

Desporto, Saúde e Estilos de Vida...

*... diferentes olhares,
objectivos e subjectivos,
sobre os comportamentos
dos adolescentes*



o século XXI...



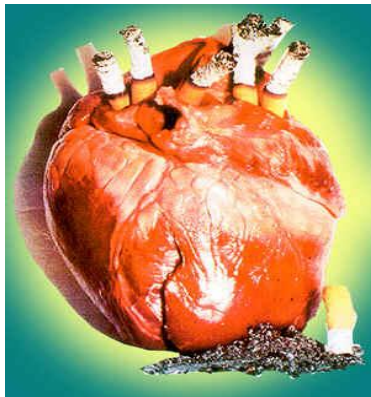
a adolescência...



*A Primavera da vida é bonita de viver
tão depressa o Sol brilha como a seguir está a chover
Para mim hoje é Janeiro e está um frio de rachar
parece que o mundo inteiro se uniu para me tramar*

Carlos Tê e Rui Veloso

os comportamentos relacionados com a Saúde...



áreas de intervenção prioritária – consumo de tabaco, erros alimentares, obesidade, consumo excessivo de álcool, inactividade física, má gestão do stress



objectivos gerais deste estudo...

- analisar os estilos de vida dos adolescentes portugueses, percebendo a forma como os seus diferentes comportamentos se relacionam entre si**
- Aprofundar o estudo da relação existente entre a prática desportiva e os comportamentos relacionados com a Saúde dos adolescentes**
- Estudar a forma como cada adolescente percebe o seu estado de Saúde e a relação existente entre essa avaliação subjectiva e os seus comportamentos**



dados a reter ...

- **comportamentos de risco (moderado / elevado):**
- 72% na prática desportiva
- 42% no consumo de alimentos saudáveis
- 69% no consumo de alimentos não saudáveis
- 20% no consumo de tabaco
- 38% no consumo de bebidas alcoólicas

estilo de vida só com comportamentos protectores de Saúde:

- **2,6%** - n = 222 (111 rapazes + 111 raparigas)
- **comportamentos de risco moderado:**
- 60% na prática desportiva
- 56% no consumo de alimentos
- 29% no consumo de substâncias
- **comportamentos de risco aumentam muito com a idade**



dados a reter...



- consumo semelhante de tabaco de desportistas e não desportistas, em ambos os sexos;
- rapazes desportistas mais velhos consumiam menos;
- raparigas desportistas mais velhas consumiam mais

- consumo superior de bebidas alcoólicas de desportistas, em ambos os sexos;
- rapazes desportistas e não desportistas mais velhos com consumos semelhantes;
- raparigas desportistas mais velhas consumiam mais

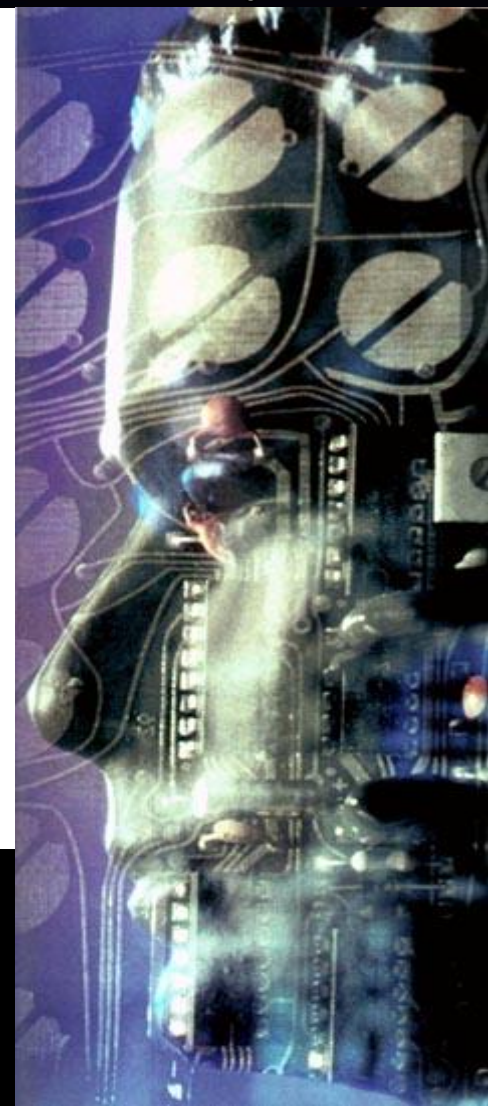
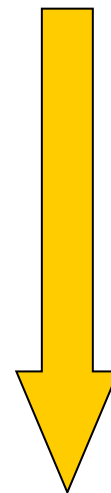


-no geral, desportistas e não desportistas, de ambos os sexos, com consumos semelhantes de alimentos; - rapazes desportistas consumiam um pouco mais alimentos saudáveis e não saudáveis



os estilos de vida e a percepção de Saúde...

estilos de vida	má %	suficiente %	boa %
  	3	8	89
  	2	21	77
?  ?	4	28	68
  / 	6	38	56

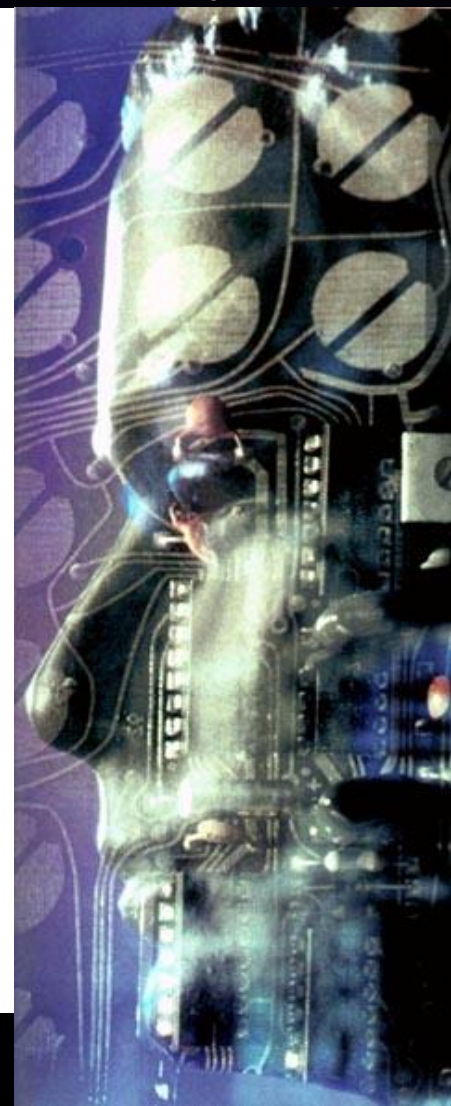


- uma grande percentagem dos adolescentes não relaciona os seus comportamentos de risco com a Saúde...
- discurso do “*não façam isto porque faz mal à Saúde*” poderá não ser entendido, nem assimilado, pelos jovens...



dados a reter...

- 72% jovens consideravam a sua Saúde boa / muito boa
(mais rapazes – 76% - do que raparigas – 69%)
- a percepção de Saúde boa / muito boa baixava com a idade
(descida mais acentuada nas raparigas)
- existia uma associação positiva entre os comportamentos protectores de Saúde e a percepção de Saúde boa / muito boa...
- em média, 60% dos jovens com comportamentos de risco elevado também tinham uma percepção boa / muito boa da sua Saúde





=



+



?



para reflexão...

+ / -



- estaremos a trabalhar bem a promoção da prática desportiva dos jovens de forma a que o ser activo seja um hábito de vida?...
- estará a ser bem aproveitado o potencial do Desporto enquanto promotor de hábitos de vida saudáveis?...
- ...ou estaremos demasiado ocupados com as questões técnicas, tácticas, físicas e com a competição, mesmo com os mais novos?...
- estarão a ser devidamente abordadas estas temáticas tanto na formação inicial como na formação contínua?





...são necessários outros olhares sobre a face que não se vê... mas está lá...

- a influência do meio nos comportamentos
- a importância da família e dos amigos
- o que pensam os jovens sobre si próprios (autopercepções)
- que relação com a satisfação com a vida, com a felicidade, ...
- projectos de investigação-acção... com dados de natureza qualitativa

...aprofundar a utilização de metodologias participativas... COM os jovens e não para os jovens...

<http://www.dgs.pt/>

<http://www.fmh.utl.pt/aventurasocial/index.html>

<http://www.hbsc.org/>

http://www.euro.who.int/datapublications/Publications/Catalogue/20080616_1

<http://www.who.int/en/>

<http://www.cdc.gov/>



- Respeitar a Metodologia de Projecto:

- Diagnóstico participado

(utilizando diferentes instrumentos, nomeadamente: questionário, observação directa, consulta documental, entrevistas, debates, conversas informais,...)

- Análise dos problemas / necessidades diagnosticados

- * Manifestações

- * Causas (externas... e internas...)

- * Características dos grupos afectados

- – **Priorizar** (por onde começar e porquê...)
- Estabelecer critérios de priorização (dimensão do problema, gravidade, recursos disponíveis, custos envolvidos,...)–
- **Enunciar objectivos específicos** (claros – precisos (quantificáveis) – balizados no tempo – realistas – e respectivos indicadores de avaliação)
- **Plano de Actividades** (recursos humanos, materiais e financeiros)
- **Avaliação** (datas, registos, instrumentos, critérios,...)

Estratégias para a dinamização de debates:

Ponto prévio – lançar o tema... como?

- “chuva de ideias” – “emblema” – texto – vídeo – notícia – “teatro debate” – ... – ...

Depois...

- 1º) reflexão individual (c/ registo)
- 2º) reflexão em grupo pequeno (4/5 elementos) com registo (1 relator)
- 3º) porta-voz de cada grupo faz síntese
- 4º) debate
- 5º) conclusões (registo)

1ª actividade... “quebra-gelo” ... por exemplo “praça pública”

Encontrem nesta sala alguém com as mesmas afinidades...

- 1. Que tenha a mesma cor de olhos.**
- 2. Que goste do mesmo clube de futebol.**
- 3. Que tenha o mesmo tamanho de mão.**
- 4. Que tenha o mesmo passatempo favorito.**
- 5. Que tenha gostado do mesmo filme.**
- 6. Que tenha gostado do mesmo livro.**
- 7. Que tenha o mesmo medo...**
- 8. Que tenha o mesmo sonho...**

no auditório... uma adaptação...

procurando afinidades... melhorando o conhecimento inter-pessoal...

- 1. faculdade de onde vêm**
- 2. passatempo favorito**
- 3. um sonho**
- 4. um medo**
- 5. os nomes...**
- 6. idade**

O emblema...

Lema de vida / frase forte /...

preferências...

(animal, sítio, ídolo, comida,...)

qualidade...
característica a melhorar...
(pessoa/profissional)

**ser professor de
educação física é...**

principal qualidade do professor de
educação física promotor de Saúde

Em grupo.... (lembrar regras dos trabalhos de grupo...)... TAREFAS...

- 1. Partilham os emblemas e fazem “o emblema” do vosso grupo.**
- 2. Escolhem uma das características do professor. Definem essa característica e aprofundam... procuram formas de desenvolver essa característica em cada um de nós (como?... que podemos fazer para melhorar? que formação?...).**
- 3. Escolhem uma actividade prática (aula/treino) que promova as relações intra e interpessoais e que respeite os princípios que foram abordados neste módulo**