

O projeto “Saúde na Boa” na promoção de um estilo de vida saudável em escolares do ensino médio

The “Saúde na Boa” project in promoting a healthy lifestyle among high school students

Markus Vinicius Nahas¹
Mauro Virgílio G. de Barros²
Maria Alice Altenburg de Assis^{1,3}

O Projeto “Saúde na Boa”, estudo randomizado de base escolar, foi desenvolvido com o objetivo de promover mudanças positivas na atividade física e alimentação de escolares de 15 a 24 anos do ensino médio noturno, em escolas públicas de duas capitais brasileiras¹. As cidades de Recife, no Nordeste, e Florianópolis, no Sul do Brasil, foram selecionadas por conta dos contrastes ambientais e socioculturais, permitindo uma análise da efetividade da intervenção em contextos distintos. Na literatura científica nacional e internacional não foram encontrados estudos de intervenção para promover mudanças nestes comportamentos em estudantes do turno noturno. A falta de intervenções de base escolar para a promoção de estilo de vida saudável nesta população e as suas características psicossociais, nortearam a escolha deste grupo. Por outro lado, desde a fase de elaboração do projeto, reconhecíamos o desafio que esta população impunha para as mudanças propostas, pois, nesta fase da vida, muitos comportamentos relacionados ao estilo de vida já estão estabelecidos. Além disso, fatores relacionados a outras demandas (trabalho em outro período, busca pelo ingresso no ensino superior), aliados à falta de tempo e oportunidades de exposição à ambientes que favorecem alimentação saudável e prática de atividade física são barreiras à mudança do comportamento neste grupo. O projeto Saúde na Boa foi elaborado, levando em conta as características destes estudantes e fundamentado no modelo lógico da Organização Mundial de Saúde (*WHO Health Promoting School's Philosophy*)² e do *Center for Disease Control and Prevention (Guidelines for School and Community Programs)*³, adotando três grandes áreas de intervenção: 1) educação em atividade física e alimentação saudável; 2) mudanças ambientais e organizacionais; e 3) engajamento e treinamento de pessoal.

Neste suplemento da Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, novos pesquisadores da área de Educação Física e da Nutrição se aliaram aos idealizadores do projeto para mostrar dados ainda não publicados do “Saúde na Boa”.

Este volume especial é um importante repositório que centraliza as informações sobre os resultados do projeto “Saúde na Boa”. Silva et al. detalharam a avaliação de processo do “Saúde na Boa” e as diferenças entre estudantes permanentes e não permanentes no final intervenção, tema relevante e

1 Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, Brasil.

2 Universidade de Pernambuco/ Universidade Federal da Paraíba. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física, Brasil.

3 Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Florianópolis, Brasil.

Recebido em 26/02/2014
Revisado em 23/02/2014
Aprovado em 29/03/2014



pouco explorado em intervenções de base escolar. Apresentam-se, também, os resultados da efetividade da intervenção nos desfechos proximais do projeto: a promoção da atividade física, prática de exercícios de força e do deslocamento ativo no artigo apresentado por Duca et al.; os indicadores de tempo de exposição à tela (televisão, videogame, computador) em trabalho realizado por Hardman et al.; e a promoção da mudança no consumo de frutas e hortaliças, bem como de outros alimentos saudáveis (feijão, laticínios) e não saudáveis (salgadinhos, doces e refrigerantes), desenvolvido por Costa et al. Nos desfechos distais do projeto, destacam-se os resultados da efetividade da intervenção sobre os indicadores antropométricos da obesidade geral e abdominal, por Sousa et al.; a avaliação da associação entre mudanças no estilo de vida (prática de atividade física, tempo de TV, hábitos alimentares, consumo de álcool e tabaco, e duração do sono) e na percepção da saúde, por Barbosa Filho et al.; o emprego de análises transversais e prospectivas para examinar a associação entre variáveis comportamentais e percepções de qualidade e duração de sono, por Hoefelmann et al. Finalmente, Silva et al. mostraram as possíveis alterações nas condutas de saúde e o seu efeito na insatisfação com peso corporal dos participantes do estudo.

Aspectos positivos na mudança de comportamentos relacionados à prática de atividade física e de alimentação saudável foram documentados como resultado da efetividade da intervenção. As lições aprendidas foram, provavelmente, mais importantes do que as limitações impostas pela “vida real” tais como: a greve nas escolas participantes e a perda de amostra no final da intervenção.

Futuros projetos devem testar a eficácia e a efetividade da intervenção. A eficácia diz respeito à avaliação da intervenção na fase de estruturação do projeto, isto é, o seu desenvolvimento em condições ideais. A efetividade se refere a avaliações após a intervenção, ou seja, o desempenho da intervenção em função das circunstâncias do mundo real^{4,5}.

As informações documentadas neste suplemento e as lições aprendidas no desenvolvimento do “Saúde na Boa” poderão nortear a estruturação de futuros projetos de intervenção de base escolar, para a promoção de um estilo de vida saudável. Ressalta-se, também, a importância de projetos dessa natureza para subsidiar debates e discussões em políticas públicas brasileiras voltadas para a promoção da saúde. Nesta perspectiva destacam-se: o Programa Saúde na Escola, o Programa Nacional de Alimentação Escolar⁶, recentemente expandido para o ensino médio, e o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis⁷, que promove a realização de intervenções para estimular o consumo de frutas e hortaliças, reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras, e estimular a prática de atividades físicas.

Nossos agradecimentos a todos os autores que contribuíram para a divulgação dos resultados do projeto “Saúde na Boa”.

Agência financiadora:

Projeto *Healthy Lifestyle, Healthy People*, do consórcio composto pelo *International Life Sciences Institute* (ILSI), pela Organização Panamericana

de Saúde (OPAS) e pelo *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC); Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

REFERÊNCIAS

1. Nahas MV, Barros MVG, de Assis MA, Hallal PC, Florindo A, Konrad L. 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* 2009; 6(2):153-62.
2. World Health Organization. Global school health initiative. WHO 1995. http://www.who.int/school_youth_health/gshi/en/index.html. Accessed March 2005.
3. CDC. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR* 1997;46(6):1-36.
4. Baranowski T. School-based obesity-prevention interventions in low- and middle-income countries: do they really work? *Am J Clin Nutr* 2012;96:227-8.
5. Flay BR. Efficacy and effectiveness trials (and other phases of research) in the development of health promotion programs. *Prev Med* 1986; 15:451-74.
6. Ministério da Educação. Resolução/CD/FNDE N° 38, de 16 de julho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE.
7. Brasil. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022 / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Brasília: MS, 2011.

Endereço para correspondência

Maria Alice Altenburg de Assis
Departamento de Nutrição, Centro
de Ciências da Saúde, Universidade
Federal de Santa Catarina. CEP:
84040-900
E-mail: maria.assis@ufsc.br
Telefone: +55 48 3721-8014