. Adolescente. Práticas Saudáveis.

#### INTRODUÇÃO

As primeiras definições conceituais e políticas de promoção da saúde foram desenvolvidas a partir de conferências internacionais destacando-se, por exemplo, a Primeira Conferência Internacional de Promoção da Saúde, realizada em Ottawa no Canadá em 1986.

A Carta de Ottawa, produzida nesta conferência, destaca a responsabilidade e os direitos dos indivíduos com relação a sua própria saúde, ao definir promoção da saúde como "o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo (PINHEIRO et al., 2015).

---

1 Universidade Regional do Cariri, e-mail: ayslantorresj1@gmail.com

2 Universidade Regional do Cariri, e-mail: ploiolaleite@gmail.com

3 Universidade Regional do Cariri, e-mail: leonardamarques73@gmail.com

4 Universidade Regional do Cariri, e-mail: lucasdsmachado@hotmail.com

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: “Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão”



A Promoção da saúde relaciona-se com práticas e condutas que visam melhorar a saúde da população através de iniciativas que têm como objetivo o aumento do bem-estar e da qualidade de vida. Tais iniciativas são caracterizadas pelo favorecimento do empoderamento do indivíduo e da comunidade, levando-os a pensar e agir diante dos determinantes sociais com ações sustentáveis e multiestratégicas (SOBRAL et al., 2018).

Dentre os campos abordados pela promoção da saúde destaca-se a Saúde do Adolescente. No período da adolescência são vivenciadas mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, sendo uma época crucial para adoção de novas práticas, novos comportamentos e ganho de autonomia, mas também é um período de exposição a muitas vulnerabilidades (LUZ et al., 2018).

As principais vulnerabilidades encontradas durante a adolescência caracterizam-se pela possível exposição as infecções sexualmente transmissíveis, gravidez não planejada, uso abusivo de álcool e drogas ilícitas, tabagismo, violência, entre outras (FAIAL et al., 2016). Tais vulnerabilidades enfatizam a necessidade de se trabalhar com o público adolescente.

Torna-se então pertinente a elaboração de estratégias direcionadas à saúde dos adolescentes com foco na redução dos agravos que podem ser evitáveis, fortalecendo vínculos de modo a desenvolver a autonomia dos indivíduos para o alcance da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida (FAIAL et al., 2016). Diante do exposto, objetivou-se identificar o grau de práticas saudáveis autorelatadas por adolescentes escolares.

### **MÉTODO**

Trata-se de um estudo transversal, realizado com adolescentes escolares participantes das atividades do projeto de extensão “Coisa de Adolescente: Promoção da Saúde por Meio de um Podcast” da Universidade Regional do Cariri, Unidade Descentralizada de Iguatu, entre os meses de setembro e novembro de 2020.

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



Para a coleta dos dados com os adolescentes foi aplicado um questionário online com questões socioeconômicas e com adaptação da Adolescent Health Promotion Scale (AHPS), que é dividida em seis dimensões relacionadas a promoção da saúde, a saber: nutrição; suporte social; responsabilidade pela saúde; valorização da vida; exercício físico e controle do estresse, na qual o respondente indica o grau que mais se aplica ao seu caso, por intermédio de uma escala de medida de cinco pontos (1 = Nunca); (2 = Poucas vezes); (3 = Algumas vezes); (4 = Muitas vezes) e (5 = Sempre). Foi realizada estatística descritiva com auxílio do software Stata versão 11.

### RESULTADOS

Participaram da pesquisa 62 adolescentes escolares, sendo 59,01% do sexo feminino (n = 37) e 40,98% do sexo masculino (n = 25). Os adolescentes tinham idade entre 14 e 19 anos, sendo 32,78% com 17 anos (n = 20); 27,86% com 16 anos (n = 17); 24,59% com 18 anos (n = 15); 8,19% com 15 anos (n = 6); 4,91% com 19 anos (n = 3) e 1,63% com 14 anos (n = 1).

Dentre os participantes da pesquisa 65,57% se consideram pardo(a) (n = 41); 21,31% se consideram branco(a) (n = 13); 8,19% se consideram preto(a) (n = 5); 3,27% se consideram amarelo(a) (n = 2) e 1,63% se consideram indígena (n = 1). Dos adolescentes escolares, 80,96% são solteiros (n = 51) e 18,03% são casados e/ou moram com companheiro(a) (n = 11).

Com relação a religião 50,81% se consideram religiosos (n = 32) e 49,18 não se consideram religiosos (n = 30). Dos participantes da pesquisa 40,98% se consideram católicos (n = 25); 16,39% se consideram protestante ou evangélicos (n = 11); 37,70% se consideram sem religião (n = 23) e 4,91% responderam outra religião (n = 3).

Na dimensão "suporte social" os adolescentes demonstraram que "poucas vezes": compartilham seus sentimentos com outras pessoas (média: 2,54); falam sobre suas preocupações com outras pessoas (média: 2,50); conversam sobre seus problemas com outras pessoas (média: 2,51). Demonstraram também que

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



“algumas vezes”: sorriem todos os dias (média 3,46); gostam de se relacionar com os familiares (média: 3,41). Apontaram ainda que “muitas vezes”: se preocupam com outras pessoas (média: 4,09); procuram ter boas amizades (média: 4,16).

Na dimensão “nutrição” os adolescentes demonstraram que “poucas vezes”: incluem cinco grupos de alimentos nas refeições (média: 2,80); leem os rótulos das embalagens quando compra alimentos (média: 2,50); selecionam alimentos sem conservantes (média: 2,48). Demonstraram também que “algumas vezes”: fazem três refeições diariamente (média: 3,85); preferem alimentos com pouca gordura (média: 3,00); incluem alimentos ricos em fibra na alimentação (média: 3,30); bebem pelo menos 1,5 litro de água por dia (média: 3,64); tomam café-da-manhã todos os dias (média: 3,75).

Na dimensão “responsabilidade pela saúde” os adolescentes demonstraram que “nunca”: conversam com profissionais sobre sua saúde (média:1,75). Demonstraram também que “algumas vezes”: dormem de 6 a 8 horas por noite (média: 3,45); escovam os dentes e usam fio dental após as refeições (média: 3,58); lavam as mãos antes das refeições (média: 3,79); leem informações sobre saúde (média: 3,09); preocupa-se em manter o peso corporal (média: 3,03); observam seu corpo pelo menos uma vez por mês (média: 3,25).

Na dimensão “exercício físico” os adolescentes apontaram que “poucas vezes”: realizam exercícios de alongamento diariamente (média: 2,29); realizam 30 min de exercícios vigorosos três vezes na semana (média: 2,17); fazem aquecimento antes de realizar exercícios vigorosos (média: 2,77). Demonstraram também que “algumas vezes”: participam das aulas de educação física na escola (média: 3,38); assumem postura adequada quando estão em pé ou sentado/a (média: 2,96).

Na dimensão “valorização da vida” os adolescentes demonstraram que “algumas vezes”: gostam de si mesmo/a (média: 3,67); sentem-se feliz e satisfeito/a (média: 3,40); pensam de maneira positiva (média: 3,30); entendem

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



e aceitam seus pontos fortes e fracos (média: 3,59); procuram identificar o que é importante para si (média 3,87); sentem-se interessado/a e desafiado/a todos os dias (média: 3,33); acreditam que a vida tem um propósito (média: 3,72). Demonstraram também que "muitas vezes": procuram corrigir seus defeitos (média: 4,00).

Por fim, na dimensão "controle do estresse" os adolescentes demonstraram que "algumas vezes": dedicam algum tempo diariamente para relaxar (média: 3,35); procuram identificar as causas de seu estresse (média: 3,04); prestam atenção nas mudanças de humor (média: 3,41); realizam planos e estabelecem prioridades (média: 3,27); procuram não perder o controle quando algo injusto ocorre consigo (média: 3,19).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de extrema importância que sejam desenvolvidas ações voltadas para a promoção da saúde do público adolescente, visto que estes estão sujeitos a diversas vulnerabilidades que perpassam o processo da adolescência. Também é necessário que seja realizada capacitação dos profissionais que trabalham com esse público com o intuito de atender as demandas singulares dos adolescentes.

Por fim, recomenda-se a realização de novos estudos na área da promoção da saúde dos adolescentes, para que este público se torne cada vez mais capacitado, autônomo e ativo na promoção da sua saúde.

### REFERÊNCIAS

- FAIAL, L. C. M.; SILVA, R. M. C. R. A.; PEREIRA, E. R. et al. A Escola como Campo de Promoção à Saúde na Adolescência: revisão literária. **Revista Pró-univerSUS.**, Rio de Janeiro, v.7, n.2, p.22-29. 2016.
- LUZ, R.T.; COELHO, E. A. C.; TEIXEIRA, M. A. et al. Estilo de vida e a Interface com demandas de Saúde de Adolescentes. **Rev Min Enferm.**, Minas Gerais, v.22, n.7. 2018.
- PINHEIRO, D. G. M.; SCABAR, T.G.; MAEDA, S.T.; FRACOLLI, L. A.; PELICIONI, M. C. F.; CHIESA, A. M. Competências em promoção da saúde: desafios da formação. **Saúde Soc.**, São Paulo, v.24, n.1, p.180-188. 2015.
- SOBRAL, I. L. L.; MACHADO, L. D. S.; GOMES, S. H. P. et al. Conhecimento de Profissionais da Atenção Básica sobre as Competências de Promoção da Saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde.**, Crato, v.32, n.2. 2018.