

## HÁBITOS DE VIDA DE ESCOLARES APÓS UM PROGRAMA DE INCENTIVO A PRÁTICAS SAUDÁVEIS

GABRIELA KOGLIN; MARIUR GOMES BEGHETTO; CRISTIANE FRANCO DE OLIVEIRA; GABRIELA FEIDEN; ELZA DANIEL DE MELLO

**Introdução:** Práticas saudáveis de vida devem ser adotadas o mais precocemente possível. O aconselhamento profissional provê informações coerentes e de fácil assimilação pelas crianças. **Objetivo:** Verificar a melhora no estilo de vida de escolares após a participação em um programa de incentivo à adoção de práticas de vida saudável. **Materiais e métodos:** Foram avaliadas crianças de 5ª, 6ª e 7ª séries de um colégio privado de Canoas, RS. Elas participaram ao longo do ano letivo de 2008 de aulas sobre hábitos saudáveis de vida e responderam o mesmo questionário padronizado sob orientação dos pesquisadores ao início e ao final do programa. As variáveis foram descritas conforme sua distribuição. O projeto foi aprovado pelo CEP/HCPA. **Resultados:** Os alunos tinham  $11 \pm 1$  anos no início do programa, sendo predominantemente meninos (55,8%). A maioria referiu morar com os pais e irmãos (41,6%). Muitos já praticavam esporte (73,2%) e/ou faziam alguma atividade física (88,9%) à primeira avaliação, o que foi mantido na segunda ( $P= 1,00$  e  $P= 0,75$ ), com 11,3% e 5,6% a mais das crianças passando a realizar, respectivamente, essas atividades. Com relação ao tempo gasto com televisão, videogame e computador, não houve diferença estatística significativa ( $P= 0,072$ ), porém, a mediana reduziu de 8h (5 - 12) para 7h (4 - 8). A quantidade de crianças que referiu dormir à tarde também não mudou estatisticamente ( $P= 0,383$ ), mas a quantidade de horas sim ( $P= 0,027$ ). Mesmo sem significância estatística ( $P= 0,145$ ), as horas de sono à noite aumentaram de 7:52h (7 - 8:15) para 8h (7:25 - 8:30). **Conclusão:** Apesar do conhecimento exposto durante as aulas, a mudança na rotina foi pequena. Este fato pode ser explicado pelo pouco tempo de seguimento e os resultados podem não ser devido às intervenções.