



## ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE CURITIBA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Thalyssa Karine Mocelin**  
Universidade Federal do Paraná  
thalykm@hotmail.com

**Marina Wolff Branco**  
Universidade Federal do Paraná  
wbrancomarina@gmail.com

**Larissa Adriene Franco Da Silva**  
Universidade Federal do Paraná  
larisleine.689@gmail.com

**Rubneide Gallo**  
Universidade Federal do Paraná  
rubneidegallo@gmail.com

**Talita Gianello Gnoato Zotz**  
Universidade Federal do Paraná  
talita.gnoato@gmail.com

**Ana Carolina Brandt Macedo**  
Universidade Federal do Paraná  
acbrandtmacedo@gmail.com

**Ariani Szkudlarek**  
Universidade Federal do Paraná  
ariani@ufpr.br

### Resumo

A saúde é um fator essencial para o desenvolvimento do ser humano, desta forma os projetos de promoção à saúde do adolescente buscam o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Objetivo: promover a saúde de adolescentes de 11 a 14 anos do Colégio Militar do Paraná, por meio de atividades de educação em saúde englobando as temáticas: exercícios físicos, alimentação saudável, qualidade do sono e saúde ambiental, a fim de desenvolver hábitos de vida saudáveis e qualidade de vida. Métodos: o estudo foi desenvolvido no período de 2016, consistindo em 4 encontros com duração de 30 minutos, envolvendo práticas de promoção e educação em saúde subdivididas em conceitual teórico e prático. Resultados: os estudantes praticavam exercício físico e a maioria acreditava possuir uma alimentação saudável e uma boa qualidade de sono, porém, após a realização das atividades, relataram um melhor entendimento e conscientização sobre sua própria saúde. Conclusão: os adolescentes ampliaram os seus conceitos sobre saúde, favorecendo o seu empoderamento para que possam fazer escolhas saudáveis de modos de vida.

**Palavras-chave:** Promoção em Saúde. Adolescente. Fisioterapia.

### HEALTH PROMOTION ACTIVITIES FOR ADOLESCENTS OF A SCHOOL IN THE CITY OF CURITIBA: EXPERIENCE REPORT

#### Abstract

Health is an essential factor for the development of the human being, in this way, projects to promote adolescent health seek the development of healthy habits. Objective: To promote the health of a group of athletes from 11 to 14 years of the Military College of Paraná, involving subjects such as physical exercise, healthy eating, sleep quality and environmental health. Methods: The study was developed in the period of 2016, consisting of 4 meetings lasting 30 minutes, involving health promotion and education practices subdivided into theoretical and practical conceptual. Results: The students practiced physical exercise and most believed that they had a healthy diet and a good quality of sleep, but after performing the activities, they reported a better understanding and awareness about their own health. The adolescents have broadened their concepts about health, favoring their empowerment so that they can make healthy choices of ways of life.

**Keywords:** Health Promotion. Adolescent. Physical Therapy Specialty.

### ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA ADOLESCENTES DE UNA ESCUELA EN EL MUNICIPIO DE CURITIBA: RELATO DE EXPERIENCIA

#### Resumen

La salud es un factor esencial para el desarrollo del ser humano, de esta manera la promoción de proyectos de salud de los adolescentes buscan desarrollar hábitos saludables. Objetivo: Promover la salud de un grupo de atletas de 11 a 14 años Colegio Militar del Paraná, en relación con cuestiones tales como el ejercicio físico, la alimentación saludable, la calidad del sueño y la salud ambiental. Métodos: El estudio fue desarrollado por estudiantes graduados de la Escuela de Terapia Física de la Universidad Federal de Paraná, en el período de 2016, que consta 4 sesiones de 30 minutos de duración, que implican las prácticas de promoción y educación para la salud divididos en teórica y práctica conceptual. Resultados: los estudiantes practicaban ejercicio físico y la mayoría creía poseer una alimentación sana y una buena calidad de sueño, pero después de la realización de las actividades, relataron un mejor entendimiento y conscientización sobre su propia salud. Conclusión: los adolescentes ampliaron sus conceptos sobre salud, favoreciendo su empoderamiento para que puedan hacer elecciones saludables de modos de vida.

**Palabras clave:** Promoción de la Salud. Adolescente. Fisioterapia.



## INTRODUÇÃO

A saúde é mencionada como fator essencial para o desenvolvimento humano. O âmbito da promoção de saúde envolve duas dimensões: a conceitual, com princípios e conceitos que sustentam o discurso da promoção de saúde; e a metodológica, que se refere aos planos de ação, estratégias, formas de intervenção e instrumental metodológico (SÍCOLI; NASCIMENTO, 2003). A continuidade das políticas de promoção de saúde é relevante, tendo em vista que se tratam de iniciativas de natureza complexa, envolvendo processos de transformação coletivos com impacto a curto, médio e longo prazo (SÍCOLI; NASCIMENTO, 2003).

Quando a temática é a promoção de saúde do adolescente, a principal preocupação é de estimular de forma eficiente os mesmos a desenvolverem comportamentos e estilos de vida saudáveis, que os insiram no eixo de motivação para o autocuidado (CAVALCANTE *et al.*, 2008). É na adolescência que o jovem vivencia descobertas significativas, afirma sua personalidade e individualidade, ou seja, conquista sua completa transformação até a idade adulta sob o ponto de vista biopsicossocial, caracteriza-se por ser um período importante na vida de cada indivíduo (CAVALCANTE *et al.*, 2008). É por isso que práticas que visam promoção de saúde na adolescência são estratégias importantes para o desenvolvimento de hábitos saudáveis na população jovem, estes que podem perpetuar durante toda sua vida.

Quanto a questões preocupantes na adolescência é possível destacar os níveis de prática de atividade física habitual neste segmento da população, em razão de sua estreita associação com aspectos relacionados à saúde. Isto porque estudos destacam que o hábito de praticar atividade física, quando incorporado na infância e na adolescência, possui maior facilidade de transferir-se para idades adultas, sugerindo que adolescentes menos ativos fisicamente apresentam maior predisposição a tornarem-se adultos sedentários (GUEDES *et al.*, 2001).

Os benefícios da prática de atividade física estão associados tanto à saúde quanto ao bem-estar, inclusive na diminuição do risco de desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo (JUNIOR; BIER, 2008). Além disso, adolescentes fisicamente ativos e em boa forma física possuem benefícios quanto à eficiência e quanto à qualidade do sono, enquanto adolescentes inativos queixam-se de sono ruim, de baixa eficiência e conseqüentemente sentem-se mais estressados (MELLO; TUFIK, 2004).

Existem evidências que indicam que a redução na prática de atividade física pode estar relacionada ao tempo que os jovens costumam passar em frente à TV e vídeo games, bem como estas crianças menos ativas tendem a possuir um maior Índice de Massa Corporal - IMC (VACARI; HEIDEMANN; ULBRICHT, 2013). Este tempo em frente à tecnologia também

## Atividades de promoção da saúde para adolescentes de uma escola no município de Curitiba: relato de experiência

condicionaria hábitos de alimentação dietéticos e outras adaptações biológicas que podem induzir ao aparecimento de fatores de risco a inúmeras disfunções metabólicas. Isto é, implicaria permanecer em estado de repouso por um período prolongado, reduzindo o gasto calórico destes alimentos ingeridos em excesso (VACARI; HEIDEMANN; ULBRICHT, 2013).

Por fim, um dos campos de ação propostos no contexto da promoção da saúde é a criação de ambientes favoráveis. O desenvolvimento sustentável coloca o ser humano como agente central do processo de defesa ao meio ambiente e tem, no aumento da expectativa de vida saudável e com qualidade (CZERESNIA, DE FREITAS, 2009).

Desta forma, este estudo teve por objetivo a promoção da saúde de adolescentes de 11 a 14 anos, buscando o empoderamento destes indivíduos para que possam fazer escolhas saudáveis de hábitos de vida, por meio de rodas de conversa, entrega de folders e atividades lúdicas envolvendo gincanas, reconhecimento alimentar, perguntas e respostas e orientações. As temáticas estavam relacionadas com exercícios físicos, alimentação saudável, qualidade do sono e saúde ambiental.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O projeto "Promoção à Saúde do Adolescente" foi proposto na disciplina de Habilidades Fisioterapêuticas I, do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná, e foi desenvolvido em parceria com o Colégio Militar do Paraná em 11 atletas de 11 a 14 anos. A equipe contou com 4 graduandos de Fisioterapia do 4º período sob orientação de 4 discentes responsáveis pela disciplina.

O estudo consistiu em quatro encontros realizados por meio de rodas de conversa, seguidas por uma atividade prática, conforme mostra a Tabela 1. Durante as atividades educativas, foram realizadas perguntas sobre o tema abordado para a sua discussão. A frequência das atividades foi de 1 encontro semanal e tiveram duração de 30 minutos, entre os meses de agosto e novembro de 2016.

Atividades de promoção da saúde para adolescentes de uma escola no município de Curitiba: relato de experiência

Tema	Descrição da Atividade
Exercício Físico	<p>Teve como objetivo trabalhar com os estudantes a respeito dos benefícios do exercício físico regular, tanto para saúde física quanto mental, e também a importância do acompanhamento profissional durante o mesmo.</p> <p>Primeiramente conceituou-se o que é o exercício físico propriamente dito, os riscos da prática sem o aconselhamento profissional e ainda, a resposta metabólica do organismo durante a atividade física. Além disso, foi mostrado as doenças que poderiam ser evitadas ou controladas com o exercício físico.</p>
Alimentação Saudável	<p>Apresentar a importância da alimentação saudável e a pirâmide alimentar, bem como as características e exemplos dos principais alimentos das refeições diárias. Inicialmente, foi realizada uma dinâmica de "reconhecimento alimentar". Os alunos foram vendados e tiveram que provar diversos alimentos que foram levados pelo grupo. Em seguida, houve a parte teórica sobre alimentação saudável, finalizando com a entrega de um folder (ANEXO 1).</p>
Qualidade do Sono	<p>Teve por objetivo apresentar aos estudantes a importância de ter uma boa qualidade de sono e suas repercussões no dia-a-dia. Em um primeiro momento, aplicou-se o PSQI-BR, a fim de verificar os índices de qualidade de sono dos estudantes. Já em um segundo momento, houve uma roda de conversa explorando o tema da qualidade de sono - quantidade de horas, postura adequada de sono e as fases do sono, bem como as repercussões no cotidiano quando não há uma boa qualidade de sono entre elas: o humor, queda do desempenho escolar, etc. A atividade finalizou-se com a entrega de um folder (ANEXO 2) sobre as posturas corretas para dormir.</p>
Saúde Ambiental	<p>Procurar demonstrar como somos atingidos a cada instante por fatores que nós mesmos produzimos e pela forma que agimos. E de que forma podemos buscar mudar ou amenizar essa problemática. Assim, nesta atividade foram abordados temas como reciclagem, poluição (ar, água, sonora, etc.) e suas repercussões na saúde da população em geral. Além disso, foi trazido a respeito dos 3 R's (reciclar, reduzir e reutilizar), meios de diminuir a quantidade de lixo produzido em casa, como poderia ser reduzido o volume do lixo durante o descarte e ainda, foi ressaltado a importância de separar previamente os lixos orgânicos e recicláveis.</p> <p>Por fim, foi abordado também sobre como o acúmulo de lixo e descarte indevido trazem malefícios a saúde e encarecem o procedimento de limpeza da cidade e reuso de materiais.</p>

Fonte: os autores.

Para avaliar a percepção dos estudantes quanto aos temas que seriam trabalhados nas atividades propostas, foi aplicado um questionário (ANEXO 3) elaborado pela equipe, previamente ao desenvolvimento das atividades. Ao término dessas atividades, após 4 meses, o questionário foi novamente aplicado, a fim de verificar se as atividades propostas contribuíram para evolução na percepção por parte dos estudantes nos temas abordados.

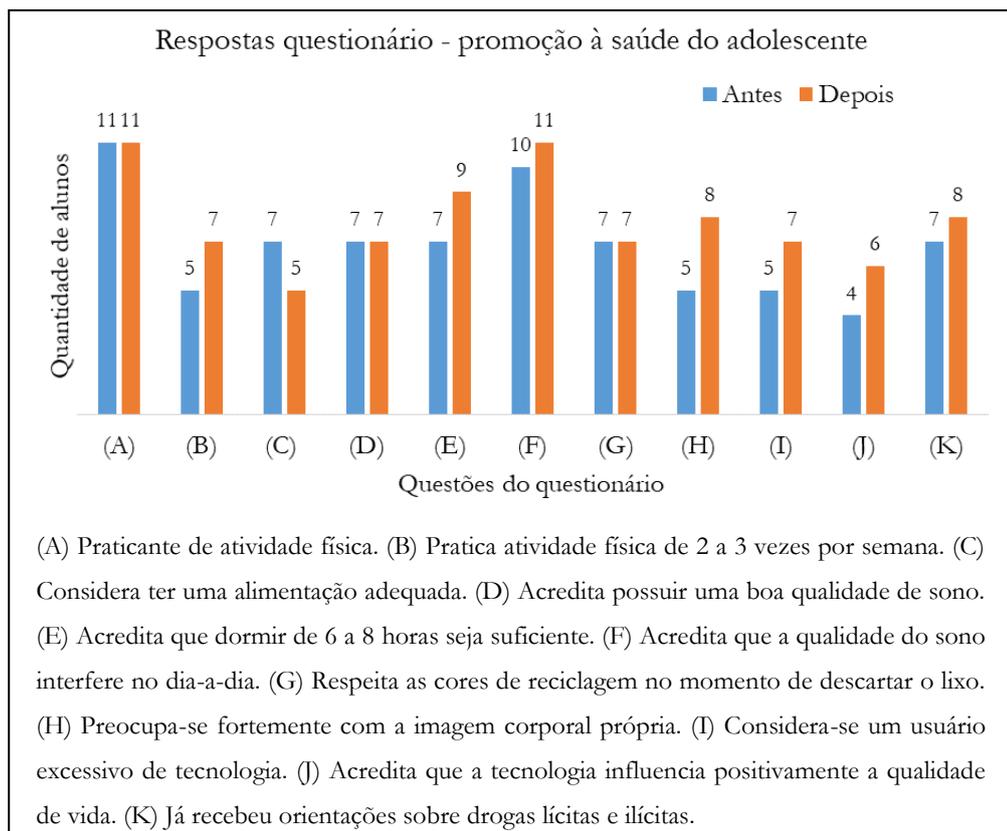
Durante o encontro sobre qualidade do sono (3º encontro) foi proposto a aplicação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) que avalia a qualidade e perturbações do sono durante o período de um mês (BUYSSE *et al.*, 1989).

## RESULTADOS E ANÁLISES

Os principais resultados encontrados por meio das respostas dos adolescentes frente ao questionário desenvolvido pela equipe previamente e após o desenvolvimento dos encontros encontram-se no Gráfico 1. Foi possível perceber que 100% dos adolescentes responderam ser praticantes de atividade física, visto que eles são atletas do time de basquetebol do Colégio Militar de Curitiba. Além disso, previamente aos encontros, apenas 5 estudantes (45%) relataram praticar atividade física de 2 a 3 vezes por semana. Ao final dos 4 meses, o número de jovens que admitiu praticar atividade física de 2 a 3 vezes por semana aumentou para 7 (63%). Outra abordagem realizada pela equipe de intervenção foi relacionada a alimentação saudável, seus benefícios e os malefícios de quando se tem uma alimentação não-balanceada. Nesse sentido, sete jovens (63%) acreditavam ter uma alimentação saudável no seu dia-a-dia. Porém, após as atividades educativas, apenas 45% deles acreditavam ter uma alimentação saudável. Na temática de qualidade do sono, 65% dos estudantes acreditavam possuir uma boa qualidade de sono, tanto previamente quanto após as atividades. Isto concorda com os achados no PSQI que obteve uma boa qualidade de sono de 66% dos participantes. Ainda sobre essa mesma temática, 10 estudantes (90%) acreditavam que a qualidade do sono interfere no dia-a-dia. Ao final dos 4 meses, todos eles concordaram sobre a importância em se ter uma boa qualidade de sono.

Gráfico 1 - Resultados obtidos pelo questionário elaborado pela equipe de intervenção.

## Atividades de promoção da saúde para adolescentes de uma escola no município de Curitiba: relato de experiência



Fonte: os autores.

Os resultados encontrados demonstram correlação na prática de atividade física com uma percepção favorável da qualidade do sono, reafirmada pelo PSQI-BR, bem como com uma alimentação saudável. Estes achados corroboram com Mello e Tufik (2004) que apontam que a atividade física provoca o aquecimento corporal, além do gasto energético, diminuindo o período de latência do sono, de forma que o indivíduo adormece mais rapidamente permitindo uma maior eficiência do sono. E também com Vargas *et al.* (2009), que desenvolveram um programa de intervenção que focou sua efetividade no conhecimento e atitudes relacionadas à atividade física e alimentação. Após quatro meses do período de intervenção observou-se por meio de questionário autoaplicável entre os escolares um maior interesse para a adoção de uma alimentação mais saudável e 83,8% relataram maior ânimo para a prática de atividade física. Isto mostra que programas de promoção à saúde podem ser efetivos na mudança de hábitos durante a adolescência.

As atividades realizadas pela equipe fundamentam-se nos 5 princípios que norteiam a Extensão Universitária segundo a Resolução N° 72/11 do Conselho de Ensino, Pesquisa (CEPE) da Universidade Federal do Paraná. São eles o Impacto e Transformação - que visa o estabelecimento de relação entre a UFPR e os demais segmentos da sociedade para uma atuação transformadora, voltada à formação acadêmica e a necessidades sociais; a Interação Dialógica -

## Atividades de promoção da saúde para adolescentes de uma escola no município de Curitiba: relato de experiência

que aponta o uso do diálogo e da troca de saberes para gerar tais transformações sociais; Interdisciplinaridade - que promove a integração de conhecimentos, metodologias profissionais no atendimento a demandas formativas e sociais; e por último, a Indissociabilidade Ensino, Pesquisa e Extensão que consiste no vínculo da Extensão Universitária ao processo de formação de pessoas e de geração de conhecimento envolvendo necessariamente docentes e discentes da UFPR (RESOLUÇÃO Nº 72/11-CEPE).

Além disso, o projeto se orienta no âmbito social, uma vez que essas atividades ocorreram de forma que trouxeram benefícios não somente aos acadêmicos envolvidos, mas também à sociedade em resposta às demandas apresentadas por ela.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível perceber que as atividades realizadas englobam as principais vantagens que um projeto pode oferecer ao aluno, professor e à sociedade. O impacto na formação dos estudantes permitiu fortalecer a experiência discente em termos teóricos, metodológicos e da cidadania.

Os resultados encontrados demonstram a necessidade de programas de promoção à saúde do adolescente dentro das escolas. Este período da adolescência é essencial para firmar hábitos de vida saudáveis, promovendo assim uma maior qualidade de vida para o jovem ao longo de sua vida. Porém, deve-se ressaltar que é essencial verificar a demanda temática a ser trabalhada em projetos de promoção à saúde de acordo com a população alvo e sua realidade social.

## REFERÊNCIAS

ALAVARSE, G. M. A.; CARVALHO, M. D. B. Álcool e adolescência: o perfil de consumidores de um município do norte do Paraná. **Esc Anna Nery Rev Enferm.**, v. 10, n. 3, p. 408-16, 2006. Disponível em <[www.scielo.br/pdf/ean/v10n3/v10n3a08](http://www.scielo.br/pdf/ean/v10n3/v10n3a08)> Acesso em: 14. dez. 2016.

BUYSSE, D. J.; REYNOLDS, C. F.; MONK, T. H.; BERMAN, S. R.; KUPFER, D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Res.**, v. 28, n. 2, p.193-213, 1989. Disponível em <[http://www.psychiatry.com/article/0165-1781\(89\)90047-4/pdf](http://www.psychiatry.com/article/0165-1781(89)90047-4/pdf)> Acesso em: 14. dez. 2016.

CAVALCANTE, M. B. P. T.; ALVES, M. D. S.; BARROSO, M. G. T. Adolescência, álcool e drogas: uma revisão na perspectiva da promoção da saúde. **Esc Anna Nery Rev Enferm**, v. 12, n. 3, p. 555-9, 2008. Disponível em <[www.scielo.br/pdf/ean/v12n3/v12n3a24](http://www.scielo.br/pdf/ean/v12n3/v12n3a24)> Acesso em: 14. dez. 2016.

Atividades de promoção da saúde para adolescentes de uma escola no município de Curitiba: relato de experiência

CZERESNIA, D.; DE FREITAS, C. M. **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Editora FIOCRUZ, 2009.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. D. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-99, 2001. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>> Acesso em: 14. dez. 2016.

JUNIOR, S. L. P. S.; BIER, A. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. **Rev Digital**, v. 13, N. 119, 2008. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd119/atividade-fisica-na-promocao-de-saude.htm>> Acesso em: 14. dez. 2016.

MELLO, M. T.; TUFIK, S. **Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos**. Editora Guanabara. p. 51-57, 2004.

RESOLUÇÃO Nº 72/11-CEPE: Dispõe sobre as Atividades de Extensão na UFPR. (alterada pela Resolução 70/12 de 20 de dezembro de 2012). Disponível em <<http://www.agrarias.ufpr.br/portal/wp-content/uploads/2014/12/Reolu%C3%A7%C3%A3o-de-Atividades-de-Extens%C3%A3o-CEPE-72-de-2011.pdf>> Acesso em: 14. dez. 2016.

SICOLI, J. L.; NASCIMENTO, P. R. do. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. Interface (Botucatu), Botucatu, v. 7, n. 12, p. 101-122, Feb. 2003. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832003000100008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832003000100008&lng=en&nrm=iso)>. access on 21 May 2018.

TAVARES, B. F.; BÉRIA, J. U.; LIMA, M. S. Fatores associados ao uso de drogas entre adolescentes escolares. **Rev Saúde Pública**, v.38, n.6, p. 787-96. 2004. Disponível em <[www.scielo.br/pdf/rsp/v38n6/06.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rsp/v38n6/06.pdf)> Acesso em: 14. dez. 2016.

VACARI, D, A.; HEIDEMANN, R. M.; ULBRICHT, L. Relação entre o tempo de tela e o percentual de gordura em alunos do ensino médio técnico de uma instituição pública do município de Curitiba. **Revista Uniandrade**, v. 13, n. 1, p. 60-70, 2013. Disponível em <<http://www.uniandrade.br/revistauniandrade/index.php/revistauniandrade/article/view/31/25>> Acesso em: 14. dez. 2016.

VARGAS, I. C. S.; SICHIERI, R.; SANDRE-PEREIRA, G.; VEIGA, G. V. Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 1, p. 59-68, 2011. Disponível em <[www.scielo.br/pdf/rsp/v45n1/1874.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rsp/v45n1/1874.pdf)> Acesso em: 14. dez. 2016.

Recebido em: 16/12/2016

Aceito em: 26/09/2018

ANEXO 1 – Folder relacionado a alimentação saudável entregue no 2º encontro.

**DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde

Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina

Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos, doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa

Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições

Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos

Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural

Tome sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo

Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições

Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches

Fonte: Ministério da Saúde  
Realização e distribuição: Discentes do Curso de Fisioterapia da UFPR 2016/2

ANEXO 2 - Folder relacionado às posturas corretas para dormir entregue no 3º encontro.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ - CURSO DE FISIOTERAPIA  
Diovani B. Batista; Larissa A. F. da Silva; Marina W. Branco; Thalysa K. Mocelin



## POSIÇÕES CORRETAS DE DORMIR

### COLUNA DESALINHADA X

DE LADO



DE COSTAS



DE BRUÇOS



### COLUNA ALINHADA ✓

TRAVESSEIRO:  
ALTURA DOS OMBROS



ALMOFADAS OU TRAVESSEIROS PARA ACOMODAÇÃO

TRAVESSEIRO:  
ALTURA DOS OMBROS



ALMOFADAS OU TRAVESSEIROS PARA ACOMODAÇÃO

TRAVESSEIRO:  
ALTURA DOS OMBROS



ALMOFADAS OU TRAVESSEIROS PARA ACOMODAÇÃO

APLICATIVOS DE MONITORAMENTO DE SONO

Fonte Imagem: Internet (Adaptada)

<b>SLEEP BETTER</b> Gráficos e relatórios das noites de sono, além de dicas para o dia-a-dia	<b>SLEEP TRACKER</b> Relatórios das noites de sono, além sons relaxantes para dormir	<b>RELAX MELODIES</b> Sons e melodias relaxantes
---	---	---

ANEXO 3 – Questionário elaborado pela equipe.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
CURSO DE FISIOTERAPIA  
SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS



## QUESTIONÁRIO - PROMOÇÃO À SAÚDE DO ADOLESCENTE

Com base nos seus conhecimentos e no seu estilo de vida, responda abaixo as perguntas referentes aos temas de Promoção de Saúde.

**\*Obrigatório**

1. Você acredita que a prática do exercício físico pode trazer benefícios à sua saúde mental? \*

- Sim
- Não

2. O exercício físico praticado de forma intensa, sem aconselhamento profissional, pode trazer prejuízos à saúde? \*

- Sim
- Não

3. Você é praticante de atividade física? \*

- Sim
- Não

4. Se sim, com qual frequência você realiza tais atividades? \*

- 1 vez por semana
- 2 a 3 vezes por semana
- 4 a 5 vezes por semana
- Não sou praticante de atividades físicas.

5. Você acredita que existem resultados imediatos após a prática de um exercício físico moderado? \*

- Sim
- Não
- Talvez

6. Com base nos seus conhecimentos sobre alimentação saudável, você acredita que sua alimentação é considerada adequada? \*

- Sim
- Não
- Talvez

7. Você já realizou algum programa de dieta? \*

- Sim
- Não

Atividades de promoção da saúde para adolescentes de uma escola no município de Curitiba:  
relato de experiência

8. Com base nos seus conhecimentos e no seu estilo de vida, você acredita que possui uma boa qualidade de sono? \*

- Sim
- Não
- Talvez

9. Com qual frequência você acorda durante a noite? \*

- Às vezes
- Sempre
- Nunca acordo durante a noite

10. Em relação a duração do sono, responda quanto tempo você acredita que seja suficiente para que se tenha uma boa noite de descanso. \*

- Até 4 horas
- Entre 4 e 6 horas
- Entre 6 e 8 horas
- Acima de 8 horas

11. Você acredita que a qualidade do sono interfere no seu dia-a-dia?

- Sim
- Não

12. Em uma escala de 0 a 5, onde 0 significa pouca influência e 5 muita influência, o quanto você acredita que a poluição visual influencia na qualidade de vida do ser humano? \*

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

13. Em uma escala de 0 a 5, onde 0 significa pouca influência e 5 muita influência, o quanto você acredita que a poluição sonora influencia na qualidade de vida do ser humano? \*

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

14. No seu dia-a-dia, você respeita as cores da reciclagem na hora de descartar o seu lixo? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

15. Você acredita ser influenciado pela mídia quando o assunto é imagem corporal? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

16. O quanto você se preocupa com a sua imagem corporal? \*

Atividades de promoção da saúde para adolescentes de uma escola no município de Curitiba:  
relato de experiência

- Muito pouco
- Pouco
- Bastante

17. Você se considera usuário excessivo de tecnologia? \*

- Sim
- Não
- Talvez

18. Você acredita que a tecnologia influencia positivamente ou negativamente a qualidade de vida de adolescentes? \*

- Positivamente
- Negativamente

19. Você já recebeu orientações sobre drogas lícitas e ilícitas? \*

- Sim
- Não