



## VIDA SAUDÁVEL DURANTE A PANDEMIA: PENTÁCULO DO BEM ESTAR E SUAS IMPLICAÇÕES PARA O BEM ESTAR SOCIAL

Valdenir Schoenberger (SEDUC/UFMT) – [mano\\_schoenberger@hotmail.com](mailto:mano_schoenberger@hotmail.com)

GT 1: Culturas Escolares e Linguagens

### Resumo:

O estudo trás o relato da utilização do modelo Pentágulo do Bem Estar no intuito de aplicar um mecanismo de avaliação do estilo de vida saudável no período de pandemia do Covid 19. De fácil aplicação, o mecanismo tem o intuito de estabelecer escores individuais quanto aos seguintes pontos: nutrição, atividade física, controle do estresse, comportamento preventivo e relacionamento social. Concomitantemente utilizamos a Pirâmide Alimentar como mecanismo auxiliar em um modelo avaliativo quanto a quantidade e qualidade no consumo de alimentos. Outro mecanismo auxiliar utilizado nos testes foi a Carta para o EU de 2022, como forma de avaliar o bem estar social e controle do estresse. A avaliação se deu no primeiro e segundo semestres de 2021 com 50 estudantes do 8º e 9º anos do Ensino Fundamental, com idades entre 13 e 15 anos de uma escola pública do Município de Juara. Consideramos positivos os resultados encontrados a partir do levantamento, embora alguns pontos como: controle do estresse e alimentação estejam em desacordo com exemplos de uma vida saudável, o objetivo do mecanismo avaliativo vai além do simples levantamento de dados, mas na busca de correções e adequações para mudanças comportamentais e a promoção da educação em saúde.

**Palavras-chave:** Pentágulo do Bem Estar. Saúde e qualidade de vida. Alimentação saudável

### 1 Introdução

O estudo traz o relato da aplicação do mecanismo avaliativo Pentágulo do Bem Estar, elaborado por (NAHAS, 2000) utilizado para avaliar a qualidade de vida da população em geral. Composto por cinco pilares fundamentais: nutrição, atividade física, controle do estresse, comportamento preventivo e relacionamento social. No quesito alimentação, utilizamos como uma forma auxiliar mais aprofundada e detalhada a Pirâmide Alimentar, elaborado por (PHILIPPI [et al], 1999) que apresenta a divisão dos grupos alimentares e o percentual de ingestão diária. Nos quesitos relacionamentos e controle do estresse, solicitamos que os alunos desenvolvessem a Carta para o Eu de 2022. O teste foi aplicado com 50 estudantes do 8º e 9º anos do Ensino Fundamental, com idades entre 13 e 15 anos, de uma escola pública da Cidade de Juara – Mato Grosso, no primeiro e segundo semestres de 2021.

A aplicação do mecanismo avaliativo foi pensado e desenvolvido de forma concomitante com os demais conteúdos trabalhados na disciplina de Práticas Esportivas

ao longo dos dois semestres. Pensado inicialmente considerando o atual momento pandêmico (Covid-19) em que os alunos e seus familiares encontram-se, teve como objetivo comum, o de apresentar um mecanismo avaliativo de fácil aplicação e interpretação quanto á possuir um estilo de vida saudável ou posterior adequação referente aos pilares fundamentais: nutrição, atividade física, controle do estresse, comportamento preventivo e relacionamento social.

## 2 Metodologia

O programa foi desenvolvido a partir do entendimento de que, tanto os alunos quanto suas famílias estavam vivendo um momento de reclusão, inatividade física, uso de uma alimentação não saudável e descontrole emocional, fatores estes, acarretados pelo isolamento decorrente das medidas de isolamento na prevenção e controle do Covid 19. As aulas foram ministradas da seguinte forma:

01 – Apresentação do mecanismo avaliativo Pentáculo do Bem Estar e sua importância para o diagnóstico de uma estilo de vida saudável. Os valores atribuídos por cada estudante foram somados com objetivo de obter um escore individual. O mecanismo deve ser preenchido utilizando os seguintes critérios: Deixe em branco se você marcou (0) para o item - absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou (1) - às vezes corresponde ao seu comportamento; Preencha do centro até o segundo círculo se marcou (2) - quase sempre verdadeiro; Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou (3) - a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia.

Valores de 31 a 45 pontos demonstram condutas positivas; valores entre 16 e 30 descrevem condutas intermediárias (podem melhorar) e valores inferiores a 15 pontos, são compreendidos como atitudes negativas. É importante frisar que, itens com (respostas 0 e 1) merecem atenção e são passíveis de mudança imediata.

02 – Apresentação da Pirâmide alimentar e sua importância para uma alimentação saudável e regrada. Em cada um dos grupos presentes na pirâmide, é possível observar a quantidade ideal que deve ser ingerida. Observe abaixo os grupos alimentares e o total diário de quilocalorias recomendado: Arroz, pão, massa, batata, mandioca: 900 kcal (5-9 porções por dia); Legumes e verduras: 45 kcal (4-5 porções por dia); Frutas: 210 kcal (3-5 porções por dia); Carnes e ovos: 190 kcal (1-2 porções por dia); Leite, queijo e

iogurte: 360 kcal (3 porções por dia); Feijões e oleaginosas: 55 kcal (1 porção por dia); Óleos e gorduras: 73 kcal (1-2 porções por dia); Açúcares e doces: 110 kcal (1-2 porções por dia)

03 – Carta para o Eu de 2022: Para tal iniciativa, idealizamos a construção de uma carta com planos e expectativas para o futuro. A carta baseou-se em uma única questão: Como estarei em 2022? Antes da aplicação porém, o professor pautou pontos que os alunos deveriam descrever: perspectivas para o futuro, idealizar planos para o próximo ano, frisar que os planos devem ser postos em prática, ou adequá-los para um melhor resultado, ser positivo quanto ao término da pandemia, superação da perda de amigos ou familiares para o covid 19, como será o reencontro com amigos e familiares no pós pandemia, etc.

### **3 Considerações finais**

Demos inícios as atividades em meados de maio, de forma remota, com a apresentação e desenvolvimento do Pentágulo do bem estar e de temáticas envolvendo a prática de atividade física e seus benefícios durante o período pandêmico, priorizando exercícios diversificados para serem desenvolvidos individualmente ou no grupo familiar e possíveis locais para a sua prática. Percebemos frente aos resultados que a grande maioria dos alunos estava desenvolvendo suas atividades recreativas costumeiras, identificamos que isso se deve ao número elevado de familiares já estarem imunizados contra a covid e pelo fato das crianças apresentarem uma alta imunidade contra a doença e de todo um comportamento preventivo, como: uso de máscara e álcool gel, distanciamento social, etc.

Posteriormente apresentamos a Pirâmide Alimentar e os benefícios de uma alimentação regrada e saudável na prevenção de doenças e manutenção corporal. Frente a este quesito, 80% dos alunos apontaram que não fazem a ingestão frutas e verduras e possuem uma alta ingestão de frituras, doces e alimentos processados, sendo um ponto de atenção quanto a qualidade de vida. Ao realizarmos um aprofundamento no tema, nos foi relatado que o consumo das refeições ofertadas pela escola em horários pré-estabelecidos e pautadas em um cardápio saudável: a) café da manhã: pão, bolo, torta de frango ou carne, leite com achocolatado ou suco; b) almoço: feijão, arroz, carne de frango, gado ou porco cozidas, saladas variadas, frutas e verduras; c) lanche da tarde: pão, bolo, torta de frango ou carne, sonho, suco e frutas; ao qual a escola está

acostumada a oferecer, são fatores de extrema significância quanto a um estilo alimentar saudável e balanceado. Alimentação esta, que por vezes não é ofertada em suas residências em horários determinados e com uma significativa variedade.

No início do mês de junho até meados de julho trabalhamos as principais doenças desencadeadas por um estilo de vida inativo e pelo consumo alimentar não saudável, desenvolvemos concomitantemente neste período as temáticas: relacionamento social e controle do estresse. Este foi outro ponto de atenção, acreditamos que devido ao momento pandêmico, com todas as medidas de isolamento social e possíveis mudanças financeiras decorrentes de quebra no vínculo trabalhista de algum integrante mantenedor quanto as despesas cotidianas do lar, o nível de estresse chegou a 40% da amostra.

Na retomada das atividades escolares no mês de agosto em formato híbrido, desenvolvemos a Carta para o Eu de 2022. Sentimos neste ponto uma grande preocupação frente ao número elevado de alunos que relataram sentimentos de angustia, solidão e depressão em decorrência deste período de afastamento das atividades escolares e isolamento social, tivemos inclusive, alunas que estavam se autoflagelando e outras que já estavam passando por acompanhamento psicológico.

No geral consideramos que a iniciativa de desenvolver um mecanismo avaliativo que englobe fatores extra escolares foi de grande valia, pois podemos interagir de forma a modificar o cotidiano alimentar, físico, psicológico e social não só dos alunos como de suas famílias.

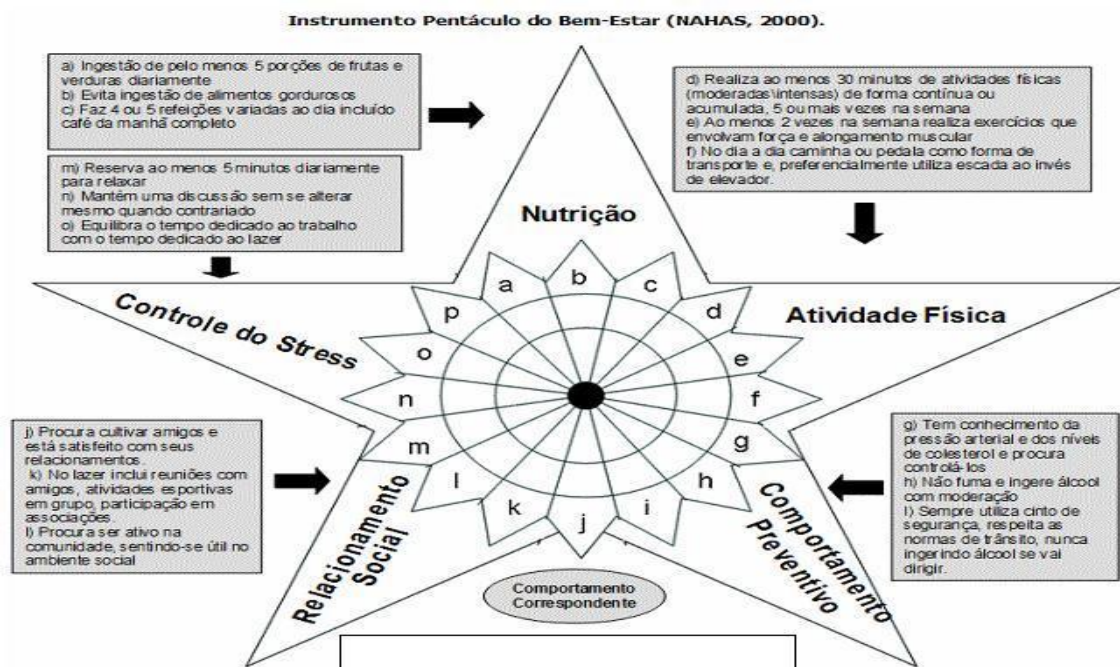
#### 4 Referências

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2013 (6ª Edição)

PHILIPPI. Sonia Tucunduva [et.al]. **Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos**. Rev. Nutr., Campinas, 12(1): 65-80, jan./abr., 1999

## ANEXOS

**Figura 1.** Modelo para preenchimento do Pentáculo do Bem-Estar



Fonte: (NAHAS, 2000).

**Figura 2.** Pirâmide Alimentar

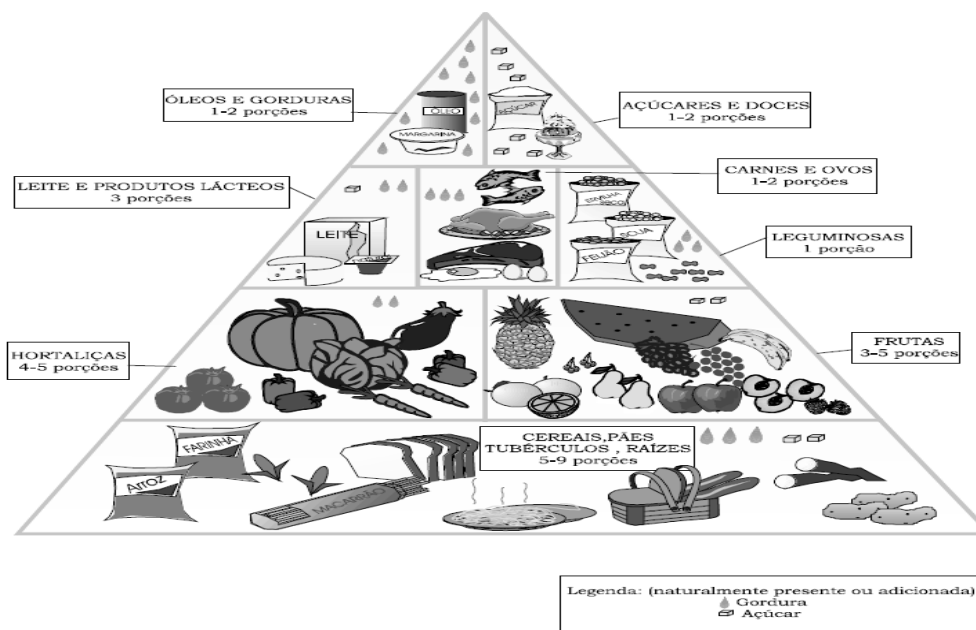


Figura 1. Pirâmide alimentar adaptada

Fonte: PHILIPPI, S.T. *et al.*, 1996  
 Ilustração: Graziela Mantoanelli  
 Dados de porções: software "Virtual Nutri"

Fonte: (PHILIPPI, 1999)