



**COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA**

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP  
www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848  
f /Consolata Oficial



## **Projeto “Jovem Allamaniano 2017”**

### **Tema: *BRASIL, UM PAÍS PLURICULTURAL***

- **Subtema:** Conhecimentos e percepções do jovem estudante sobre seus hábitos alimentares e atividades físicas no controle do IMC e hipertensão arterial, e as respectivas consequências.
- **Turma envolvida:** 9º ano B.
- **Professores responsáveis:** Marcos Lopes de Oliveira e Sérgio Carrião Júnior.
- **Disciplinas relacionadas:** Matemática e Educação Física.

#### ➤ **Justificativa:**

Em vista ao cenário brasileiro e, especificamente, os adolescentes de nossa comunidade, este projeto tem a intenção de levantar a situação que se encontra o jovem estudante diante da hipertensão arterial e da obesidade apontando possíveis caminhos.

A hipertensão arterial (HA) é uma doença muito prevalente, com graves consequências pessoais, sociais e para o sistema de saúde. Os fatores predisponentes para a doença já estão presentes na adolescência e, nesta idade, os mais frequentes são os antecedentes familiares e o excesso de peso, mostram que os jovens brasileiros já apresentam valores elevados da pressão arterial (PA) e os valores pressóricos estão associados ao índice de massa corporal (IMC). Hoje, 15% dos brasileiros entre 6 anos e 18 anos já estão com sobrepeso; 5% são obesos e estes índices continuam aumentando, principalmente nas camadas mais pobres.

Segundo médicos, a situação no país é crítica. Tanto que a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia do Rio (SBEM-RJ) está relançando o Projeto Escola Saudável. Da mesma forma se dá a importância a influência que a autoimagem corporal exerce sobre os hábitos de saúde das adolescentes, que tem sido bastante discutida na literatura.

Durante a adolescência a preocupação com o porte físico e a aparência corporal é um dos problemas mais importantes. Atualmente, a forte tendência social e cultural de considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito está influenciando cada vez mais os adolescentes, especialmente as mulheres. As adolescentes têm medo de engordar e em consequência desejam um controle do seu peso.

#### ➤ **Objetivos:**

- Identificar o conhecimento que os jovens que frequentam academia têm sobre o HA e que estratégias propõem para motivar seus pares a terem atitudes saudáveis, reduzindo o risco de desenvolver a doença no futuro.

- Conscientizar o jovem a uma vida mais salutar por meio do condicionamento físico e uma alimentação mais balanceada.
- Monitorar o IMC e HA para motivá-los a participar deste processo educativo.
- Conhecer os padrões de consumo alimentar de nutrientes e determinar os estágios de comportamento em relação à atividade física em uma população de adolescentes, bem como características antropométricas<sup>1</sup> segundo a autopercepção da aparência corporal.

<sup>1</sup> **Antropometria** é um ramo da antropologia que estuda as medidas e dimensões das diversas partes do corpo humano. A **antropometria** está relacionada com os estudos da antropologia física ou biológica, que se ocupa em analisar os aspectos genéticos e biológicos do ser humano e compará-los entre si.

#### ➤ **Estratégias/procedimentos:**

- Encontramos uma pesquisa que indica estratégias criativas e participativas, realizada em duas escolas uma que sugeriu jogos motivadores para serem realizados nas salas de aula e concurso de rap tendo a prevenção da HA como tema central, além de movimentos nas redes sociais via internet, interatividade, reflexão sobre o tema e a participação ativa da escola e instituições governamentais e não governamentais. A outra escola os alunos sugerem utilizar os meios eletrônicos com jogos e desafios que tenham como tema a HA e os cuidados que envolvem a doença. Assim nossa intenção é coletar dados na sociedade a qual o estudante está inserido trazendo informações sobre o histórico familiar, hábito alimentares e atividades físicas, etc. Que serão analisadas dentro de normas estatísticas para saber que ações poderão ser aplicadas.

- Na primeira etapa serão feitas sínteses das referências citadas no final desse documento e a coleta de dados, conforme mencionado anteriormente, com seu devido tratamento estatístico.

#### ➤ **Conteúdos trabalhados:**

- Matemática: manipulação de coleta de dados (estatística);
- Educação Física: controle do condicionamento físico.

#### ➤ **Materiais necessários:**

- Espaço físico para instalação de esteira rolante;
- 5 mesa e cadeiras para monitoramento de pressão;
- 6 mesas e cadeiras para apresentação de alimentos potencializadores para manter a saúde dentro dos padrões aceitáveis.

#### ➤ **Avaliação:**

- As tarefas serão divididas em grupos os quais receberão notas em relação à participação e prazo dentro do cronograma.
- A autoavaliação ocorrerá individualmente no final de cada etapa, e terá como suporte as referências citadas abaixo.

#### **Referências:**

Obesidade:

<https://www.youtube.com/watch?v=BLNJycA9o6Y>(acesso em 16/03/2017).

<https://www.youtube.com/watch?v=FF9qazQ-Gwc>(acesso em 16/03/2017).

<https://www.youtube.com/watch?v=1FTXmGgnZ-Q>(acesso em 16/03/2017).

A atividade física na adolescência:

- <http://www.jocelemsalgado.com.br/padrao> (acesso em 16/03/2017).
- Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes:  
[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Biologia/artigos/consalimentar.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Biologia/artigos/consalimentar.pdf)(acesso em 16/03/2017).
- Globo Repórter– Tema: obesidade.
- Alimentação saudável - reportagem da câmera Record(13/04/2012).
- <https://www.youtube.com/watch?v=w0q5eNHDvCE>Câmera Record - Armadilhas da Alimentação - INTEGRA (publicado em 20/03/2014).
- <https://www.youtube.com/watch?v=7v-l18AvgaED>Doutora Liliane - Câmera Record - Dúvidas do brasileiro na cozinha.
- <https://www.youtube.com/watch?v=nJJvwbzmF1Y>
- <https://www.youtube.com/watch?v=j4ARD3qrAH8>
- <http://www.brasil.gov.br/saude/2013/05/software-pretende-controlar-peso-e-prevenir-a-obesidade-no-ambiente-de-trabalho-aplicativo-e-gratuito-e-pode-ser-acessado-por-instituicoes-publicas-e-privadas-para-estimular-habitos-saudaveis-no-ambiente-corporativo>.
- <http://dab.saude.gov.br/portaldab/pesosaudavel.php>
- <http://dabsistemas.saude.gov.br/sistemas/pesosaudavel/>