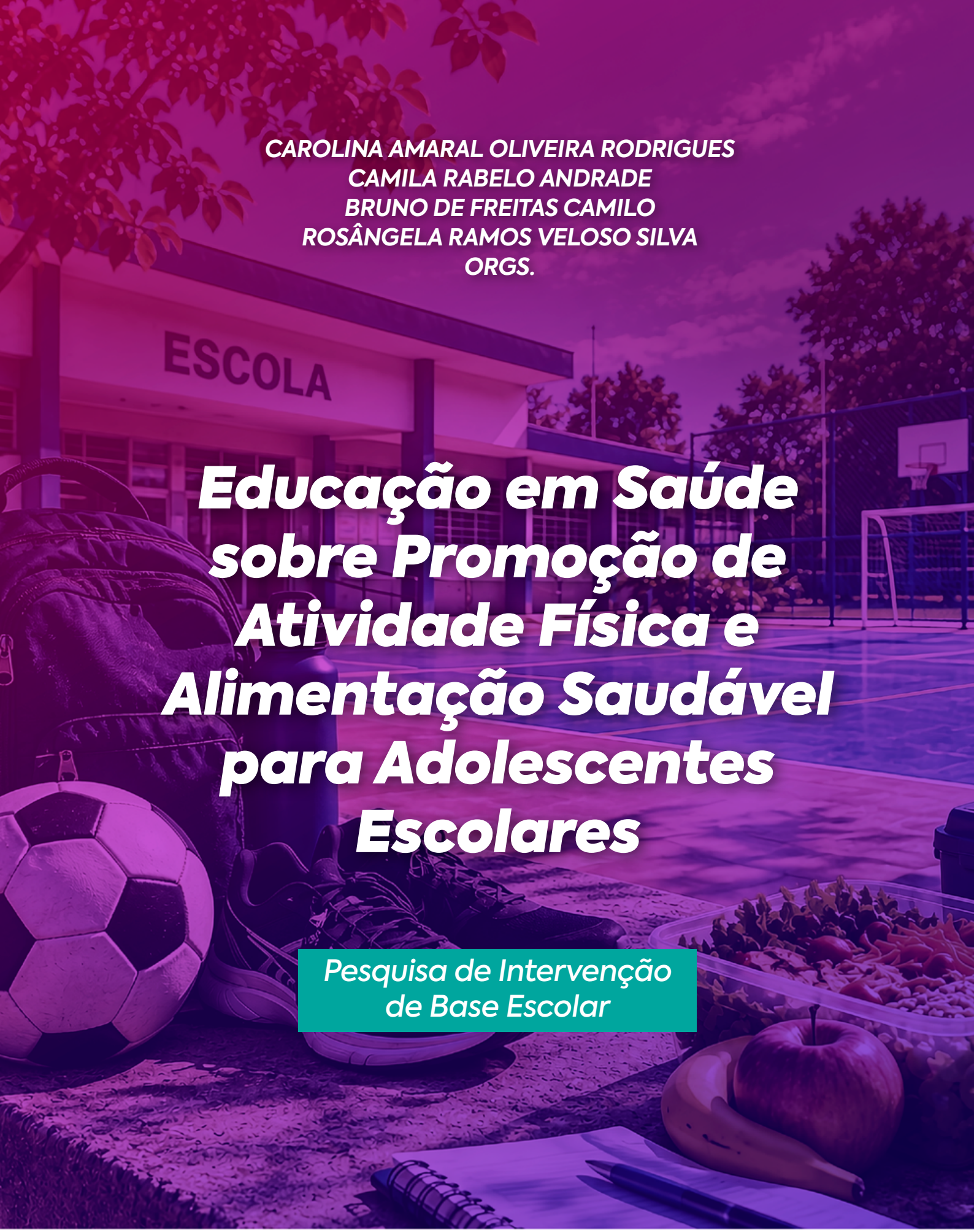
CAROLINA AMARAL OLIVEIRA RODRIGUES
CAMILA RABELO ANDRADE
BRUNO DE FREITAS CAMILO
ROSÂNGELA RAMOS VELOSO SILVA
ORGS.



Educação em Saúde sobre Promoção de Atividade Física e Alimentação Saudável para Adolescentes Escolares

Pesquisa de Intervenção de Base Escolar

PIBEMoC
Pesquisa de Intervenção de Base Escolar de Montes Claros
Unimontes
Universidade Estadual de Montes Claros
UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS GERAIS
UEMG
FAPEMIG

E24 Educação em saúde sobre promoção de atividade física e alimentação saudável para adolescentes escolares [recurso eletrônico] : pesquisa de intervenção de base escolar / organizadores Carolina Amaral Oliveira Rodrigues... [et al.]. – Montes Claros, MG: Unimontes, 2026.
69 p. ; il. : color. ; E-book (PDF).

Vários colaboradores.
Modo de acesso: world wide web
https://pergamum.unimontes.br/

ISBN: 978-65-02-39443-4 E-book (PDF).

1. Adolescentes. 2. Educação em Saúde. 3. Atividade Física. 4. Alimentação Saudável. I. Rodrigues, Carolina Amaral Oliveira. II. Andrade, Camila Rabelo. III. Camilo, Bruno de Freitas. IV. Silva, Rosângela Ramos Veloso. V. Título. VI. Pesquisa de intervenção de base escolar.

CDD 372.86

Catalogação: Roseli Aparecida Damaso Messias Garcia – Bibliotecária CRB6-1892

Sumário

Apresentação	4
Prefácio	5
Introdução	8
Eixo professor	9
Eixo alunos	12
Eixo ambiente escolar	43
Eixo pais	50
Agradecimentos	64
Referências	65
Equipe	67

Apresentação

Este *e-book* apresenta os diferentes eixos de um programa multidisciplinar de educação em saúde, focado em mudanças de comportamentos relacionados à atividade física e aos hábitosalimentares de adolescentes do ensino médio. A proposta central foi integrar ações de Educação em Saúde ao contexto escolar, com o objetivo de promover a saúde, prevenir doenças e controlar fatores de risco, buscando a melhora do bem-estar dos alunos. Essa abordagemestá alinhada com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), que preconiza a atenção integral à saúde e a promoção de práticas saudáveis em todos os contextos sociais.

Por meio deste *e-book*, os autores e integrantes da Pesquisa de Intervenção de Base Escolar de Montes Claros (PIBEMoC) não só descrevem as ações e planos implementados, como também oferecem aos pesquisadores, coordenadores escolares e gestores de serviços de saúde, importantes subsídios para a formulação de estratégias eficazes de Educação em Saúde nas escolas. Essas estratégias visam não apenas sensibilizar os estudantes para a adoção de hábitos saudáveis, mas também capacitar continuamente os educadores e engajar a comunidade escolar em iniciativas coletivas de saúde. O conteúdo aqui apresentado busca apoiar a criação de um modelo de intervenção que seja replicável e adaptável a diferentes realidades, promovendo um ambiente escolar mais saudável e favorecendo mudanças sustentáveis nos comportamentos e atitudes dos jovens.

Assim, a proposta da PIBEMoC buscou fortalecer a colaboração entre as instituições de ensino e os serviços de saúde, criando uma rede de apoio integrada para potencializar a promoção do bem-estar e a qualidade de vida de toda a comunidade escolar. A implementação dessas ações, portanto, contribuíram para a construção de um ambiente mais saudável, onde os estudantes passaram a desenvolver hábitos que impactarão positivamente sua saúde a longo prazo.



Prefácio

Atualmente, muito se tem falado sobre a promoção da saúde em meios escolares, todavia, poucos projetos são realizados para, de fato, levar essa conscientização para os jovens. Conhecer o projeto PIBEMoC tornou-se um momento decisivo para que víssemos melhorias em diversos pontos da nossa vida. De modo dinâmico e divertido, os alunos da escola Estadual Professor Hamilton Lopes, na qual eu estudo, tiveram a oportunidade de participar de aulas, palestras, exercícios físicos, exames de sangue, dentre outras atividades. Indubitavelmente, aprendemos melhor quando colocamos em prática e esse é o diferencial do projeto, pois o intuito de ensinar estava além das aulas em sala sobre o tema, permitindo que através das etapas práticas fosse possível aprender a executar alguns exercícios, como, por exemplo, a flexão. Em síntese, a promoção da saúde em ambiente escolar é um fator primordial e impacta diretamente na vida do estudante, visto que ao integrarem esse projeto em minha escola, pude aos poucos observar o esforço de cada um ao meu redor para entenderem a importância de se cuidar e que a longo prazo trará resultados brilhantes. Não é apenas a busca por uma alimentação saudável, ou a prática de atividades físicas. Podemos alinhar esses conceitos a um estilo de vida, onde, estaremos buscando novos hábitos que nos trarão uma qualidade de vida mais significativa e prazerosa. E a PIBEMoC, em todo o projeto, ensinou que a busca por esses hábitos não precisa ser chata ou radical, basta que busquemos a cada dia tomar decisões que nos aproximem dos nossos objetivos, e até mesmo uma caminhada com um amigo para conversar, pode, sim, contribuir para a nossa saúde física e mental. Além disso, é fundamental que cuidemos daqueles que estão em nosso meio, buscando influenciar familiares, colegas, entre outros, a terem iniciativa de começar a praticar em seu dia a dia atitudes mais saudáveis. É gratificante contemplar todos esses impactos positivos e que foram possíveis de serem alcançados com a ajuda desse projeto.

Ágatha Azevedo de Queiroz
(aluna do 1º ano do Ensino Médio)

O conceito vida saudável para a maioria dos adolescentes é algo inviável, ter uma rotina saudável fora e dentro da escola é algo que todo adolescente merece ter, mas não sabe como ou o que tem que ser feito. O projeto PIBMoC está proporcionando essas melhorias nas vidas desses jovens, acompanhando a rotina das escolas e dos alunos tornando -se viáveis ter refeições mais saudáveis, exercícios físicos, como uma caminhada quando tiver um tempo livre ou uma fruta de lanche da tarde. A PIBMoC ao abordar certas questões de hábitos alimentares e cotidianos, fizeram com que vários estudantes mudassem os seus maus hábitos alimentares, com atividades legais, conversas leves, palestras e questionários. E é com imensa alegria que que tenho a honra em dizer, que os estudantes da Escola Estadual Levi Durães Peres tiveram grandes visíveis mudanças, pois além da PIBMoC ter inserido diversos aprendizados aos estudantes, também transformou a escola em um ambiente mais receptivo e alegre.

Sabrina Borborema da Silva
(aluna do 1º ano do Ensino Médio)

O ambiente escolar é um espaço fundamental para a formação completa de crianças e jovens, afetando diretamente seus costumes, atitudes e bem-estar. Ao promover um cenário benéfico, a escola não se limita a ser um ambiente de aprendizado acadêmico, mas também de práticas que promovem a saúde física, mental e social. A intervenção de grafite na Escola Estadual Professor Hamilton Lopes, integrante do projeto PIBEMoC, transforma o ambiente escolar, promovendo um espaço mais receptivo e estimulante. O trabalho artístico contribui para a saúde mental dos alunos, incentivando a expressão criativa e a prática de exercício físico para a saúde do corpo, além de refletir seus sonhos e realidades. Este tipo de intervenção desperta um meio escolar mais positivo, combinando arte, educação e esporte na busca de estimular estudantes a mudarem o modo de vida, fortalecendo a saúde física e também mental. Por meio deste projeto, é perceptível a melhoria dos hábitos no cotidiano dos estudantes.

Thayline Oliveira Batista
(aluna do 1º ano do Ensino Médio)

A promoção da saúde entre os adolescentes é uma missão de grande relevância, especialmente em um mundo onde os desafios para uma vida saudável se tornam cada vez mais complexos. Nesse contexto, o projeto PIBEMoC se destaca como uma iniciativa transformadora, engajando escolas na construção de um ambiente mais saudável e acolhedor para seus estudantes.

Ao abordar questões essenciais, como a melhoria da alimentação e o incentivo à prática de atividades físicas, a PIBEMoC não apenas promove mudanças imediatas, mas também planta sementes de hábitos saudáveis que poderão acompanhar esses jovens por toda a vida. A escola, como espaço privilegiado de aprendizado e convivência, torna-se um palco ideal para essas transformações, conectando saúde, bem-estar e educação.

Os avanços são perceptíveis dentro da minha escola. Como estudante da Escola Levi Durães Peres, é notório observar a evolução e os resultados dos trabalhos realizados. Essas mudanças têm impacto direto no ambiente escolar, fortalecendo não apenas a saúde física, mas também o senso de comunidade e engajamento dos estudantes.

As ações desenvolvidas por este projeto ressaltam a importância de um ambiente escolar alinhado às necessidades físicas, mentais e emocionais dos alunos. Os resultados já observados nas escolas participantes reforçam o impacto positivo de integrar essas práticas ao cotidiano educacional, criando uma comunidade mais consciente e ativa.

É com entusiasmo e admiração que compartilho minha percepção sobre a importância dessa iniciativa. Que este meu pequeno relato inspire novas ideias, colaborações e, sobretudo, ações concretas para a promoção de ambientes escolares mais saudáveis e inclusivos.

Victória Moura
(aluna do 1º ano do Ensino Médio)

Introdução

A educação em saúde no âmbito escolar é fundamental para o desenvolvimento de hábitos saudáveis entre adolescentes, uma vez que esse espaço é propício para influenciar positivamente o comportamento humano. Ao promover o conhecimento sobre práticas saudáveis, prevenção de doenças e cuidados com o bem-estar físico, mental e social, a educação em saúde contribui para a formação de cidadãos conscientes e responsáveis pela sua saúde. Além disso, essa abordagem fortalece a prevenção de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão, diabetes mellitus e oferece uma base sólida para a construção de um estilo de vida saudável ao longo da vida adulta, alinhada com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS).

Contudo, para que a educação em saúde cumpra sua função preventiva, é fundamental o planejamento e a implementação de estratégias eficazes. Nessa perspectiva, a PIBEMoC, coordenado por pesquisadores da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES) e da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), em parceria com outras três universidades Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) e Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), desenvolveu um programa de intervenção escolar para promover mudanças no comportamento dos adolescentes em relação à prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

O estudo foi realizado com alunos do 1º ano do ensino médio de escolas públicas de Montes Claros, Minas Gerais, e incluiu um programa de intervenção multifacetado no segundo semestre de 2024, com duração de 4 meses (agosto a novembro).

O delineamento de aproximadamente 16 semanas de intervenção em programas de base escolar tem sido apontado como tempo suficiente para se observar mudanças de comportamento para a prática de atividade física e menor exposição ao comportamento sedentário em adolescentes (Kriemler, et al., 2011; Hoehner et al., 2013; Barbosa Filho et al., 2015; Minatto et al., 2016; Costa et al., 2019).

Ainda, a concepção desta intervenção foi fundamentada na Escola Promotora de saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), com abordagem no modelo transteórico de mudança de comportamento, autoeficácia e teorias sociológicas (Marcus; Simkin, 1994; Stokols; Allen; Bellingham, 1996; WHO, 2005; Bandura, 2005), subsidiando-se em direcionamentos, lacunas e possibilidades apontadas em estudos epidemiológicos de intervenção de base escolar realizados em outrasregiões do Brasil (Nahas et al., 2009; Barbosa Filho et al., 2015; Barbosa Filho, 2016; Costa et al., 2019; Massucato, 2019; Azevedo, 2021).

As intervenções contemplaram os seguintes eixos:

- Formação de professores;
- Educação em saúde com os alunos;
- Alterações no ambiente escolar;
- Intervenção com os pais ou responsáveis.



Eixo professor

> *De mãos dadas com os professores, construímos um caminho de conhecimento, respeito e transformação para um futuro melhor.*

Este primeiro eixo foi conduzido com o apoio dos professores responsáveis pelas turmas do 1º ano do Ensino Médio. Inicialmente, foi realizada uma apresentação detalhada da proposta de trabalho, com o objetivo de sensibilizar os docentes e, consequentemente, convidá-los a participarem dessa etapa do estudo. Essas ações ocorreram durante o "Módulo II", uma carga horária destinada ao planejamento coletivo das atividades escolares, conforme estabelecido por resolução vigente.

Durante a fase de sensibilização, os professores participaram de uma capacitação didático-pedagógica, focada no contexto multidisciplinar da atividade física e alimentação saudável. O intuito dessa capacitação foi ampliar as possibilidades de abordagem desses temas em sala de aula, permitindo que os professores integrassem diferentes áreas do conhecimento ao tratar dessas questões.

Os docentes que se dispuseram a ministrar as aulas temáticas receberam materiais didáticos preparados pelos pesquisadores vinculados à PIBEMoC. Esses materiais continham conteúdos específicos de cada disciplina, organizados para serem trabalhados com os alunos de forma interdisciplinar.

Após essa reunião inicial, os membros do projeto, em colaboração com os professores, elaboraram um cronograma detalhado para a realização de 32 aulas, distribuídas entre 8 disciplinas diferentes, de acordo com a disponibilidade e o aceite dos docentes.

Abaixo, seguem os cronogramas de aplicação dos conteúdos, apresentados de forma estratificada por disciplina, número de aulas e áreas do conhecimento.



Eixo Atividade Física

Área do conhecimento	Disciplina - Total de aulas
Linguagens e suas tecnologias	Língua Portuguesa (4 aulas)
Matemática	Matemática (4 aulas)
Ciências Humanas	Geografia (4 aulas)
Ciências da Natureza	Biologia (4 aulas)

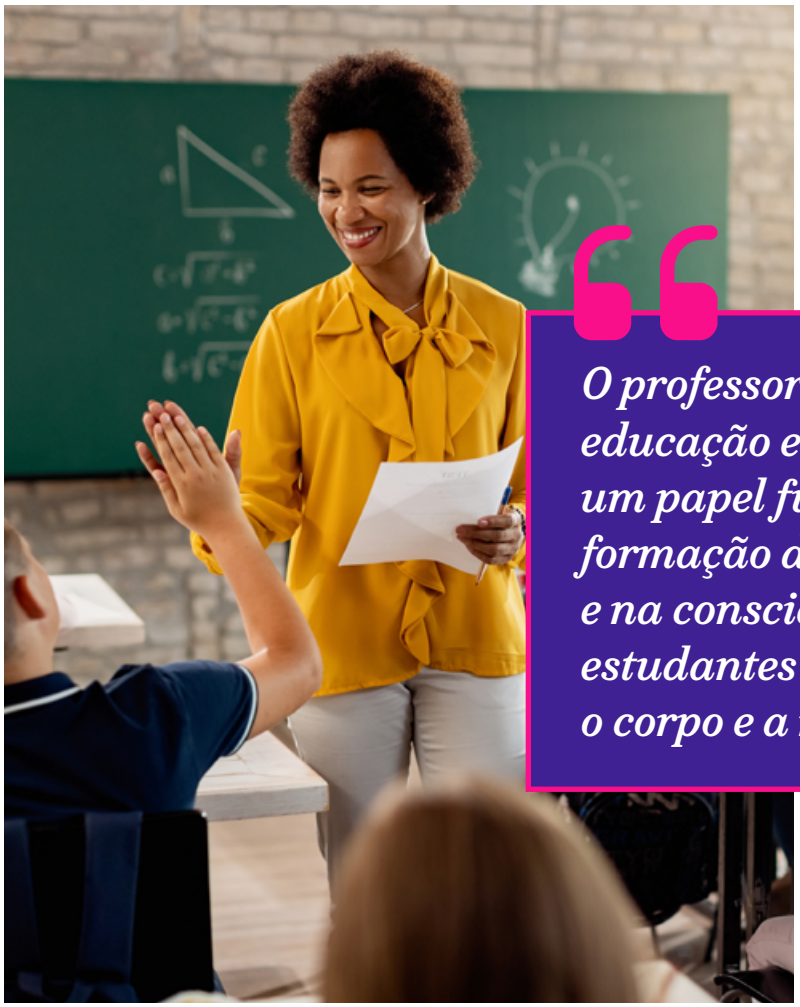


Eixo Alimentação Saudável

Área do conhecimento	Disciplina - Total de aulas
Ciências Humanas	Artes (4 aulas)
Ciências Humanas	História (4 aulas)
Ciências Humanas	Sociologia (4 aulas)
Ciências da Natureza	Química (4 aulas)

O envolvimento de toda a comunidade escolar, com a participação ativa dos alunos, dos serviços pedagógicos e dos docentes, foi fundamental para a execução eficaz dos planos de aula. Esse esforço conjunto possibilitou a criação de experiências enriquecedoras para todos os envolvidos, gerando uma interseção produtiva entre os conteúdos curriculares e a dinâmica das aulas. **Com abordagens lúdicas e o uso de metodologias ativas, as aulas foram estruturadas de forma a capturar a atenção e despertar a curiosidade dos adolescentes.**

Em cada disciplina, os alunos tiveram a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos nas temáticas relacionadas à atividade física e aos hábitos alimentares saudáveis, explorando os conteúdos de maneira prática e interativa. A proposta pedagógica foi concebida para incentivar a reflexão e a aplicação de conceitos, promovendo o desenvolvimento de habilidades essenciais para a formação integral dos estudantes, além de incluir reflexões sobre o impacto da saúde na qualidade de vida e incentivar a adoção de comportamentos saudáveis no cotidiano.



> *O professor é essencial para a educação em saúde, pois exerce um papel fundamental na formação de hábitos saudáveis e na conscientização dos estudantes sobre o cuidado com o corpo e a mente.*

Fonte: Freepik, 2025.



Eixo alunos

> *Incentivar a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável na adolescência cria bases sólidas para o desenvolvimento de hábitos que beneficiarão a saúde ao longo de toda a vida.*

Este eixo de intervenção, direcionado aos adolescentes, foi elaborado com o objetivo de complementar as aulas ministradas pelos professores regentes de turma. Assim como no eixo anterior, para a execução desta proposta, contou-se com a colaboração dos docentes das escolas, que gentilmente disponibilizaram seus horários de aula para que os integrantes do projeto pudessem conduzir as atividades com os alunos.

Ao longo do desenvolvimento deste eixo, foram realizadas cinco aulas focadas na educação em saúde, sendo uma por semana para cada turma. Cada aula teve duração aproximada de 50 minutos e ocorreu nos horários das disciplinas eletivas, que integram a grade curricular do Novo Ensino Médio. Essas disciplinas são: **"Tecnologia e Inovação", "Saberes", "Humanidades e Ciências Sociais", "Projeto de Vida" e "Introdução ao Mundo do Trabalho"**.

O formato e a organização das aulas visaram proporcionar aos adolescentes uma abordagem prática e teórica sobre temas relacionados à saúde. As aulas elaboradas seguiram a abordagem proposta por Massucato (2019), que utiliza atividades motivadoras para promover a conscientização sobre, hábitos de vida, saúde e bemestar. A estrutura dessa intervenção foi adaptada conforme o protocolo de Velásquez (2013), focando em estratégias teóricoeducativas.

O modelo de intervenção baseia-se nos processos e estágios de mudança de comportamento, que se dividem em duas categorias: os processos experienciais, típicos dos estágios iniciais de mudança (précontemplação, contemplação e preparação), e os processos comportamentais, predominantes nos estágios mais avançados (ação e manutenção) (Velásquez *et al.*, 2001; DiClemente, 2003; Ludwig *et al.*, 2021).

Cada um desses grupos de processos é composto por cinco etapas, que são detalhadas no quadro a seguir:

Quadro 1 - Processo de mudança de comportamento.

Processos	Etapas de mudanças	Características
Experienciais (Pensamentos e sentimentos que facilitam a mudança)	Ampliação da consciência	Conscientização sobre o comportamento e a necessidade de
	Alívio emocional	Interage com os processos de ampliação da consciência e de reavaliação. Realça o valor do comportamento positivo e diminui valores e/ou necessidades do comportamento deletério.
	Deliberação social	Percepção e engajamento do indivíduo acerca das possibilidades que contribuem para a adesão de novos hábitos.
Comportamentais (Atitudes de mudança de comportamento)	Auto-deliberação	Gerenciamento de reforços
	Controle/Generalização de estímulos	Criar comportamentos saudáveis e modificar/evitar comportamentos deletérios.
	Contra-condicionamento	Substituição de comportamentos não saudáveis pelos saudáveis
	Gerenciamento de reforços	Entender, criar e modificar as circunstâncias do ambiente que reforçam o comportamento que se deseja alterar.
	Relações de ajuda	Suporte social. Inclui a confiança, aceitação e apoio de amigos e familiares.

Fonte: adaptado de Velásquez *et al.*, 2001.

Com base nesse modelo foram realizadas sessões de intervenção em educação em saúde, focadas na promoção da mudança de comportamento em relação à prática de atividade física e à adoção de uma alimentação saudável.

A seguir, serão apresentados os planos de unidade completos, detalhando as abordagens e atividades propostas para cada sessão.

Atividade 01
Adotando hábitos saudáveis
Tema: Iniciando a mudança
Processo de mudança esperado: Ampliação da consciência e alívio emocional.

Objetivo

Promover a adoção de hábitos saudáveis entre os adolescentes, incentivando a prática de atividade física e escolhas alimentares equilibradas.

Recursos necessários

A divisão da turma em quatro subgrupos exige a preparação dos materiais listados com os seguintes quantitativos:

- Cartolinas: 4 unidades, uma para cada subgrupo.
- Imagens impressas em folha A4: 4 unidades, uma para cada subgrupo.
- Frases impressas em folha A4: 4 unidades, uma para cada subgrupo.
- Pinceis para quadro: 2 unidades, que podem ser compartilhadas entre os grupos durante a atividade.
- Fita adesiva: 1 unidade, suficiente para que os grupos fixem as imagens e frases nas cartolinas.

Metodologia de ensino

A aula será organizada em dois momentos:

1. Alongamento.
2. **A)** Exploração do Comportamento Sedentário e Atividade Física.
   B) Atividade de Discussão e Visualização: Alimentação saudável.
   C) Vídeo ou Depoimento de um Profissional de Saúde.

Conteúdo

1º MOMENTO

A) Alongamento e Contextualização **5 minutos**

- **Movimentos de alongamento:** Inicie a aula pedindo aos alunos que realizem movimentos simples de alongamento, como esticar os braços acima da cabeça, alcançar os pés com as mãos, inclinar o tronco para os lados, entre outros. Instrua os alunos a realizarem cada movimento de forma lenta e controlada.

- **Explicação sobre a Importância do alongamento:** Após os alongamentos, explique brevemente que o alongamento é uma prática importante para preparar o corpo para atividades físicas, ajudando a aumentar a flexibilidade, prevenir lesões e melhorar a circulação sanguínea.

B) Atividade de discussão e visualização **15 minutos**

- **Introdução à alimentação saudável:** comece a atividade perguntando aos alunos o que eles entendem por "alimentação saudável". Permita que eles compartilhem suas opiniões.
- Após as discussões iniciais, dividida a turma em 4 grupos. Distribua entre eles imagens de diferentes alimentos impressas em folha A4. Peça aos grupos que identifiquem quais alimentos são saudáveis e quais não são, colando essas figuras em um cartaz que será fixado no quadro. Incentive os alunos a debaterem entre si para chegar a um consenso sobre as escolhas.
- **Discussão em grupo:** após a colagem das figuras, promova uma discussão em grupo sobre as escolhas feitas. Peça que cada grupo explique suas decisões e justifique por que classificaram os alimentos daquela forma. Use esse momento para debater e corrigir eventuais equívocos em tempo real, proporcionando aos alunos uma oportunidade de revisar e ajustar suas percepções com base em informações corretas. Essa abordagem colaborativa fortalece o aprendizado e permite que os alunos internalizem melhor os conceitos discutidos.

2º MOMENTO

C) Exploraçãodo comportamento sedentário e atividade física **20 minutos**

1. **Perguntas iniciais:** comece este momento da aula fazendo as seguintes perguntas aos alunos: "O que é ser sedentário?"; "Você sabia que existe diferença entre sedentarismo e comportamento sedentário?" e "Por que a atividade física faz bem para nosso corpo?".

2. **Estímulo ao pensamento crítico:** pergunte aos alunos quanto tempo eles costumam permanecer sentados navegando nas redes sociais, jogando videogames ou assistindo TV, e compare esse tempo com o tempo que dedicam à prática de atividades físicas. Incentive-os a compartilharem suas experiências, destacando como pequenas mudanças em sua rotina podem impactar significativamente sua saúde e bem-estar.

Atividade de colagem e discussão em grupo:

1. **Classificação e colagem:** Distribua entre os alunos palavras e frases relacionadas aos benefícios da atividade física e aos fatores de risco associados ao comportamento sedentário. Peça aos alunos que, em grupos, colem essas palavras e frases em um cartaz dividido em duas seções: "**Benefícios da Atividade Física**" e "**Riscos do Comportamento Sedentário**". Outra sugestão é a **NUVEM de Palavras**, que poderá substituir os cartazes.

2. **Discussão em grupo:** Após a colagem ou resultado da nuvem de palavras, promova uma discussão em grupo sobre as escolhas feitas. Peça que os grupos expliquem por que colocaram

certas palavras ou frases em uma seção específica. Use esse momento para debater e corrigir eventuais equívocos, reforçando os conceitos corretos e permitindo que os alunos ajustem suas percepções com base em informações precisas.

D) Vídeo ou depoimento de um profissional de saúde **5 minutos**

1. **Introdução ao vídeo:** para diversificar a abordagem e reforçar a importância do tema, introduza um breve vídeo ou depoimento de um profissional de saúde falando sobre os benefícios da atividade física. Explique aos alunos que eles vão ouvir de um especialista como a atividade física contribui para a prevenção de doenças, melhora a qualidade de vida e promove o bem-estar geral.

2. **Exibição e reflexão:** pergunte o que mais chamou a atenção deles e como eles podem aplicar as informações em suas vidas diárias. Essa atividade visual ajudará a consolidar o aprendizado e a motivar os alunos a refletirem sobre suas próprias rotinas.

Avaliação do processo de ensino aprendizagem

A avaliação será através dos momentos de discussão, demonstrando todo um processo de construção e registros individuais do aluno.

Material de apoio

Alimentação saudável:

Fonte: Ministério da Saúde.

Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-parapromocao-asaude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view

Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 5: protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência [recurso eletrônico]/Ministério da Saúde, Universidade de SãoPaulo. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 26p.:il. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_ alimentar_fasciculo5.pdf

Comportamento sedentário:

Fonte: Ministério da Saúde.

Disponível em: https://www.gov.br/saude/ptilbr/assuntos/saude-brasil/eu- quero-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-xilatividade-fisica-voce-sabe-aildiferenca#:~:text=%C3%89%20um%20comportamento%20 que%20envolve,qual%20a%20pessoa%20est%C3%A1%20inser ida

Imagens para o 1º momento

Saudável	Não saudável
	
	
	
	

Fonte: *Freepik*, 2025.

Frases e palavras para o 2º momento

PALAVRAS (Fatores de risco relacionados ao sedentarismo)	FRASES (Benefícios da atividade física)
Provoca o ganho de peso e acúmulo de gordura.	Redução dos níveis de estresse e ansiedade.
Contribui para o aumento da pressão arterial.	Melhora da qualidade do sono.
Ocasiona a resistência a insulina e o desenvolvimento de diabetes tipo 2.	Melhora a força, equilíbrio e flexibilidade.
Estimula a perda de massa muscular e força.	Proporciona a socialização e a convivência.
Provoca distúrbios do sono, como insônia e sono de baixa qualidade.	Previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes.

Atividade 02
Comportamento sendentário e alimentação saudável
Tema: Reavaliação e reflexão das consequências de um dado comportamento.
Processo de mudança esperado: Auto reavaliação, reavaliação circundante e deliberação social.

Objetivo

Promover a sensibilização sobre os impactos do comportamento sedentário e escolhas alimentares entre os adolescentes.

Recursos necessários

A divisão da turma em quatro subgrupos exige a preparação dos materiais listados com os seguintes quantitativos:

- Pincéis para quadro: 2 unidades, que podem ser compartilhadas entre os grupos durante a atividade
- Folhas
- A4.
- Estudos de caso impresso (1 por grupo)
- Fita adesiva: 1 unidade, suficiente para que os grupos fixem as imagens e frases nas cartolinas.

Metodologia de ensino

A aula será organizada em três momentos:

1. Alongamento.
2. Atividades de grupo e discussão: comportamento sedentário e alimentação saudável.
3. Apresentação e discussão guiada

1º MOMENTO

A) Alongamento e Revisão 10 minutos

1. **Alongamento:** inicie a aula pedindo aos alunos que realizem movimentos simples de alongamento, como esticar os braços, alcançar os pés com as mãos e inclinar o tronco para os lados. Explique brevemente a importância do alongamento para preparar o corpo e evitar lesões.

2. **Revisão do conteúdo anterior:** resgate com os alunos os principais pontos abordados na aula anterior sobre comportamento sedentário e alimentação saudável. Utilize perguntas diretas para envolver os alunos e garantir que os conceitos foram assimilados.

2º MOMENTO

A) Atividades de grupo e discussão **20 minutos**

1. 1. **Divisão da turma:** Divida a turma em dois grupos. O Grupo 1 trabalhará com o tema "Comportamento Sedentário" e o Grupo 2 com "Alimentação Saudável". Cada grupo receberá um estudo de caso para análise e discussão.
2. **2. Discussão em grupo:** Após a leitura e análise dos estudos de caso, os grupos devem discutir o tema e preparar uma apresentação para a turma. Incentive a colaboração e o diálogo crítico dentro dos grupos.

3º MOMENTO

A) Apresentação e discussão guiada **20 minutos**

1. Após as exposições dos estudos de caso, cada grupo apresentará suas conclusões para a turma utilizando perguntas descritas no material de apoio, intermediando a discussão entre os alunos.
2. Finalize este momento oferecendo sugestões sobre como o protagonista do estudo de caso e os alunos podem modificar hábitos semelhantes aos expostos no texto.
3. Algumas opções incluem: deslocar-se a pé ou de bicicleta para a escola e/ou outros locais que frequentam diariamente; participar ativamente das aulas de educação física; utilizar os espaços do bairro onde moram, como parques e academias ao ar livre, para realizar atividades físicas e reduzir o tempo dedicado a comportamentos sedentários; Inclua mais frutas e vegetais em sua alimentação; substitua alimentos ultraprocessados e beba mais água.

Avaliação do processo de ensino aprendizagem

A avaliação será através dos momentos de discussão, demonstrando todo um processo de construção e registros individuais do aluno.

Material de apoio

Alimentação saudável:

Fonte: Ministério da Saúde.

Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt[gbr/assuntos/saude- brasil/publicacoes-para-promocao-asaude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/vie w

Fonte: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/05/1370209/protoc olos_guia_alimentar_fasciculo5.pdf

Comportamento sedentário:

Fonte: Ministério da Saúde.

Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt[gbr/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x[gatividade-fisica-voce-sabe-a[gdiferenca#:~:text=%C3%89%20um%20comportamento%20 que%20envolve,qual%20a%20pessoa%20est%C3%A1%20inser ida.

Atividade física

Fonte: Ministério da Saúde.

Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt[gbr/assuntos/saude-brasil/eu- quero-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x[gatividade-fisica-voce-sabe-a[gdiferenca#:~:text=%C3%89%20um%20comportamento%20 que%20envolve,qual%20a%20pessoa%20est%C3%A1%20inserida.

Estudo de caso

ESTUDO DE CASO 1

João é um adolescente de 15 anos que enfrenta desafios relacionados ao comportamento sedentário. Ele vive em uma cidade de médio porte no Brasil, é estudante do Ensino Médio e adota um estilo de vida pouco saudável. Durante o dia, João permanece, em média, seis horas em frente a telas, incluindo computador, televisão e *smartphone*. Seus principais passatempos são jogos de vídeogame e redes sociais, ambos caracterizando um comportamento sedentário. Além disso, João fica até tarde jogando FreeFire no celular, dorme às 03:00 horas da manhã e acorda às 11:00 para se arrumar e ir à aula, onde permanece sentado por, no mínimo, 4 horas. Sua rotina diária é marcada por uma baixa participação em atividades físicas fora das aulas de educação física, nas quais ele participa apenas esporadicamente, visto que não gosta de atividades que envolvam corrida. Devido a esse estilo de vida, João apresenta sobrepeso e está exposto a um risco elevado de desenvolver diversas doenças associadas a esse

comportamento, tanto a curto quanto a longo prazo.

Questões sobre o caso 1:

1. Como o comportamento sedentário de João pode impactar em seu desenvolvimento físico a longo prazo?
2. De que maneira a falta de atividade física e o estilo de vida sedentário de João podem afetar a sua saúde mental, considerando os principais passatempos dele e sua rotina diária?
3. Quais estratégias poderiam ser implementadas para ajudar João a reduzir seu tempo de tela e aumentar sua participação em atividades físicas, considerando seus interesses e hábitos atuais?

ESTUDO DE CASO 2

Maria é um adolescente de 15 anos que enfrenta desafios relacionados à alimentação saudável. Ela vive em uma cidade de médio porte no Brasil, é estudante do Ensino Médio e adota um estilo de vida pouco saudável. Em se tratando da alimentação, no café da manhã, ela costuma consumir alimentos ultraprocessados, como cereais açucarados e leite com achocolatado, e afirma não gostar de frutas. No almoço, prefere miojo, nuggets e batatas fritas, raramente incluindo proteínas e vegetais. Para o lanche da tarde, opta por alimentos industrializados, como salgadinhos e refrigerantes. No jantar, repete as escolhas do almoço ou consome pratos prontos e congelados, ricos em sódio e gorduras, como lasanha. Vale ressaltar que Maria não gosta de tomar água. Devido a esses hábitos alimentares, Maria apresenta níveis altos de glicemia e frequentemente a sua pressão está alta, além disso, está exposta a um risco elevado de desenvolver doenças associadas a esses comportamentos, tanto a curto quanto a longo prazo.

Questões sobre o caso 2:

1. Como o fato de Maria não gostar de frutas e preferir alimentos ultraprocessados pode impactar seu estado nutricional e quais alternativas saudáveis poderiam ser introduzidas para suprir as necessidades vitamínicas e minerais que ela está perdendo?
2. De que maneira o consumo frequente de alimentos ricos em sódio e gorduras saturadas pode influenciar a saúde cardiovascular de Maria?
3. Como o padrão alimentar de Maria pode afetar seu comportamento social e psicológico, como a autoestima e a interação com os colegas? Quais estratégias podemos sugerir para modificar os hábitos alimentares que provocam malefícios a saúde de Maria?

Atividade 03
Prática de atividade física
Tema: Gatilhos, prós e contras para atividade física.
Processo de mudança esperado: Controle de estímulos e contra-condicionamento

Objetivo

Identificar e refletir sobre os principais gatilhos, benefícios e desafios relacionados à prática regular de atividade física.

Recursos necessários

A divisão da turma em quatro subgrupos exige a preparação dos materiais listados com os seguintes quantitativos:

- Pincéis para quadro: Podem ser compartilhadas entre os alunos durante a atividade.
- Caixa com as perguntas e caixa com a sugestão de exercícios.

Metodologia de ensino

A aula será organizada em três momentos:

1. Alongamento.
2. Dinâmica sobre a prática de atividade física.
3. Fechamento com feedback sobre a aula e desafio para a próxima aula.

Conteúdo

1º MOMENTO

A) Alongamento e revisão **10 minutos**

1. **Movimentos de alongamento:** inicie a aula pedindo aos alunos que realizem movimentos simples de alongamento, como esticar os braços, alcançar os pés com as mãos e inclinar o tronco para os lados. Explique brevemente a importância do alongamento para preparar o corpo e evitar lesões.
2. **Revisão da aula anterior:** resgate com os alunos os principais pontos abordados na aula anterior sobre atividade física e alimentação saudável.

2º MOMENTO

A) Atividades **20 minutos**

1. **Discussão em grupo:** Forme um círculo com os alunos na sala de aula. No centro, coloque uma mesa com uma caixa contendo os exercícios sugeridos. Ao som de uma música, peça aos alunos que passem a caixa com as perguntas sobre atividade física.

Quando a música parar, o aluno que estiver com a caixa deve retirar uma pergunta, respondê-la com a ajuda dos colegas e discutir se todos concordam ou não, justificando suas opiniões com a mediação do professor. Em seguida, esse aluno deve se dirigir ao centro do círculo, onde estará outra caixa com os exercícios. Ele deve retirar um exercício e convidar dois colegas para realizá-lo juntos, durante 10 segundos ou completando 10 repetições. Observação: Peça ao aluno para retornar à caixa o papel que contém o registro do exercício. As perguntas não devem ser repetidas, apenas os exercícios.

3º MOMENTO

A) Apresentação e discussão guiada **20 minutos**

1. Após as exposições, apresente um *feedback* da aula aos alunos e finalize este momento oferecendo sugestões sobre como os alunos podem incorporar hábitos mais ativos em sua rotina. Algumas opções incluem: deslocar-se a pé ou de bicicleta para a escola e/ou outros locais que frequentam diariamente; participar ativamente das aulas de educação física; utilizar os espaços do bairro onde moram, como parques e academias ao ar livre, para realizar atividades físicas e reduzir o tempo dedicado a comportamentos sedentários.

Avaliação do processo de ensino aprendizagem

A avaliação será através dos momentos de discussão, demonstrando todo um processo de construção e registros individuais do aluno.

Material de apoio

Alongamento

Fonte: Projeto movimente.

Disponível em: https://www.gov.br/saude/ptilbr/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-asaude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view

Perguntas - Caixa 1

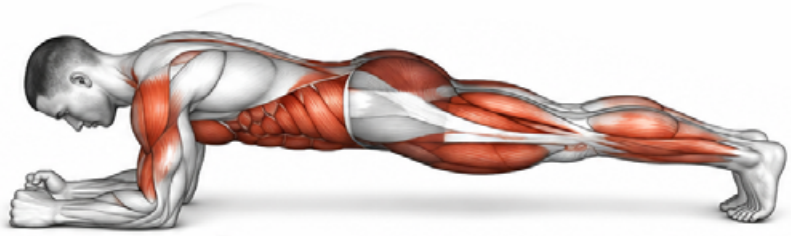
- O que te motivaria a começar a praticar atividade física?
- Você se sentiria mais motivado a se exercitar caso tivesse um amigo/pais participando com você?
- Você tem metas ou desafios que te motivam a praticar atividade física?
- Qual é a sua maior conquista pessoal em relação à atividade física até agora?
- Já recebeu elogios por isso? Fale sobre.
- Como uma alimentação balanceada pode complementar os benefícios da atividade
- física e contribuir para um crescimento saudável e um estilo de vida ativo durante a adolescência?
- Como a atividade física pode ajudar a melhorar seu desempenho escolar?
- Você percebe alguma melhora na sua disposição e energia depois de praticar atividade física?
- Como a prática regular de atividade física durante a adolescência pode influenciar a sua longevidade e qualidade de vida no futuro?
- Como o exercício pode ajudar a melhorar a qualidade do seu sono?
- De que maneira a prática de atividades físicas pode aumentar sua autoestima e confiança?
- Você percebe alguma mudança no seu humor depois de fazer atividade física?
- Quais são as principais barreiras que você enfrenta para se manter ativo?
- Você acha que a falta de tempo é um obstáculo para a prática regular de atividade física?
- Se pudesse escolher um local para se exercitar, onde seria e por quê? Se já realiza, pergunte qual é a atividade física e em que local ele a realiza.
- Quais são as suas principais dificuldades em manter uma rotina de atividades físicas?
- Você sente que há algum desconforto ou dor durante ou após a prática de atividades físicas que te desmotiva?
- Como a variedade de tipos de atividades físicas (como dança, esportes, yoga) afeta seu interesse em se manter ativo?
- A proximidade de locais para praticar esportes ou atividades físicas influencia sua decisão de se exercitar?
- Você acha que ter um horário fixo para a atividade física ajuda a manter a regularidade nessas atividades?
- O que você considera ser a principal barreira para iniciar uma atividade física?
- Como você se sente ao ver os resultados da sua dedicação à prática de atividades físicas?
- Você acredita que as redes sociais influenciam sua percepção sobre atividade física? Como?
- Como o clima ou as condições externas afetam sua vontade de se exercitar?
- Quais benefícios você espera alcançar ao praticar atividade física regularmente?
- Você já participou de eventos ou competições esportivas? Como foi a experiência?
- Você já teve alguma experiência negativa relacionada à prática de atividade física? Fale sobre.

- Como você avalia a importância do aquecimento e do alongamento antes de se exercitar?
- Qual foi a atividade física mais divertida que você já experimentou, e o que a tornou tão especial?
- Como você acha que a atividade física pode ser incorporada de maneira mais divertida nas escolas?
- Participar de desafios de atividade física em aplicativos ou redes sociais te incentiva a se mover mais?

Atividades físicas - Caixa 2

Prancha

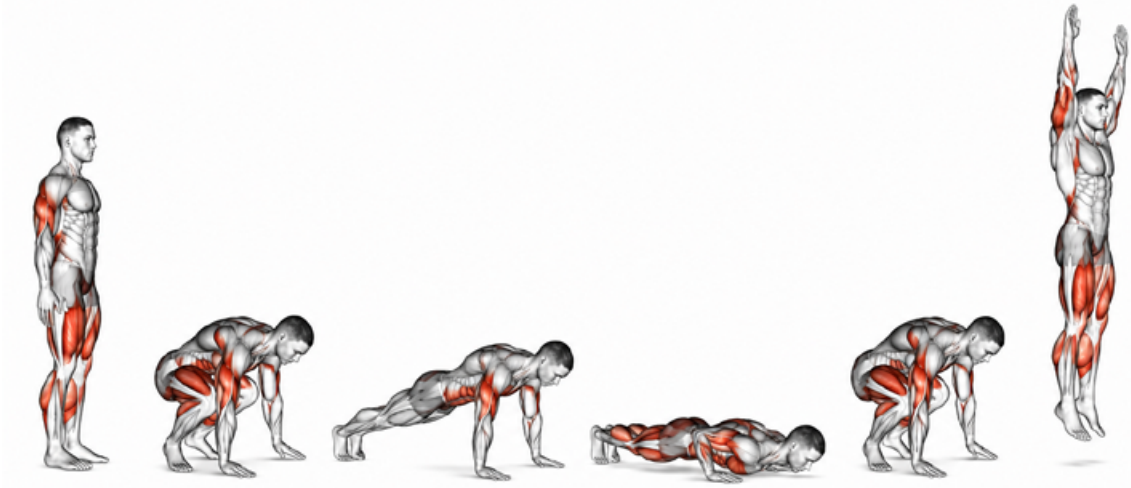
Fique na posição de prancha durante 30-60 segundos.



Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

Burpees

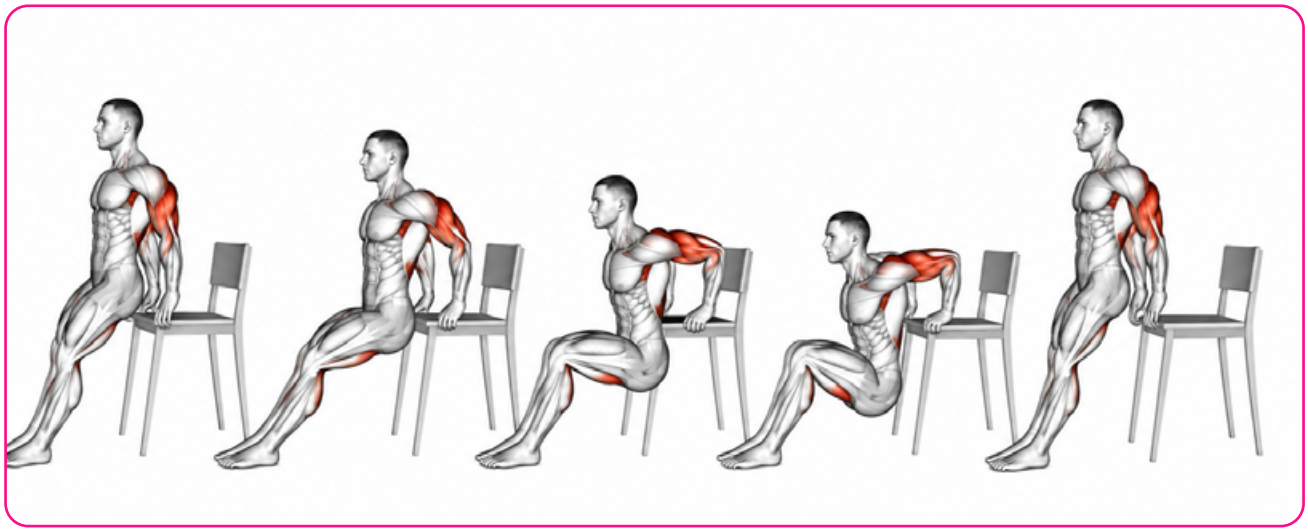
Comece em pé, agache-se, coloque as mãos no chão, faça um flexão (caso consiga) e volte à posição de agachamento e, em seguida, salte para cima.



Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

Flexão de tríceps em cadeira

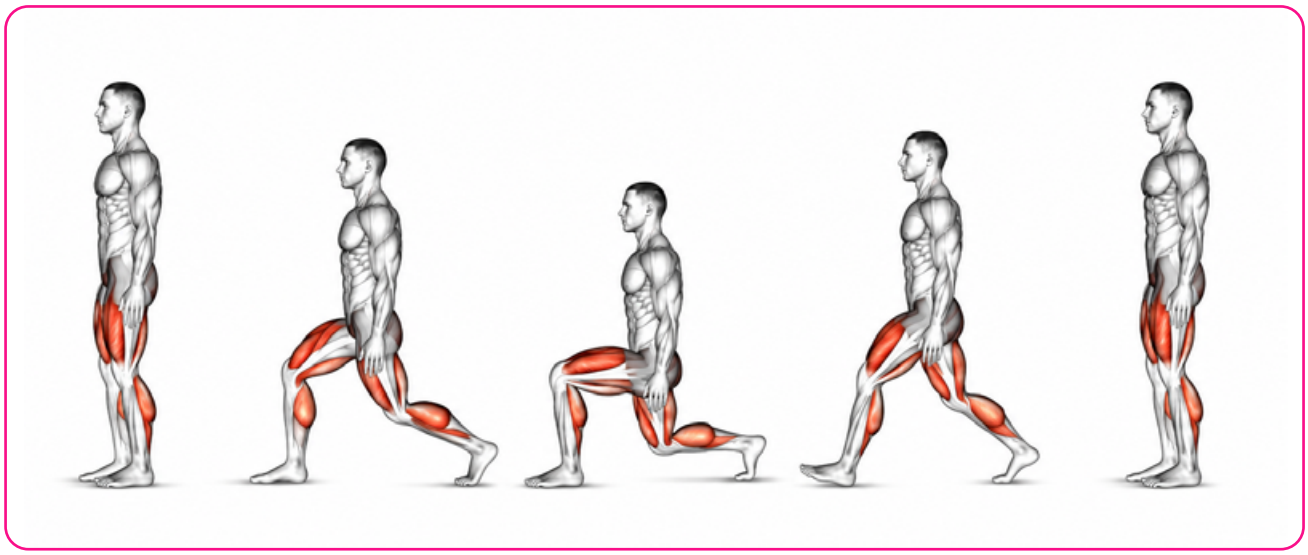
Sente-se na beirada de uma cadeira, coloque as mãos aolado dos quadris, e mova o corpo para cima e para baixo, dobrando os cotovelos.



Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

Passada alternada

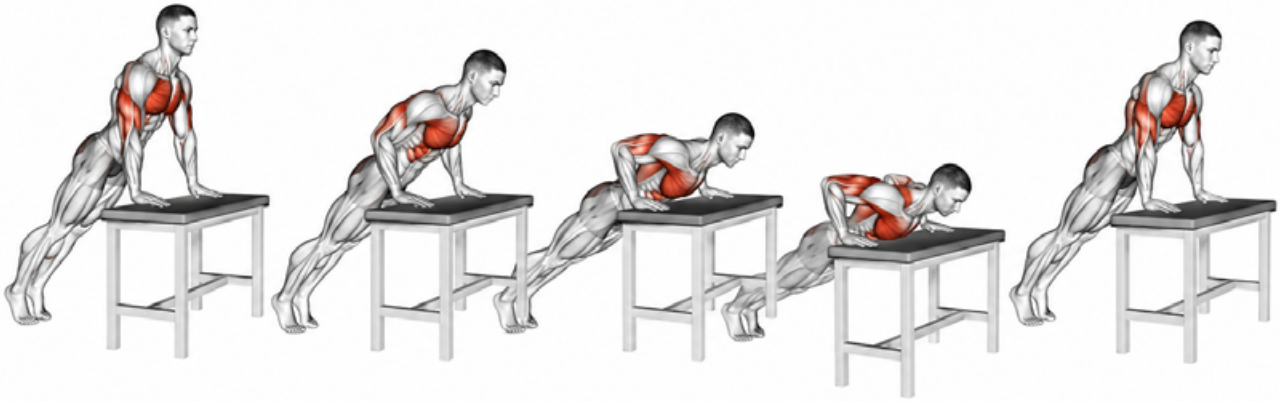
Dê um passo para trás com uma perna e agache-se, depois retorne e repita com a outra perna.



Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

Flexão de braços com inclinação

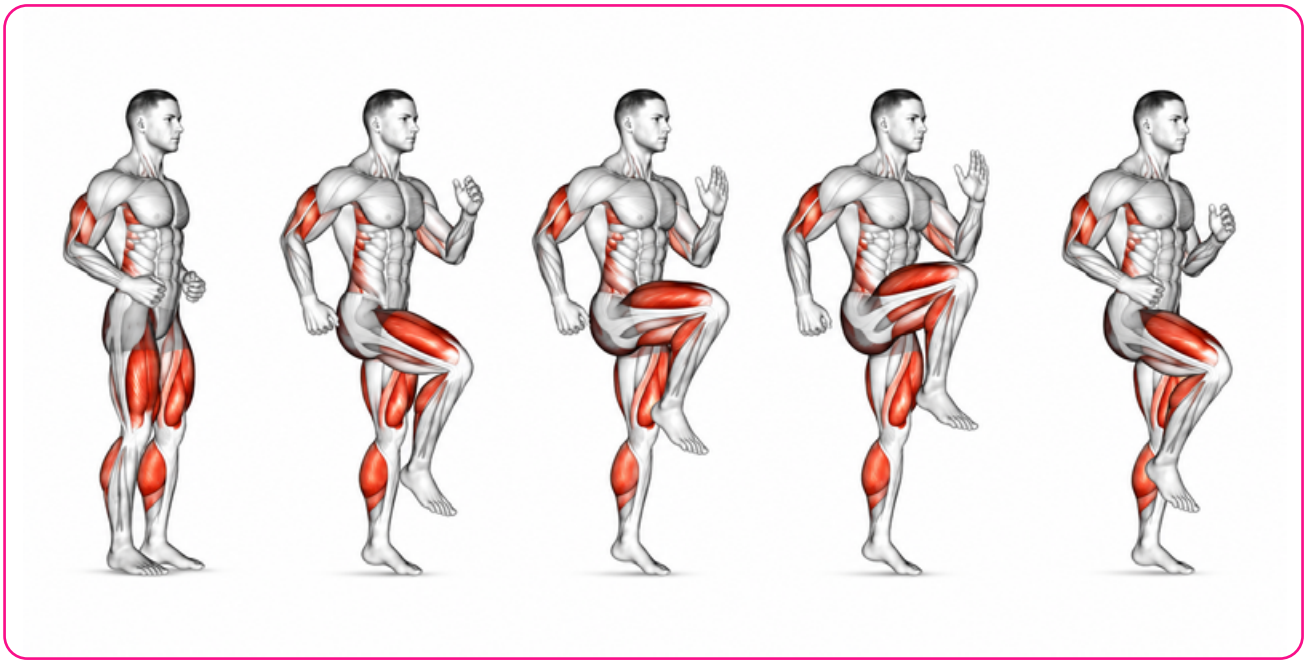
Coloque as mãos em uma superfície elevada (como uma mesa) e faça flexões, mantendo os pés no chão.



Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

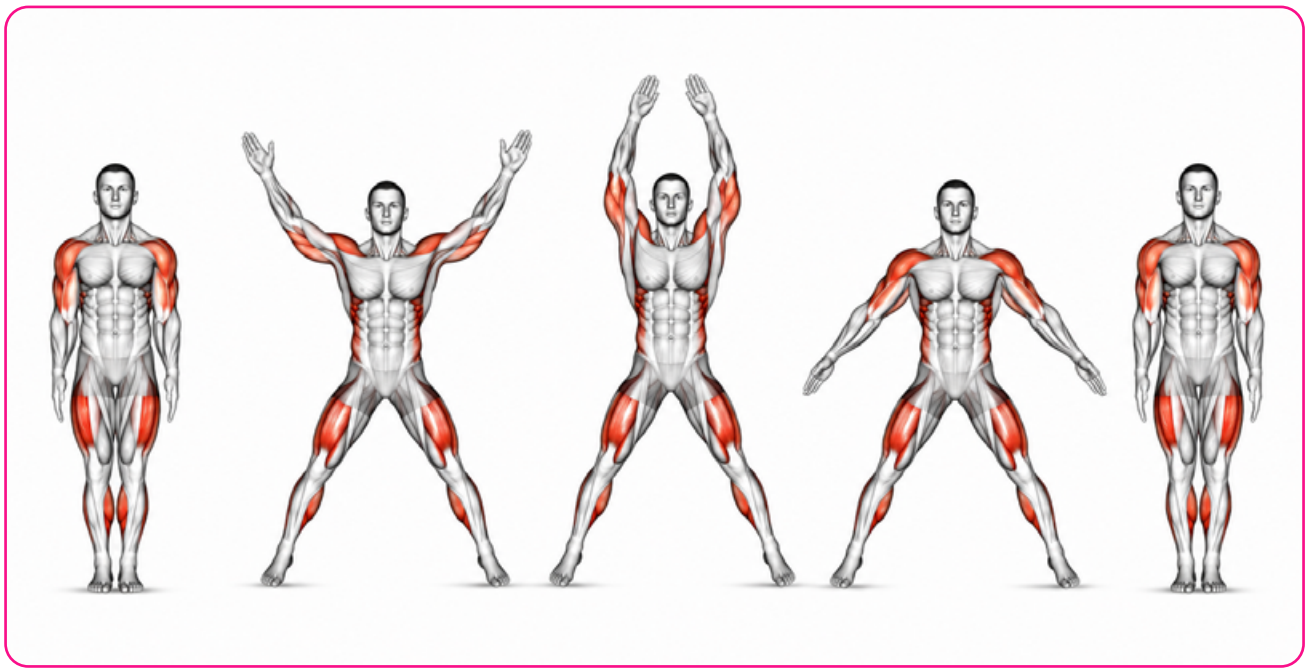
Corrida no lugar com joelho alto

Corra no lugar, elevando os joelhos o mais alto possível, mantendo o ritmo por 30-60 segundos.



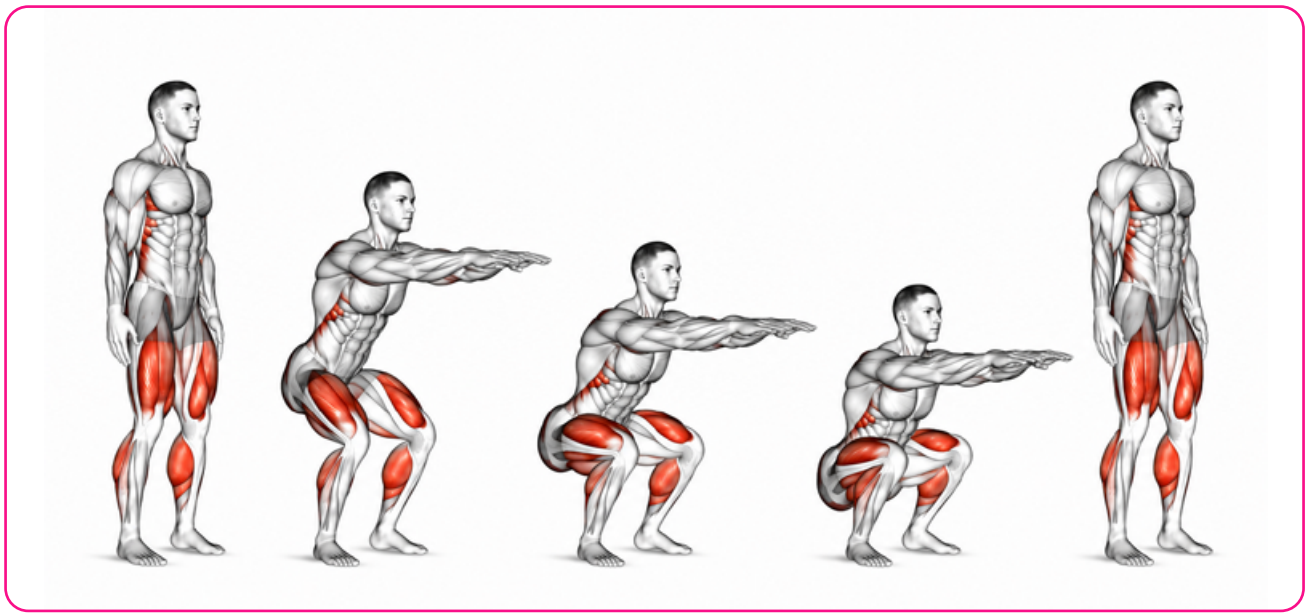
Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

Polichinelos



Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

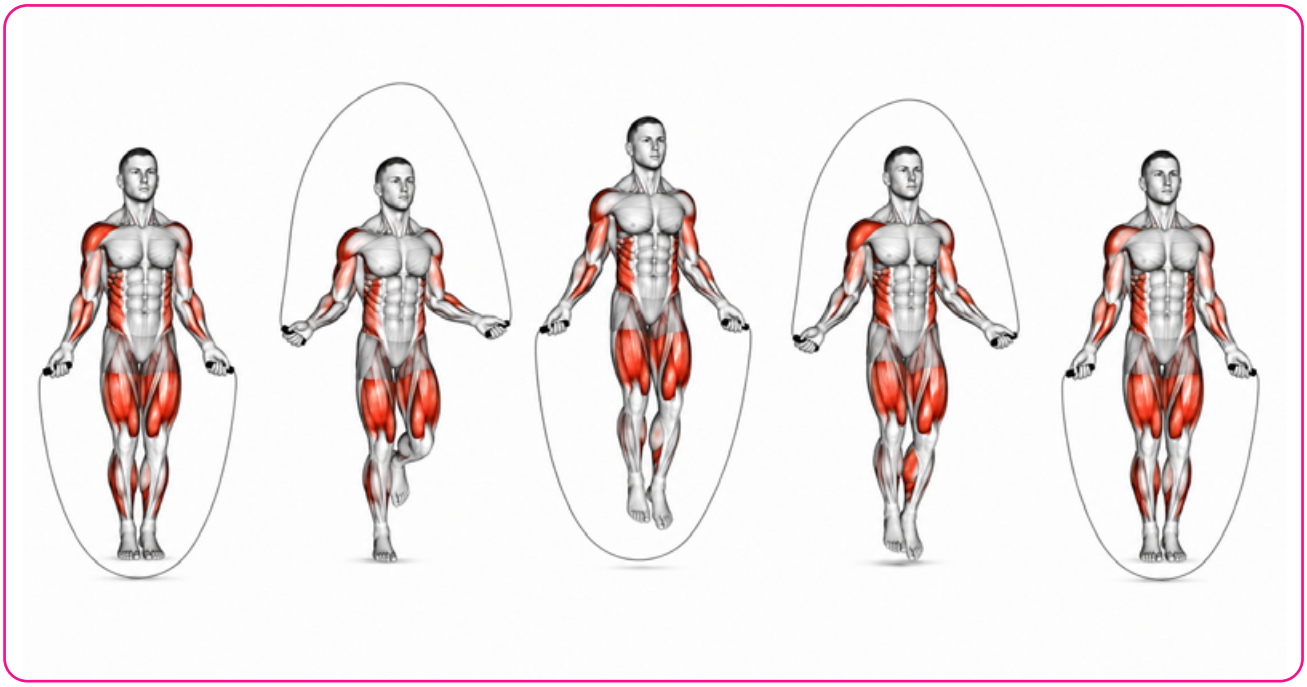
Agachamento



Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

Pular corda

Simule o movimento como se estivesse pulando uma corda por 30-60 segundos.



Fonte: do autor, elaborado por Chat GPT, 2026.

Atividade 04
Reeducação alimentar
Tema: Gerenciando novos hábitos de vida para promover sucesso na reeducação alimentar.
Processo de mudança esperado: Contra condicionamento e gerenciamento de reforço.

Objetivo

Promover o autoconhecimento para adesão à alimentação saudável.

Recursos necesários

Para a condução da dinâmica será necessário:

- Folha A4 para o preenchimento da "Roda da alimentação": deverá ser entregue 1 para cada adolescente.

Metodologia de ensino

A aula será organizada em três momentos:

1. Alongamento.
2. Desafio sobre o autoconhecimento alimentar e definição de metas para uma alimentação mais saudável.
3. Encerramento e reflexão sobre os conteúdos abordados na aula.

Conteúdo

1º MOMENTO

A) Alongamento e contextualização **10 minutos**

1. **Movimentos de alongamento:** inicie a aula pedindo aos alunos que realizem movimentos simples de alongamento, como esticar os braços acima da cabeça, alcançar os pés com as mãos, inclinar o tronco para os lados, entre outros. Instrua os alunos a realizarem cada movimento de forma lenta e controlada.
2. **Retome os conceitos trabalhados nas aulas anteriores:** após a realização dos

alongamentos, retome o que foi exposto nas aulas anteriores, sobre hábitos alimentares, como por exemplo, os tipos de alimentos saudáveis, e àqueles que devem ser evitados no dia a dia.

2º MOMENTO

A) O desafio do autoconhecimento **25 minutos**

O foco inicial desta aula é levar os adolescentes a refletirem sobre o autoconhecimento voltado para a mudança de hábitos alimentares. Para isso, deverá ser realizada a dinâmica a seguir:

Dinâmica (A Roda da Alimentação):

1. Em formato de mandala, o círculo da "Roda da Alimentação" é composto por itens relacionados aos hábitos alimentares de uma pessoa que devem ser avaliados. A avaliação consiste em dar notas de 1 (valor mínimo) a 10 (valor máximo) a cada um deles. Por exemplo: se eu consumo refrigerante regularmente a minha nota será 10; por outro lado, se eu consumo poucas frutas minha nota poderá ser 1 ou 2. Dependendo da nota conferida, é possível identificar pontos positivos que devem ser fortalecidos e pontos negativos para serem melhorados.
2. Distribua uma cópia impressa da 'Roda da Alimentação' para cada aluno, em folha A4. Peça que avaliem honestamente seu consumo de cada item listado no círculo. Para tornar a atividade mais visual, peça que pintem cada seção correspondente à sua avaliação, criando um mapa colorido.
3. Após o preenchimento da "Roda da Alimentação", enumere algumas perguntas que podem ajudar os adolescentes a pensarem em estratégias de melhoria dos hábitos alimentares.

B) Definição de metas **10 minutos**

Peça aos alunos para escreverem na mesma folha da "Roda da Alimentação" uma meta específica e realista para melhorarem seus hábitos alimentares (por exemplo, "comer uma fruta por dia" ou "reduzir o consumo de doces").

Incentive-os a pensarem em como podem alcançar essas metas, considerando o que aprenderam sobre si mesmos.

3º MOMENTO

A) Encerramento **10 minutos**

Reforce que mudar os hábitos alimentares pode parecer um desafio, mas é uma das decisões mais importantes que eles podem fazer para cuidar da sua saúde. Destaque que os alimentos que escolhemos têm um grande impacto em como nos sentimos, em nossa energia e até mesmo em nossa capacidade de estudar e socializar.

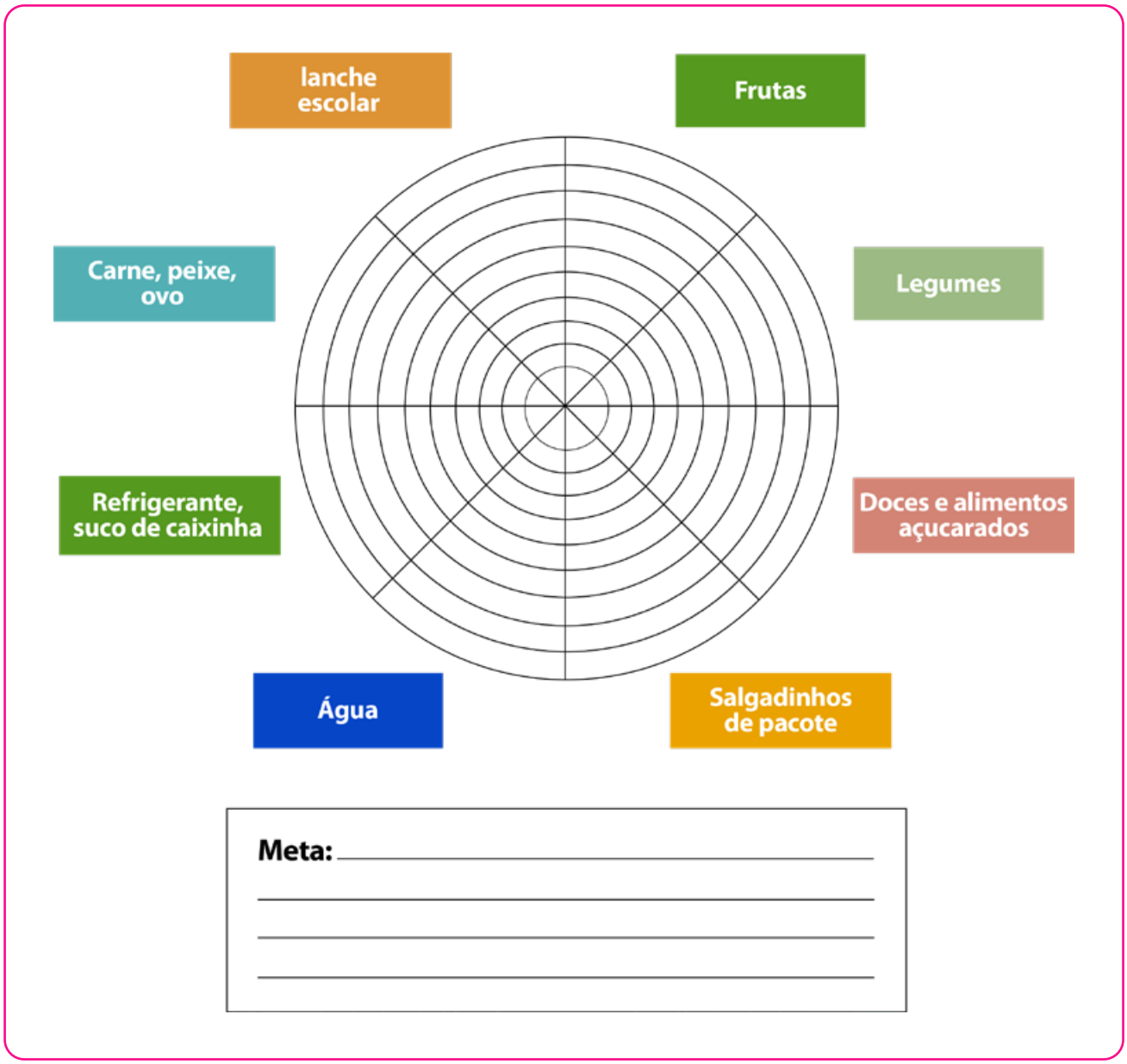
Sendo assim, uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras, grãos integrais e proteínas saudáveis, pode ajudar a fortalecer o corpo e a mente. Isso não significa que eles precisam abrir mão

dos alimentos que gostam, mas sim aprenderem a equilibrar as escolhas, optando por opções mais saudáveis na maioria das vezes.

Avaliação do processo de ensino aprendizagem

A avaliação será através dos momentos de discussão, demonstrando todo um processo de construção e registros individuais do aluno.

Roda da alimentação



Fonte: adaptado de

Perguntas para serem trabalhadas com os alunos após o preenchimento da roda da alimentação

- **Quais alimentos eu como com mais frequência?**
  Isso ajuda a identificar padrões alimentares.
- **Quais são os meus principais gatilhos para comer (tédio, estresse, socialização)?**
  Promove a identificação de situações que levam a escolhas alimentares.
- **O que eu gostaria de mudar nos meus hábitos alimentares?**
  Estimula a definição de metas.
- **Quais alimentos saudáveis eu gosto e poderia incorporar mais na minha dieta?**
  Incentiva a busca por opções agradáveis.
- **Quantas refeições e lanches eu faço ao longo do dia?**
  Ajuda a avaliar a regularidade e qualidade da alimentação.
- **Com que frequência eu faço escolhas alimentares conscientes em vez de automáticas?**
  Fomenta a reflexão sobre a atenção à alimentação.
- **Quais são as barreiras que enfrento para comer de forma saudável?**
  Identifica desafios que podem ser superados.
- **Como posso planejar minhas refeições para incluir mais variedade e equilíbrio?**
  Promove o planejamento e a organização na alimentação.
- **Qual é o meu objetivo pessoal em relação à alimentação?**
  Ajuda a definir um propósito claro.
- **O que posso fazer para aumentar minha conscientização durante as refeições (comer devagar, evitar distrações)?**
  Promove a atenção plena na alimentação.
- **Quem me inspira a ter uma alimentação saudável?**
  Incentiva a busca de modelos positivos.



Atividade 05
Vida saudável
Tema: Desenvolvendo um plano de ação.
Processo de mudança esperado: Contra-condicionamento, gerenciamento de reforço, controle de estímulos e relações de ajuda.

Objetivo

Promover a reflexão dos benefícios da atividade física e de um estilo de vida saudável através das expressões corporais.

Recursos necessários

A divisão da turma em subgrupos exige a preparação do seguinte material:

- Pincéis para quadro.

Metodologia de ensino

A aula será organizada em dois momentos:

1. Alongamento.
2. Dinâmica prática e discursiva sobre hábitos de vida saudáveis.
3. Fechamentocom *feedback* sobre a aula preenchimento da avaliação.

Conteúdo

1º MOMENTO

A) Alongamento e revisão **10 minutos**

1. **Alongamento:** inicie a aula pedindo aos alunos que realizem movimentos simples de alongamento, como esticar os braços, alcançar os pés com as mãos e inclinar o tronco para os lados. Explique brevemente a importância do alongamento para preparar o corpo e evitar lesões.
2. **Revisão da aula anterior:** resgate com os alunos os principais pontos abordados na aula anterior.

2º MOMENTO

A) Os professores dividirão a turma em grupos. Posteriormente, deverá ser sorteado um tema para cada grupo. Os alunos terão um tempo para preparar a apresentação mímica do seu tema. As seguintes temáticas poderão ser utilizadas:

- Ser ativo fisicamente traz benefícios à saúde, como: Diminuição da pressão sanguínea e do risco de desenvolver pressão alta;
- A importância de caminhar ou pedalar para a escola e seus benefícios ambientais e para a saúde;
- Um grupo de amigos explorando um parque e se divertindo em atividades ao ar livre;
- Um grupo de ciclistas perdidos na sua trilha;
- Fazer uma das refeições em família;
- Um grupo de amigos praticando algum esporte;
- Os efeitos negativos do sedentarismo e o impacto de longos períodos sentado.

B) Terminado o tempo de preparação, solicitar que cada grupo apresente sua mímica e verificar se os demais colegas descobriram qual é a mensagem que queriam transmitir. Ao final, o professor e o profissional de saúde poderão fazer uma discussão com a turma.

3º MOMENTO

A) Apresentação e discussão guiada **10 minutos**

1. Após as exposições, apresente um feedback da aula aos alunos e finalize este momento oferecendo sugestões sobre como hábitos mais ativos e saudáveis.

Atividade extra

A) Saúde cardiovascular

- **Objetivo:** Aprender o conceito de frequência cardíaca máxima, batimento cardíaco por minuto e intensidade de exercício.
- **Descrição**: O professor ensinará os escolares, que estarão em um grande círculo, a sentir a pulsação arterial por meio da artéria braquial e carótida. Após todos conseguirem sentir a pulsação, o professor marcará 15 segundos, solicitando que os escolares contem quantas pulsações ocorreram nesta faixa de tempo. Após a contagem, os escolares precisarão multiplicar esse valor por quatro para saberem qual o valor de seu batimento cardíaco por minuto. Em seguida, o professor solicitará aos escolares que calculem a frequência cardíaca máxima. A partir deste cálculo, eles irão calcular qual o percentual da frequência cardíaca máxima por meio da formula geral: 220 - idade = FCMax. O professor conversará com os escolares sobre a diferença da

frequência cardíaca por minuto após as atividades físicas.

Falará sobre a intensidade do exercício e a importância do estímulo gerado ao sistema cardiovascular e os benefícios a saúde advindos destes exercícios, a importância de qualquer tipo de atividade física (sair da situação de repouso) para a saúde cardiovascular.

Avaliação do processo de ensino aprendizagem

A avaliação foi realizada por meio de um questionário autoaplicado, que abrangeu questões relacionadas a todo o processo de intervenção. Esse questionário permitiu que os alunos refletissem sobre como a intervenção influenciou suas mudanças de comportamento, proporcionando uma visão clara dos impactos da atividade proposta.



Fonte: *Freepik*, 2025.

Avaliação da etapa de intervenções nas escolas - Projeto PIBEMoC

Caro aluno,

Este instrumento tem como objetivo avaliar a sua opinião sobre como a "**PIBEMoC**" aconteceu nesse semestre na sua escola. Sua ajuda é fundamental pois esta é a reta final do programa que possivelmente será aplicado em outras escolas do país.

Contamos com você!

Data da Avaliação: ___/___/_____
Nome: _____
Data de nascimento: ___/___/_____
Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino
Escola:_____
Ano/ Turma: _____

QUESTIONÁRIO

1. Você conhece e/ou ouviu falar no Projeto PIBEMoC?
(0) Sim
(1) Não

2. Como você ficou sabendo da PIBEMoC? (PODE ASSINALAR MAIS DE UMA OPÇÃO)
(0) Banners/Cartaz
(1) Direção da escola
(2) Professores
(3) Folders/panfletos
(4) Colegas
(5) Equipe do projeto
(6) Redes sociais/site
(7) Não fiquei sabendo

3. Você viu cartazes sobre estilo de vida saudável (atividade física, alimentação ou outro) na escola ao longo deste semestre?
(0) Sim
(1) Não

4. Você achou que as mensagens repassadas nos cartazes alteraram de forma positiva seu estilo de vida?
(0) Não alterou
(1) Alterou um pouco
(2) Alterou
(3) Alterou muito

5. Você participou de alguma aula com os integrantes da PIBEMoC sobre estilo de vida saudável (atividade física, alimentação e outros) na sua escola ao longo deste semestre?
(0) Sim
(1) Não

6. Você achou que as aulas conduzidas pelos integrantes da PIBEMoC alteraram de forma positiva seu estilo de vida?
(0) Não alterou
(1) Alterou um pouco
(2) Alterou
(3) Alterou muito

7. Você discutiu em sala de aula com algum professor da sua escola sobre estilo de vida saudável ao longo deste semestre?

(0) Sim (1) Não

8. Você achou que a discussão gerada a partir da mensagem alterou de forma positiva seu estilo de vida?

(0) Não alterou (2) Alterou

(1) Alterou um pouco (3) Alterou muito

9. De forma específica, qual(is) tema(s) o(s) professor(es) da sua escola abordou(aram) em aula? PODE ASSINALAR MAIS DE UMA OPÇÃO)

(0) Não teve (3) Comportamento sedentário

(1) Alimentação (4) Outros. Especifique: _____

(2) Atividade física (5) Não lembro

10. Você participou de alguma palestra educativa sobre estilo de vida saudável na escola durante este semestre?

(0) Sim (1) Não

11. Você achou que a mensagem repassada na palestra alterou de forma positiva seu estilo de vida?

(0) Não alterou (2) Alterou

(1) Alterou um pouco (3) Alterou muito

12. Você percebeu alguma pintura, adesivo ou outra demarcação nova na sua escola?

(0) Sim (1) Não

13. Em algum momento durante as aulas na escola você realizou movimentos para evitar o comportamento sedentário como, por exemplo, realizar alguma atividade em pé ou andando, alongar o corpo, em torno de 3 a 5 minutos?

(0) Sim (1 ou mais vezes por semana) (2) Não

(1) Às vezes (1 ou 2 vezes por semestre)

14. Em quais disciplinas você realizou esses movimentos ativos com o corpo evitando ficar longos períodos sentado?

_____

_____

_____

15. Você acha que realizar movimentos ativos durante ou entre as aulas alteraram de forma positiva seu estilo de vida?

(0) Não alterou (2) Alterou

(1) Alterou um pouco (3) Alterou muito

16. Você acredita que a abordagem de temas como atividade física e alimentação saudável através de aulas, palestras, oficinas, dentro da escola pode te ajudar a ter um estilo de vida mais saudável?

(0) Sim (1) Não

Ação Educativa

Outra forma de promover ações de promoção à saúde para os estudantes foi por meio da realização do "**Dia de Jogos na Escola**". Nesse evento, a equipe PIBEMoC, em parceria com a empresa Novo Nordisk, organizou uma série de **atividades lúdicas e educativas** que tinham como **objetivo incentivar a prática de atividade física e o engajamento com hábitos alimentares saudáveis**.

Os adolescentes participaram de diversas brincadeiras e dinâmicas, como **jogo de varetas, dominó, "passa ou repassa"**, além de atividades de **alongamento e danças**. Essas ações foram cuidadosamente planejadas para estimular os jovens a se movimentarem de forma divertida e descontraída, promovendo o trabalho em equipe, a cooperação e a superação de desafios.

Além das atividades físicas, a equipe também aproveitou o momento para falar sobre a importância de uma alimentação balanceada, orientando os estudantes sobre como escolhas alimentares saudáveis podem impactar diretamente na sua qualidade de vida. Ao longo do evento, os participantes foram incentivados a refletirem sobre como pequenas mudanças em seus hábitos cotidianos poderiam fazer uma grande diferença em sua saúde.

O "Dia de Jogos na Escola" não foi apenas um momento de diversão, mas também uma oportunidade para reforçar o aprendizado sobre a importância de cuidar do corpo e da mente, promovendo a conscientização sobre como a atividade física e uma alimentação equilibrada podem contribuir para um futuro mais saudável e ativo para os adolescentes.



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.



Eixo ambiente escolar

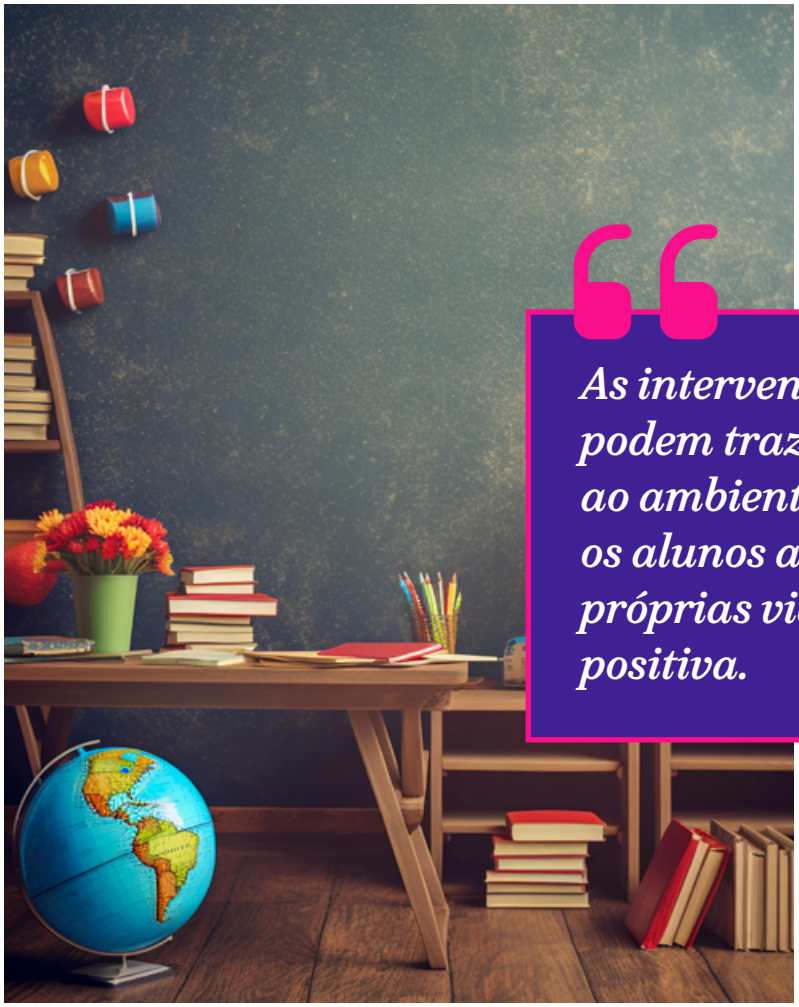
> *Promover a saúde no ambiente escolar é investir no futuro dos jovens, oferecendo a eles ferramentas para uma vida mais equilibrada e saudável.*

Este terceiro eixo aborda as propostas de mudanças no ambiente escolar, com o objetivo de introduzir ideias inovadoras voltadas para a promoção da saúde no contexto educacional. A intenção principal é criar um ambiente que favoreça o bem-estar físico e psicológico dos alunos, incentivando hábitos saudáveis desde o cotidiano escolar.

Para atingir esse objetivo, a equipe do PIBEMoC elaborou um catálogo que apresenta diversas intervenções lúdicas e visuais. Essas propostas buscam impactar positivamente a vida dos estudantes, utilizando recursos criativos para tornar o ambiente mais estimulante e saudável. As sugestões apresentadas aos professores e coordenadores das escolas têm como foco a transformação do meio físico, considerando que o ambiente onde as pessoas convivem exerce uma grande influência em seus comportamentos, tanto de forma direta quanto indireta. Ao proporcionar espaços mais saudáveis e agradáveis, é possível contribuir de maneira significativa para a adoção de hábitos que favoreçam uma vida mais equilibrada e saudável.



Entre as propostas sugeridas, destacam-se aquelas que se mostraram mais adequadas à realidade de cada escola, levando em consideração o espaço físico disponível e as necessidades específicas de cada comunidade escolar. Entre as opções que mais chamaram atenção e que foram escolhidas para implementação, estão: as escadas motivacionais, os materiais educativos, como cartazes e adesivos, e as intervenções artísticas em grafite. Essas iniciativas visam não apenas informar, mas também engajar os alunos de forma lúdica e visual, criando um ambiente escolar mais interativo, acolhedor e propício à promoção da saúde.



> *As intervenções desenvolvidas podem trazer uma nova dinâmica ao ambiente escolar, motivando os alunos a transformarem suas próprias vidas de maneira positiva.*

Escadas motivacionais

- As escadas personalizadas foram uma forma de transformar o ambiente em um meio de transmitir mensagens de motivação para hábitos de vida mais saudáveis.
- Essas mensagens, estrategicamente posicionadas, não apenas embelezaram o ambiente, mas também estimularam os adolescentes a adotarem hábitos mais saudáveis, incentivandoos a cuidarem do corpo e da mente de forma integrada.
- Além disso, ajudaram a criar um ambiente mais acolhedor e inspirador, promovendo o bem-estar e o cuidado consigomesmos entre os estudantes.



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.

Materiais educativos

- Os materiais educativos, como **cartazes, adesivos em bebedouros e espaços de recreação**, desempenharam um papel estratégico ao estimularem os adolescentes a refletirem sobre seus hábitos de vida. Esses recursos visuais, presentes em locais de grande circulação, ajudaram a promover uma conscientização sobre a importância de escolhas saudáveis, incentivando os jovens a repensarem atitudes cotidianas e suas implicações para a saúde.
- Ao tornarem-se elementos do ambiente escolar, essas mensagens fortaleceram a educação em saúde de maneira acessível e impactante.



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.

Arte em grafite

- As pinturas em grafite, retratando diferentes esportes, não só trouxeram mais cor e vida ao ambiente escolar, como também desempenharam um papel importante na promoção da conscientização sobre a prática de exercícios físicos entre os adolescentes. Ao retratar de forma criativa e dinâmica atividades esportivas, essas obras estimularam os jovens a refletirem sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas, incentivando um estilo de vida mais ativo e saudável.
- Além de embelezar o espaço, as artes gráficas funcionaram como uma ferramenta visual que despertou o interesse e a reflexão dos estudantes.



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.



Eixo pais

> *Cuidar da saúde é uma forma dos pais darem bons exemplos aos filhos, incentivando hábitos saudáveis e valorizando o bem-estar.*

Pensando na importância do incentivo familiar para que os adolescentes possam manter e aprimorar bons hábitos de vida, a PIBEMoC, dentro do eixo "Pais", promoveu o Dia D de Educação em Saúde nas escolas. Essa ação, de grande relevância, foi realizada em parceria com a Secretaria de Saúde do município e contou com a colaboração de uma equipe multidisciplinar de profissionais da saúde, que ofereceram diversos serviços à comunidade escolar.

Durante o evento, os pais tiveram acesso a atendimento psicológico, vacinação, testes para Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), auriculoterapia, aromoterapia, aferição da pressão arterial, palestra educativa sobre primeiros socorros.

Além disso, para uma avaliação mais precisa dos hábitos de vida desse público, foi aplicado um questionário online. Esse questionário incluiu questões sobre diversos aspectos do cotidiano, como **hábitos alimentares, qualidade de vida, prática de atividades físicas, e dados autorreferidos sobre peso e altura**, com o objetivo de entender melhor os fatores que impactam o bem-estar e a saúde dos pais, contribuindo assim, com o planejamento de futuras ações que possam melhor a qualidade de vida e o autocuidado dos pais e consequentemente dos seus filhos.



Fonte: Freepik, 2024.

Dia D - Educação e saúde



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.

Materiais educativos

- **Folder alimentação saudável**



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.

- **Folder atividade física**



Fonte: elaborada pelos Autores, 2024.

Avaliação de saúde dos pais - Projeto PIBEMoC

Prezado(a) pai, mãe ou responsável,

Gostaríamos de convidá-lo para participar de uma das etapas do Projeto PIBEMoC - "Pesquisa de intervenção de Base Escolar de Montes Claros" que está sendo desenvolvido na escola do seu filho. Esse projeto é conduzido por pesquisadores da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) e Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) em parceria com pesquisadores de outras Universidades.

Nesta etapa da pesquisa precisamos saber um pouco sobre você e seu estilo de vida, para isso, solicitamos que RESPONDA ESSE QUESTIONÁRIO. Seu nome não será identificado em nenhuma etapa da pesquisa, o que garante seu anonimato. Os resultados serão divulgados de forma a NÃO te identificar. Esclarecemos que as respostas serão usadas também com finalidade de pesquisa, entretanto, nesse caso, garantimos total sigilo de suas informações.

Para nós, sua participação é muito importante!

Avaliação da etapa de intervenções nas escolas - Projeto PIBEMoC

QUESTIONÁRIO

1. Quem está respondendo este questionário? (obs: assinale apenas uma opção)?

(0) Pai;
(1) Mãe;
(2) Responsável homem;
(3) Responsável mulher.

2. Nome completo: _____

3. Telefone (WhatsApp): ( )

4. Idade: _____ anos

5. Escolaridade

(0) Analfabeto ou ensino fundamental I incompleto;
(1) Ensino fundamental I completo ou ensino fundamental II incompleto;
(2) Ensino fundamental II completo ou Ensino Médio incompleto;
(3) Ensino médio completo ou superior incompleto;
(4) Superior completo.

6. Cor da pele ou raça (autodeclarada):

(0) Branca; (1) Preta; (2) Parda; (3) Amarela; (4) Indígena.

7. Situação conjugal:

(0) Casado ou vivendo com parceiro;
(1) Divorciado, desquitado ou separado judicialmente;
(2) Viúvo;
(3) Solteiro.

8. Renda familiar:

(0) Menor do que 1 Salário mínimo ;
(1) Entre 1 até 2 salários mínimos;
(2) Acima de 2 até 4 salários mínimos;
(3) Maior do que 4 salários mínimos.

QUESTIONÁRIO DE INTERESSE
9. O quanto você considera importante que o seu filho participe na escola DE ATIVIDADES QUE PROMOVAM UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?
(0) Sem importância; (1) Pouco importante; (2) Importante; (3) Muito importante.
COMO ESTÁ SUA ALIMENTAÇÃO - (BRASIL, 2019)
Analise as questões a seguir sobre como está sua alimentação e marque a resposta mais adequada para você.
10. Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
11. Quando escolho frutas, verduras e legumes dou preferência para aqueles que são de produção local.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
12. Quando escolho frutas, legumes e verduras dou preferência para aqueles que são orgânicos.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
13. Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
14. Costumo planejar as refeições que farei no dia.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
15. Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
16. Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
17. Costumo comer fruta no café da manhã.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
18. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre
19. Procuro realizar as refeições com calma.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.

20. Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
21. Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
22. Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
23. Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
24. Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
25. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
26. Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
27. Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
28. Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
29. Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
30. Tenho o hábito de "beliscar" no intervalo entre as refeições.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
31. Costumo beber refrigerante.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
32. Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.
33. Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar.
(0) Nunca; (1) Raramente; (2) Muitas vezes; (3) Sempre.

Autoavaliação de saúde e autoavaliação de qualidade de vida

34. De uma forma geral, como está sua saúde?

(0) Muito ruim; (1) Ruim; (2) Boa; (3) Muito boa; (4) Excelente.

35. De uma forma geral, como está sua qualidade de vida?

(0) Muito ruim; (1) Ruim; (2) Boa; (3) Muito boa; (4) Excelente.

WHOQOL – ABREVIADO

Este questionário trata sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda as próximas questões **tomando como referência as duas últimas semanas.**
Marque a alternativa que lhe parece mais apropriada e lembre-se, não há resposta certa ou errada, pois trata-se de **sua percepção sobre aspectos da vida.**

36. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

(0) Muito ruim; (1) Ruim; (2) Nem ruim nem boa; (3) Boa; (4) Muito boa.

37. Quão satisfeito você está com a sua saúde?

(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito;
(3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.

38. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que precisa?

(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Mais ou menos; (3) Bastante; (4) Extremamente.

39. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Mais ou menos; (3) Bastante; (4) Extremamente.

40. O quanto você aproveita a vida?

(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Mais ou menos; (3) Bastante; (4) Extremamente.

41. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Mais ou menos; (3) Bastante; (4) Extremamente.

42. O quanto você consegue se concentrar?

(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Mais ou menos; (3) Bastante; (4) Extremamente.

43. Quão seguro você se sente em sua vida diária?

(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Mais ou menos; (3) Bastante; (4) Extremamente.

44. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Mais ou menos; (3) Bastante; (4) Extremamente.

45. Você tem energia suficiente para seu dia a dia?
(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Médio; (3) Muito; (4) Completamente.
46. Você é capaz de aceitar sua aparência física?
(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Médio; (3) Muito; (4) Completamente.
47. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidade?
(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Médio; (3) Muito; (4) Completamente.
48. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia a dia?
(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Médio; (3) Muito; (4) Completamente.
49. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?
(0) Nada; (1) Muito pouco; (2) Médio; (3) Muito; (4) Completamente.
50. Quão bem você é capaz de se locomover?
(0) Muito ruim; (1) Ruim; (2) Nem ruim nem boa; (3) Boa; (4) Muito boa.
51. Quão satisfeito você está como seu sono?
(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.
52. Quão satisfeito você está com a sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?
(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.
53. Quão satisfeito você estácom sua capacida de para o trabalho?
(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.
54. Quão satisfeito você está consigo mesmo?
(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.
55. Quão satisfeito você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?
(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.

56. Quão satisfeito você está com sua vida sexual?

(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.

57. Quão satisfeito você está com o apoio que recebeu de seus amigos?

(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.

58. Quão satisfeito você está com as condições do local onde mora?

(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.

59. Quão satisfeito você está com seu acesso aos serviços de saúde?

(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.

60. Quão satisfeito você está com seu meio de transporte?

(0) Muito insatisfeito; (1) Insatisfeito; (2) Nem satisfeito nem insatisfeito; (3) Satisfeito; (4) Muito satisfeito.

61. Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

(0) Nunca; (1) Algumas vezes; (2) Frequentemente; (3) Muito frequentemente; (4) Sempre.

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ (versão curta)

62. Em quantos dias da **ÚLTIMA SEMANA**,você realizou **ATIVIDADES MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou **qualquer atividade que fez você suar leve ou aumentar MODERADAMENTE sua respiração ou batimento do coração?** (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA).

0. ( ) Nenhum dia 1. ( ) Um dia 2. ( ) Dois dias 3. ( ) Três dias 4. ( ) Quatro dias
5. ( ) Cinco dias 6. ( ) Seis dias 7. ( ) Todos os dias

63. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por **no mínimo 10 minutos** contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia? (**Exemplo: 01hs30min**):_____

64. Em quantos dias da **ÚLTIMA SEMANA**, você realizou **ATIVIDADES VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos**, comopor exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou **qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.**

0. ( ) Nenhum dia 1. ( ) Um dia 2. ( ) Dois dias 3. ( ) Três dias 4. ( ) Quatro dias
5. ( ) Cinco dias 6. ( ) Seis dias 7. ( ) Todos os dias

65. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo **menos 10 minutos contínuos,** quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia? (**Exemplo: 02hs10min**):

_____

66. Em quantos dias da **última semana** você **caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos** em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

0. ( ) Nenhum dia 1. ( ) Um dia 2. ( ) Dois dias 3. ( ) Três dias 4. ( ) Quatro dias
5. ( ) Cinco dias 6. ( ) Seis dias 7. ( ) Todos os dias

67. Nos dias em que você caminha por pelo **menos 10 minutos contínuos**, quanto tempo no total você gasta caminhando por dia?
(**Exemplo: 03hs00min**): _____

68. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão. Quanto tempo por dia você **fica sentado em UM DIA DA SEMANA?**
(**Exemplo: 05hs40min**): _____

69. Quanto tempo por dia você fica **sentado NO FINAL DE SEMANA?**
(**Exemplo: 04hs15min**): _____

AVALIAÇÕES COMPLEMENTARES - (Dados autorreferidos)

Peso: _____

Altura: _____

IMC: _____ (**calcular após apresentação dos dados informados pelos pais**)

Agradecimentos

Agradecemos aos adolescentes participantes, que tornaram este estudo possível. Agradecemos à **Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG)** pelo financiamento do projeto (APQ-02988-22). Agradecemos ainda à **Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes),** à **Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)** e à **22ª Superintendência Regional de Ensino** pelo apoio institucional ao desenvolvimento da pesquisa.

Referências

AZEVEDO, Kesley Pablo Morais. Atividade física e saúde na adolescência: protocolo de uma intervenção baseada na escola. 2021. 147 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Natal, 2022.

BARBOSA FILHO, Valter Cordeiro *et al*. Rationale and methods of a cluster-randomized controlled trial to promote active and healthy lifestyles among Brazilian students: the "Fortaleça sua Saúde" program. BMC Public Health, v. 15, p. 1-15, 2015.

BANDURA, Albert. The evolution of social cognitive theory. In: Smith, K.G.; Hitt, M.A. Great minds in management. Oxford University Press, p. 9-35, 2005.

COSTA, Bruno Gonçalves Galdino *et al*. Efeito de uma intervenção sobre atividade física moderada a vigorosa e comportamento sedentário no tempo escolar de adolescentes. Rev Bras Epidemiol, v. 22, p. e190065, 2019.

DiCLEMENTE, Carlo. Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover. The Guilford Press, 2003.

HOEHNER, Christine, *et al*. Physical activity interventions in Latin America: expanding and classifying the evidence. Am J Prev Med, 44(3):31-40, 2013.

KRIEMLER, Susi *et al*. Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. BMJ, v. 45, n. 11, p. 923-930, 2011.

LUDWIG, Martha Wallig Brusius et al. Protocolo de Intervenção Baseada no Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento para Síndrome Metabólica. Psic Teor Pesq, v. 37, p. e37401, 2021.

MARCUS, BESS; SIMKIN, LAUREY. The transtheoretical model: applications to exercise behavior. Med Sci Sports Exerc., 1994 Nov;26(11):1400-4. PMID: 7837962.

MASSUCATO, Ricardo Busquim. Efeito de uma intervenção baseada no modelo Transteórico para a mudança de comportamento relacionada a prática de atividade física em escolares. 2019. 107f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Londrina, Centro de Educação Física e Esportes, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Londrina, 2019.

MINATTO, Giseli *et al.* School-based interventions to improve cardiorespiratory fitness in adolescents: systematic review with meta-analysis. Sports Medicine, v. 46, p. 1273-1292, 2016.

NAHAS, Marcos. *et al*. Methods and participant characteristics of a randomized intervention to promote physical activity and healthy eating among Brazilian high school students: the Saude na Boa project. J Phys Act Health, v. 6, n. 2, p. 153-162, 2009.

STOKOLS, Daniel; ALLEN, Judd; BELLINGHAM, Richard. The social ecology of health promotion: implications for research and practice. Am J Health Promot, v. 10, n. 4, p. 247-251, 1996.

VELASQUEZ, Mary Marden et al. Tratamento em Grupo para Usuários de Drogas: Um Manual de Terapia baseado nos Estágios de Mudança. São Paulo: Ed Casa do Psicólogo, 2013.

VELASQUEZ, Mary Marden; CROUCH, Cathy; STEPHENS, Nanette Stokes; DICLEMENTE, Carlo. Group treatment for substance abuse: a stages of change therapy manual. The Guilford Press, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Nutrition in adolescence-Issues and Challenges for the Health Sector Issues in Adolescent Health and Development. 2005.

Equipe

Organizadores

Carolina Amaral Oliveira Rodrigues

Mestre em Cuidado Primário em Saúde (UNIMONTES). Especialista em Saúde Coletiva (Prominas). Pós-graduanda em Boas Práticas de Fabricação Farmacêutica (UNIMONTES). Graduada em Enfermagem (UNIMONTES). Bolsista de Desenvolvimento em Ciência, Tecnologia e Inovação da FAPEMIG (BDCTI - III) pelo projeto de pesquisa PIBEMoC.

Camila Rabelo Andrade

Doutoranda em Ciências da Saúde (UNIMONTES). Mestre em Cuidado Primário em Saúde (UNIMONTES). Licenciada em Educação Física (UNIMONTES). Bolsista de Desenvolvimento em Ciência, Tecnologia e Inovação da FAPEMIG (BDCTI - III) pelo projeto de pesquisa PIBEMoC.

Bruno de Freitas Camilo

Doutor em Atenção à Saúde (UFTM), mestre em Educação Física (UFTM), bacharel e licenciado em Educação Física (UIT). Professor do curso de Educação Física vinculado ao Departamento de Corpo e Movimento Humano (UEMG/Passos). Bolsista de Produtividade em Pesquisa (Edital PQ/UEMG 13/2024).

Rosângela Ramos Veloso Silva

Doutora em Ciências da Saúde (UNIMONTES). Mestra em Educação (UnB). Graduada em Educação Física (UNIMONTES). Bolsista de Produtividade em Pesquisa-Bolsa de Incentivo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Tecnológico (BIPDTT- Fapemig). É pesquisadora e coordenadora do Núcleo de Pesquisa sobre a Saúde do Estudante (NuPeSE).

Autores

Lucinéia de Pinho

Doutora em Ciências da Saúde (UNIMONTES). Mestre em Ciências Agrárias (UFMG). Especialista em Nutrição Humana e Saúde e Nutrição Clínica. Bacharel em Nutrição (UFVJM). Pesquisadora do Grupo de Pesquisa Saúde Coletiva e Atenção Primária à Saúde, Grupo de Pesquisa Ciências de Alimentos, Nutrição e Saúde, Grupo de Pesquisa em Enfermagem e Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Avaliação em Saúde, na plataforma CNPq.

Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito

Doutora em Ciências da Saúde (UNIMONTES). Mestre em Ciências da Saúde e especialista em Saúde da Família, na modalidade Residência (UNIMONTES). Graduada em Enfermagem (UNIMONTES). É pesquisadora do Núcleo de Pesquisa sobre a Saúde do Estudante (NuPeSE).

Roberta Cunha Mota Santos

Especialista em Nutrição Materno-Infantil (Estácio de Sá) e em Nutrição e Saúde (UFV). Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). Atua como nutricionista da Fundação Sara Albuquerque Costa/Montes Claros.

Hanna Beatriz Bacelar Tibães

Doutora em Enfermagem (UFMG). Mestre em Enfermagem (UFMG). Especialista em Saúde Coletiva e Enfermagem do Trabalho (UFMG). Graduada em Enfermagem (UniFIPMoc).

Érika Lucas Lopes

Mestre em Educação (UnB). Especialista em Educação Física Escolar; Atividade de Recreação; e Atividade Física em Academia. Graduada em Educação Física, com licenciatura e bacharelado (UNIMONTES).

Leonardo Rodrigues Souza

Mestrando no Programa de Pós Primário em Cuidado Primário em Saúde (UNIMONTES). Especialista em Avaliação e Prescrição de Especiais, Neurociências Aplicada à Educação e Psicopedagogia Clínica e Institucional. Bacharel e Licenciado em Educação Física (UNIMONTES).

Kênia Souto Moreira

Doutoranda em Cuidado Primário em Saúde (UNIMONTES). Mestre em Cuidado Primário em Saúde (UNIMONTES). Especialista em Saúde Coletiva - Ênfase em Saúde da Família promovida (SOEBRAS). Graduada em Enfermagem (UNIFOA RJ).

Viviane Maia Santos

Doutoranda em Cuidado Primário em Saúde (UNIMONTES). Mestre em Cuidado Primário (UNIMONTES). Especialização em Enfermagem na Atenção Primária com Ênfase na Estratégia Saúde da Família. Especialista em Terapia Intensiva. Graduada em enfermaagem (UniFipMoc).

Antônio Prates Caldeira

Doutor em Ciências da Saúde (UFMG), mestre em Ciências da Saúde (UFMG), formado em medicina (UFMG). Professor da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES) e do Centro Universitário FIPMOC (Sociedade Padrão de Educação Superior).Desenvolve trabalhos com ênfase em Saúde Pública, Epidemiologia, Atenção Primária à Saúde, Educação Médica, Avaliação de serviços de saúde e Qualidade dos cuidados de saúde.



PIBEMoC
Pesquisa de Intervenção de Base Escolar de Montes Claros

Unimontes
Universidade Estadual de Montes Claros

UEMG
UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS GERAIS

FAPEMIG

ISBN: 978-65-02-39443-4
CBL
9 786502 394434