



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E À DISTÂNCIA
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES
DA EDUCAÇÃO BÁSICA – PARFOR
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GISLEUDO BARROS DE SOUSA

**TABAGISMO E DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA INTERVENÇÃO
PEDAGÓGICA COM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO EM PATOS/PB**

**PATOS, PB
2018**

GISLEUDO BARROS DE SOUSA

**TABAGISMO E DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA INTERVENÇÃO
PEDAGÓGICA COM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO EM PATOS/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física –
PARFOR/CAPES/UEPB, da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de Licenciado
em Educação Física.

Orientador: Dr. Odilon Avelino da Cunha.

PATOS, PB
2018

S725t Sousa, Gisleudo Barros de.
Tabagismo e doenças cardiovasculares [manuscrito] : uma intervenção pedagógica com alunos do ensino médio em Patos - PB / Gisleudo Barros de Sousa. - 2018.
30 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Patos, 2018.

"Orientação : Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha, ,
Coordenação do Curso de Administração - CCEA."

1. Tabagismo. 2. Doença cardiovascular. 3. Qualidade de vida. 4. Política de saúde. 5. Educação Física.

21. ed. CDD 372.86

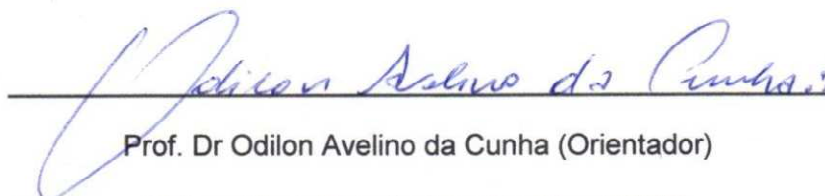
GISLEUDO BARROS DE SOUSA

TABAGISMO E DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA INTERVENÇÃO
PEDAGÓGICA COM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO EM PATOS/PB

Artigo apresentado ao Curso de Licenciatura
em Educação Física –
PARFOR/CAPES/UEPB, da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito parcial
à obtenção do título de Licenciado em
Educação Física.

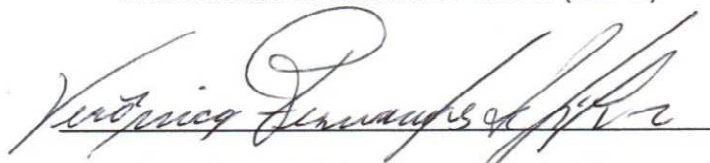
Aprovado em: 14/04/2018.

BANCA EXAMINADORA



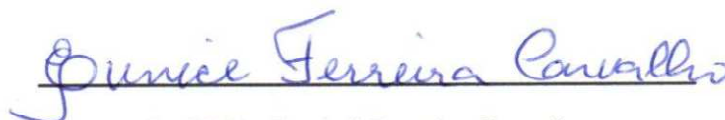
Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.ª Ms. Verônica Fernandes da Silva

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.ª Ms. Eunice Ferreira Carvalho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico esse trabalho aos meus pais, ao meu filho Guilherme, como também aos meus avós maternos (Maria Barros e Otacílio Davi) e ao meu tio Geraldo Barros pelo carinho e atenção a mim dispensados.

AGRADECIMENTOS

A Deus – pai criador de todas as coisas - pelo consentimento da vida e pela força que me concede todos os dias para continuar lutando em busca da realização dos meus sonhos;

A meus pais - pelo dom da vida e pelo acompanhamento em todos os momentos da minha vida por nunca terem se negado a me ajudar e incentivar a buscar o conhecimento como forma de libertação;

À minha esposa – pelo carinho, dedicação e força que me concede todos os dias estando sempre ao meu lado para me encorajar com palavras de ânimo e de esperança num desejo contínuo de conquistar os sonhos que um dia eram meus e agora são nossos;

Aos meus filhos – são a razão do meu existir, que não precisa nem falar e muitas vezes nem compreender os motivos da minha ausência diária, mas com seu simples abraço e um sorriso em seu rosto me recebe e enche de energia para lutar por ele;

Aos amigos em nome dos quais quero agradecer a todos os que estiveram presentes me apoiando nesta nova jornada.

A meu orientador pela colaboração na realização deste trabalho. Conhecedor e estudioso que és não se negou a colaborar na orientação deste trabalho.

As minhas tias Ângela Barros e Iris Santos, pois sem elas este trabalho e muito dos meus sonhos não se realizariam.

Ao meu amigo Antônio Izidro, pela força, atenção e o seu companheirismo.

A família Aciole, pela compreensão, paciência e amizade que levarei para sempre.

RESUMO

O consumo do tabaco entre adolescentes de modo geral pode estar associado a diferentes fatores entre os quais pode-se destacar: ao sucesso, à necessidade de aceitação nos grupos aos quais pertence, a questões familiares, entre outros tantos que incentivam, direto ou indiretamente, seu uso. Nos dias atuais, nota-se que há uma grande promoção de políticas de saúde que visam a prevenção, redução ou até mesmo numa visão mais otimista o fim do consumo. Tais políticas alertam os usuários e ao público de modo geral em relação ao risco ao qual essa população se expõe quando fazem uso das substâncias contidas no tabaco. Diante disso, objetivou-se analisar a ocorrência e associação do consumo de tabaco com algumas variáveis relacionadas ao estilo de vida, verificando a agregação familiar de fatores de risco para doenças cardiovasculares, especialmente o tabagismo. O referido trabalho foi realizado com um grupo de 22 alunos com faixa etária entre 16 e 32 anos de uma turma de 3ª série do Ensino Médio da Escola Estadual Lucia Wanderley Freitas, localizada no distrito de Santa Gertrudes no município de Patos. De acordo com a bibliografia utilizada e com os dados obtidos pode-se concluir que apesar das políticas públicas de prevenção ao uso do tabaco percebe-se que há uma incidência elevada quanto ao seu uso o que tem gerado problemas de saúde, sobretudo, doenças cardiovasculares provocadas pelo tabagismo que interfere diretamente na sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Tabagismo. Doenças cardiovasculares. Qualidade de vida. Políticas de saúde.

ABSTRACT

Tobacco use among adolescents in general can be associated with different factors, among which we can highlight: success, the need for acceptance in the groups to which they belong, family issues, among others that encourage, directly or indirectly, their use. Nowadays, there is a great promotion of health policies that aim at prevention, reduction or even a more optimistic view of the end of consumption. Such policies warn users and the general public in relation to the risk to which this population exposes when they make use of the substances contained in the tobacco. The purpose of this study was to analyze the occurrence and association of tobacco consumption with some variables related to lifestyle, verifying the family aggregation of risk factors for cardiovascular diseases, especially smoking. This study was carried out with a group of 22 students aged between 16 and 32 years of a 3rd grade high school class from the Lucia Wanderley Freitas State School, located in the district of Santa Gertrudes in the municipality of Patos. According to the bibliography used it can be concluded that despite the public policies of prevention of tobacco use, it is perceived that there is a high incidence of its use, which has generated health problems, especially cardiovascular diseases caused by smoking that interferes directly in their quality of life.

Key words: Smoking. Cardiovascular diseases. Quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 TABAGISMO: USO E CONSEQUÊNCIAS.....	10
2.1 ORIGEM DO TABACO.....	10
2.2 TABAGISMOS UMA QUESTÃO DE ORDEM PÚBLICA.....	11
2.3 TABAGISMO: PREVENÇÃO, PROMOÇÃO E PROTEÇÃO.....	13
2.4 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE AO TABAGISMO.....	14
3 MATERIAIS E MÉTODOS.....	15
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE PATOS-PB.....	15
3.2 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA ANALISADA.....	16
3.3 PERCURSO METODOLÓGICO.....	17
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	25
APÊNDICES.....	27
APÊNDICE A	28
APÊNDICE B	29

1 INTRODUÇÃO

O tabagismo é uma doença crônica de dependência à nicotina, além de estar fortemente relacionado a uma série de patologias. A epidemia tabagística é, na atualidade, um sério problema de saúde pública no mundo. Fumar tem sido um comportamento muito difundido em todo o mundo. Há estimativas em torno de 1,4 bilhões o número de fumantes no mundo todo (um terço da população com 15 anos ou mais), consumindo cerca de seis trilhões de cigarros por ano. A exposição (tanto ativa como passiva) à fumaça produzida pela combustão do tabaco resulta em um grande número de mortes, doenças, sofrimentos e danos ao meio ambiente no mundo todo. Na categoria estilo de vida, o tabagismo seria o fator de risco de maior impacto, um pouco superior ao relacionado com o alcoolismo e muito maior relacionado ao uso de drogas ilícitas (ACHUTTI, ROSITO, ACHUTTI, 2006).

Desta maneira, observa-se que a dependência do tabaco se associa à predisposição para doenças e incapacidades com alta morbidade e mortalidade, resultando em piora da saúde e da qualidade de vida da população em geral (CASTRO, MATSUO, NUNES, 2010).

Malcon, Menezes e Chatkin (2003), apresentaram uma série de estudos relacionados a precocidade quanto à prática fumante, considerado uma dependência química, estes autores verificaram o aumento da prevalência do tabagismo entre adolescentes e jovens. Mais de um bilhão de pessoas com 15 anos ou mais fumam diariamente e aproximadamente 80% destas vivem em países com a classificação econômica per capita como no caso do Brasil, ou seja, em uma população de poder aquisitivo baixo. Entre os adolescentes, o fenômeno do tabagismo consiste num elevado risco de consolidação do hábito de fumar, por conta da exposição precocemente ao tabaco.

Contudo, além da influência dos grupos sociais e da família, as políticas públicas recentes na trajetória histórica do combate ao tabagismo vêm sofrendo intensificação nos últimos anos, com impacto relevante em saúde pública, como demonstra a redução geral da prevalência do tabagismo. Dentre as intervenções, destacam-se, em 2000, as proibições não só de propagandas de produtos do tabaco em todos os tipos de mídia, como também dos patrocínios a eventos culturais e esportivos, além do aumento da elevação da alíquota do IPI (Imposto sobre

Produtos Industrializados) sobre cigarros no ano de 2007 (GRZYBOWSKI, 2006; FIGUEIREDO, 2007).

Abreu, Souza e Caiffa (2011), desenvolveram um estudo sobre a prevalência do tabagismo em adolescentes e adultos jovens da cidade de Belo Horizonte, bem como os fatores individuais, do grupo social e familiares associados a esse hábito, e em linha gerais, os resultados evidenciam que a prevalência de tabagismo dos participantes da pesquisa, é considerada alta, aumentando com a idade, consumo de álcool e contato com familiares e amigos fumantes.

A partir das evidências apontadas nos estudos aqui elencados relação ao tabagismo, é que urge um trabalho preventivo com orientação adequada sobre hábitos saudáveis são medidas que têm impacto direto na qualidade de vida do cidadão, no perfil de doenças e mortalidade da população e na pressão das demandas sobre o sistema de atendimento à saúde. Atitudes como fumar, consumir baixa quantidade de frutas, de legumes e de verduras, além do consumo de álcool e falta de atividade física influenciam diretamente no adoecimento das pessoas (BRASIL, 2012).

Nesta direção, defende-se a escola deve ser entendida como um espaço de relações privilegiado para o desenvolvimento crítico e político, que contribui na construção de valores pessoais, crenças, conceitos e maneiras de conhecer o mundo, além de interferir diretamente na produção social da saúde. Desse modo, pode tornar-se *locus* para ações de promoção da saúde para crianças, adolescentes e jovens adultos (OLIVEIRA et al, 2014; BRASIL, 2009).

Com efeito, a educação em saúde ganha uma dimensão desvinculada da doença e da prescrição de normas, quando é considerada uma das estratégias básicas para a promoção da saúde. Ela é definida como um conjunto de práticas pedagógicas de caráter participativo e emancipatório, que perpassa vários campos de atuação (BRASIL, 2012).

O presente estudo se constitui no relato de uma intervenção realizada com alunos do Ensino Médio em uma escola pública estadual, localizada no distrito de Santa Gertrudes, no município de Patos que faz parte da mesorregião do Serão paraibano. O objetivo desta atividade interventiva, consistiu em discutir, por meio de exposição dialogada, as consequências do consumo do tabagismo e os possíveis acometimentos de doenças cardiovasculares, funcionando assim, como uma atividade que visa, em última instância, como uma prática pedagógica com ênfase

na prevenção, no alerta a população estudantil de adolescentes da escola participante da intervenção. A seguir serão apresentadas a metodologia adotada; o relato da atividade e as considerações finais.

2 TABAGISMO: USO E CONSEQUÊNCIAS

2.1 ORIGEM DO TABACO

Indícios arqueológicos apontam que o tabaco tem origem americana, o uso do tabaco surgiu aproximadamente no ano 1000 a.C na sociedade indígena na América central e em rituais mágicos religiosos, a planta cientificamente chamada de *Nicotiana tabacum* chegou ao Brasil provavelmente pela migração de tribos tupis guaranis quando os portugueses aqui desembarcaram tomaram conhecimento do tabaco pelo contato com os índios, a partir do século XVI seu disseminou pela Europa, suas folhas foram comercializadas sob a forma de fumo para cachimbo ate tabaco para mascar e charutos ate que no final do século XIX iniciou-se a sua industrialização sob a forma de cigarros. (INCA 2002).

Mas foi somente no século XX que no tabaco se popularizou e um grande incentivador dessa pratica foi o cinema, ate o século XX fumar era um ato essencialmente masculino as mulheres passaram a fumar ostentando, o ato de fumar foi associado a sensualidade e o cinema era o maior incentivador do habito dos grandes artistas.

Somente na década de 50 os estudos relacionando o cigarro as doenças foi iniciado, entretanto o publicidade tabagista influenciava a sociedade em um caratê beleza, sedução e poder. De protagonista a vilão o cigarro é prejudicial a saúde. Somente após a Primeira Grande Guerra Mundial (1914 a 1918) seu consumo apresentou uma grande expansão (Costa 1984, INCA 2002). A lavoura do tabaco ocupava segundo lugar em importância econômica no Brasil Colonial, perdendo só para o açúcar. Nesta mesma época o tabaco era levado para a África e trocado por escravos negros. O imigrante português Albino Souza Cruz fundou a primeira companhia brasileira de cigarros, chamada Souza Cruz, em 1903, que até pouco tempo detinha cerca de 82% do mercado consumidor (Costa 1984, Hemsing 1987). O consumo do cigarro expandiu-se por todo o mundo em meados do século XX, com ajuda da publicidade e marketing, que exaltava o fumante.

2.2 TABAGISMOS UMA QUESTÃO DE ORDEM PÚBLICA

O homem há séculos utiliza o tabaco este, por sua vez, era visto apenas como uma simples erva cujo uso não traria problemas à saúde do usuário. O tabaco foi utilizado por muitos como forma de aliviar os problemas inerentes ao cotidiano, pois gera uma sensação de prazer e também tinha um efeito social, uma vez que a elite econômica do país fazia uso deste como forma de *status*.

Desse modo, tal costume foi passando de geração em geração, porém a nossa concepção sobre o tabaco nos dias atuais é bem diferente daquela, uma vez que sabemos os riscos advindos do consumo, entre os quais a proliferação de uma série de doenças, principalmente de ordem pulmonar e cardiovascular.

O tabaco apresenta características que podem ser contagiosas e transmitíveis, pois o mesmo causa danos tanto às pessoas que realmente fumam, como aquelas que recebem a fumaça, ele também tem uma estrutura que pode apresentar diversas formas tais como: Inalado, Aspirado e Mascado.

De maneira sucinta pode-se evidenciar que o tabagismo é inserido como um problema de ordem pública, visto que o mesmo articula uma diversidade de patologias, como também implica em condições dermatológicas, nesse contexto podemos destacar que o uso do tabaco acarreta em consequências contraproducentes para o nosso organismo, tanto para os agentes ativos como passivo. O tabagismo é classificado de acordo com o Código Internacional de Doenças, como um transtorno mental e de comportamento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o tabagismo resulta na dependência psicológica e física do tabaco, visto que o mesmo é protagonista entre óbitos preveníveis em ordem mundial, para fomentar nossos conhecimentos sobre o risco do tabagismo em relação à saúde, devemos mencionar que o cigarro comum compõem milhares de substâncias que são nocivas a nossa saúde, nesse eixo temático podemos identificar que o tabagismo é responsável por uma variedade de enfermidades, os malefícios do tabaco são provenientes, em grande parte das inúmeras substâncias químicas, eles podem ser enumerados tais como: aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca e o risco de doenças coronárias.

A partir das evidências apontadas nos estudos aqui elencados em relação ao tabagismo é que urge um trabalho preventivo com orientação adequada sobre

hábitos saudáveis são medidas que têm impacto direto na qualidade de vida do cidadão, no perfil de doenças e mortalidade da população e na pressão das demandas sobre o sistema de atendimento à saúde. Atitudes como fumar, consumir baixa quantidade de frutas, de legumes e de verduras, além do consumo de álcool e falta de atividade física influenciam diretamente no adoecimento das pessoas (BRASIL, 2012).

Nesta direção, defende-se que a escola deve ser entendida como um espaço de relações privilegiado para o desenvolvimento crítico e político, que contribui na construção de valores pessoais, crenças, conceitos e maneiras de conhecer o mundo, além de interferir diretamente na produção social da saúde. Desse modo, pode tornar-se *locus* para ações de promoção da saúde para crianças, adolescentes e jovens adultos (OLIVEIRA et al, 2014; BRASIL, 2009).

Do ponto de vista das interações sociais, deve-se destacar que a adolescência caracteriza-se pelo início da formação da própria identidade, quando o grupo social passa a ter relevância nos hábitos e comportamentos dos jovens, com repercussões positivas ou negativas. (BARRENECHEA e outros 2007 e TUCKER; ELLICKSON e KLEIN, 2003).

Com efeito, a educação em saúde ganha uma dimensão desvinculada da doença e da prescrição de normas, quando é considerada uma das estratégias básicas para a promoção da saúde. Ela é definida como um conjunto de práticas pedagógicas de caráter participativo e emancipatório, que perpassa vários campos de atuação (BRASIL, 2012).

O presente estudo se constitui no relato de uma intervenção realizada com alunos do Ensino Médio em uma escola pública estadual, localizada no distrito de Santa Gertrudes, no município de Patos que faz parte da mesorregião do Serão paraibano. O objetivo desta atividade interventiva, consistiu em discutir, por meio de exposição dialogada, as consequências do consumo do tabagismo e os possíveis acometimentos de doenças cardiovasculares, funcionando assim, como uma atividade que visa, em última instância, como uma prática pedagógica com ênfase na prevenção, no alerta a população estudantil de adolescentes da escola participante da intervenção. A seguir serão apresentadas a metodologia adotada; o relato da atividade e as considerações finais.

2.3 TABAGISMO: PREVENÇÃO, PROMOÇÃO E PROTEÇÃO

No mundo contemporâneo onde o dinamismo é frequente, observamos que o tabagismo apresenta características devastadoras, de modo que a mesma é considerada uma doença crônica e transmissível, entretanto ela é curável, mas o tratamento é prolongado e desgastante, visto que os usuários necessitam de estratégias eficientes para minimizar os impactos salutareos inerentes ao tabaco.

O fumo é um fator de risco associável e indispensável na origem de doenças crônicas, principalmente pulmonar e cardiovascular. Nesse contexto podemos mencionar que o tabagismo é um problema de saúde mundial, principalmente porque o uso do tabaco está inserido no próprio processo socioeconômico mundial e conseqüentemente contribui para o aumento de doenças em alta morbi- mortalidade.

Segundo Cowell JM et al (1999) O controle do tabagismo é uma das medidas que do ponto de vista da saúde coletiva, provocaria maior impacto na redução das taxas de morbimortalidade das doenças cardiovasculares. O hábito de fumar começa geralmente na adolescência; nos Estados Unidos, diariamente cerca de 3000 adolescentes fumam pela primeira vez, sendo a idade média de 10,7 anos entre os meninos e 11,4 anos nas meninas.⁹ A aquisição desse hábito na adolescência parece sofrer importante influência das pessoas que os cercam. Alguns estudos apontam para uma maior probabilidade de tabagismo entre os filhos de pais fumantes.

Com relação aos usuários observamos tanto na nossa pesquisa bibliográfica, quanto nas ações intervencionistas aplicadas na escola, que a maior parte dos fumantes apresentam um pretensão em parar de fumar, mas também aqueles que realmente conseguem são poucos, esse processo complexo é motivado pela nicotina, que é uma substancia que compõem o princípio ativo do tabaco, ela tem o papel psicotrópica, caracterizado por estimular e tranquilizar, entretanto o seu uso acarreta em dependência psíquica e física, resultando na abstinência.

Na iminência de combater a crescente do tabaco, o Brasil busca implantar programas de controle ao tabagismo, enfatizando minimizar a prevalência de fumantes, seguido do alto nível de mortalidade em agentes ativos ou passivos, esses programas tem um caráter logico na qual teremos ações

voltadas em um contexto educacional, salutar e econômico, o foco central desses programas é a potencialização de ações que implique na prevenção, promoção e proteção da classe mais atingida, adolescentes e jovens.

A implantação de ações para controlar e combater o tabagismo no Brasil por meio de programas, insere na área da saúde princípios de grande relevância para reduzir impactos negativos para a nossa sociedade, entretanto, infelizmente na prática ainda destacamos poucos hospitais que realizem atividades contínuas e sistematizadas na busca contra essa doença.

Neste contexto é notório que as ações que viabilizam combater o uso excessivo de tabaco, necessita de uma ampla estratégia e que envolva diferentes camadas sociais, governamentais e não governamentais, de modo que esse procedimento seja de maneira organizada, com base no desenvolvimento educacional e em programas de saúde.

2.4 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE AO TABAGISMO

Os prejuízos que o cigarro traz à saúde são conhecidos por todos. Eles não se limitam somente ao risco aumentado para vários tipos de câncer, mas vão além das doenças que se desenvolvem com o consumo prolongado, de anos ou décadas, de cigarro. O tabagismo aumenta a pressão sanguínea e a frequência cardíaca, contrai as artérias, reduz a oxigenação sanguínea, pode causar graves irregularidades nos batimentos cardíacos e faz com que os tecidos dos pulmões percam elasticidade. Um fator viável para combater as consequências tabagistas é a atividade física, pois a mesma traz nítidos benefícios

“A prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida”. (GLANER, 2003) O profissional da educação física é peça importante, se não fundamental, em um contexto sociocultural, a premissa de educador realoca a todos nós como condicionadores.

A atividade física é uma forte aliada no processo de cessação do tabagismo, assim para quem deseja trocar o risco aumentado para diversas doenças por melhora da qualidade de vida, é importante que seja feita uma avaliação médica para identificar o nível de condicionamento físico e possíveis

restrições ao esforço para depois realizar exercícios com segurança. Atividades aeróbicas, como a corrida, proporcionam prazer e relaxamento devido à produção de neurotransmissores como a endorfina e a serotonina e isto pode ser um bom motivo para a troca do cigarro pela corrida.

A prática regular de uma atividade física melhora a condição cardiopulmonar e traz benefícios significativos para a saúde se associado à diminuição gradual do número de cigarros consumidos por dia até à sua parada definitiva.

Desenvolver o corpo é mais que ganhar músculos, produzir um abdômen definido e alienar-se ao esteticismo corporal, desenvolver o corpo é partir do pressuposto que o corpo necessita de cuidados afim de tornalo mais resistente, mais eficiente ao desenvolvimento corpóreo, e assim mais produtivo em prol do individuo Baseado na afirmativa anterior podemos nos apropriar da afirmativa que atividade física está diretamente e indiretamente ligada a qualidade de vida, isso porque já foi exposto como é benéfico na disposição diária do individuo o que traduz em um melhor humor, um dos benefícios da atividade física é a melhoria no humor do individuo, que são fatores preponderante no relacionamento social.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE PATOS-PB

Patos é um município brasileiro no estado da Paraíba, localizado na microrregião de Patos, na mesorregião do Sertão Paraibano. Distante 307 km de João Pessoa, sua sede localiza-se no centro do estado com vetores viários interligando-o com toda a Paraíba e viabilizando o acesso aos Estados do Rio Grande do Norte, Pernambuco e Ceará. De acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), no ano de 2017 sua população foi estimada em 107.790 habitantes. Patos é a 3ª cidade polo do estado da Paraíba, considerando sua importância socioeconômica.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA ANALISADA

A Escola Lúcia Wanderley de Freitas está localizada no distrito de Santa Gertrudes no município de Patos sertão paraibano foi criada pelo Decreto de criação

437.05.04.44, Ato que autorizou o funcionamento 340/2001, ato que reconheceu o funcionamento 245/2004. Localização: Distrito Santa Gertrudes, Patos – PB como pode-se observar no mapa a seguir:

Mapa 1 – Localização do município de Patos - PB



Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Patos>. Acesso em: março de 2018.

A escola citada tem atualmente 03 turmas do Ensino Médio e as aulas são ministradas no período da tarde, a mesma dispõe apenas de 04 professores, todos graduados e com pós-graduação, já o corpo discente é composto por 100 alunos, uma parte significativa reside na zona rural.

A Instituição Escolar adota método progressista e emancipatória, onde se tecem as mudanças e as possibilidades de transformação, expressando suas relações democráticas, através desta concepção a escola adota programas sociais tais como: A Sustentabilidade na escola, o esporte com ferramenta em combate ao sedentarismo e ações que vise a interdisciplinaridade de saberes.

Foto 1 – Fachada da Escola



Fonte: Gisleudo Barros, março de 2018

3.3 PERCURSO METODOLÓGICO

O presente artigo relata uma intervenção realizada com um grupo de 22 alunos, sendo 11 participantes do sexo feminino e 11 participantes do sexo masculino, com faixa etária entre 16 e 32 anos, de uma turma de terceiro ano do Ensino Médio, do turno vespertino da Escola Estadual Lucia Wanderley Freitas, localizada no distrito de Santa Gertrudes, localizada no município de Patos-PB, durante o mês de setembro de 2017.

A Pesquisa-Ação foi a metodologia adotada na construção dos dados deste estudo, uma vez que o conhecimento da realidade social em que o problema foi submetido a intervenção é condizente com a dinâmica social e comportamental dos participantes do grupo envolvidos na investigação (BALDISSERA, 2001; TRIPP, 2005).

No primeiro momento, foi elaborado e aplicado um questionário que abordou o tema “As consequências do tabagismo e o risco de doenças cardiovasculares”, composto por dois blocos temáticos (bloco 1: itens

sociodemográficos e bloco 2: itens ligados ao tema tabagismo). A partir dos resultados obtidos pelos respondentes, avaliou-se ser de suma importância realizar uma intervenção os alunos, uma vez que nove deles afirmaram haver, pelo menos, um fumante em sua casa, fato este que pode induzir para a adição pelo tabagismo.

Além disso, foi observado, que este grupo de alunos, doze deles se considerada sedentário, tendo sido confirmado em função de mais da metade (doze alunos) só praticarem atividade física até duas vezes por semana. Frequência esta, bem abaixo da recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), pois esta entidade recomenda crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos, devem praticar em média 60 minutos de atividade física diária. (Estilos de vida Saudável, 13/10/2017).

Após essa primeira aproximação com o grupo de alunos, por meio da aplicação do questionário, partiu-se para o planejamento da atividade interventiva.

Com o referido grupo. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa na internet com o objetivo de encontrar um vídeo que abordasse o tema tabagismo. Assim selecionamos o vídeo “HCor Explica: O que é tabagismo? E Dr. Drauzio Varella explica as consequências do hábito de Fumar.”. Além do vídeo, foi elaborado um material em slides a fim de propiciar o debate com o grupo a partir, essencialmente destes dois recursos didático. Estas atividades foram dimensionadas para um encontro de duas aulas (1 hora e 30 minutos) na turma supracitada.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho de intervenção teve com ponto de partida uma palestra, onde iniciamos com a apresentação dos estagiários, abordando o perfil acadêmico dos mesmos e enfocando o objetivo central do encontro. O Eixo central do trabalho destacou o tabagismo como uma doença crônica e suas consequências, os alunos inicialmente apenas observaram as indagações dos estagiários, neste primeiro momento buscamos também enfatizar que a atividade física regular é um fator determinante na prevenção de doenças crônicas.

O Encontro didaticamente foi prosseguido com uma breve apresentação de vídeos que enfatizaram o tabagismo: conceito, consequências e doenças. Neste momento foram utilizados os seguintes procedimentos (vídeo com o Dr. Drauzio Valera, que teve duração de 3 minutos e 43 segundos) e (vídeo com a psicóloga Silva Cury que teve duração de 3 minutos e 15 segundos , sequentemente foi

introduzindo slides que retratavam o eixo temático proposto sobre as consequências do tabagismo e o risco de doenças cardiovasculares.

Continuando a abordagem sobre a temática citada realizamos um enriquecedor debate, onde os alunos poderão expor suas dúvidas e seus questionamentos, onde os mesmos participaram de maneira adequada, algumas perguntas destacam-se:

Durante intervenção realizada na escola analisada os alunos entrevistados realizaram os seguintes questionamentos:

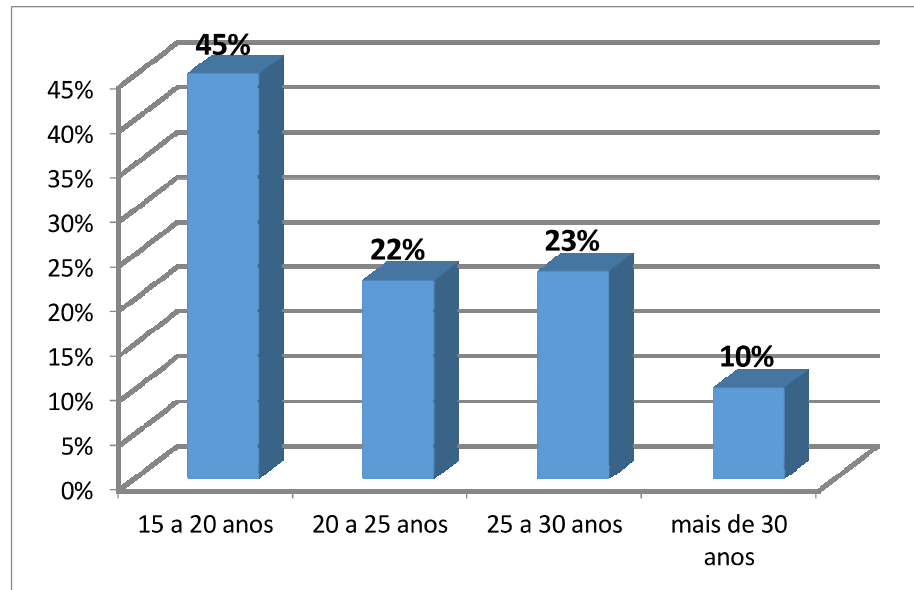
Quadro 1 – Questionamentos feitos durante intervenção pelos alunos

Aluno A	O Que é tabagismo?
Aluno B	O que leva uma pessoa a começar a fumar?
Aluno C	O Fumante passivo é prejudicado tanto quanto o fumante ativo?
Aluno D	O Cigarro eletrônico é prejudicial tanto quanto o tradicional?
Aluno E	Quais são as principais doenças causadas pelo tabagismo?
Aluno F	Como a atividade física pode ajudar no combate ao tabagismo?

Fonte: trabalho de campo (SOUSA, 2018)

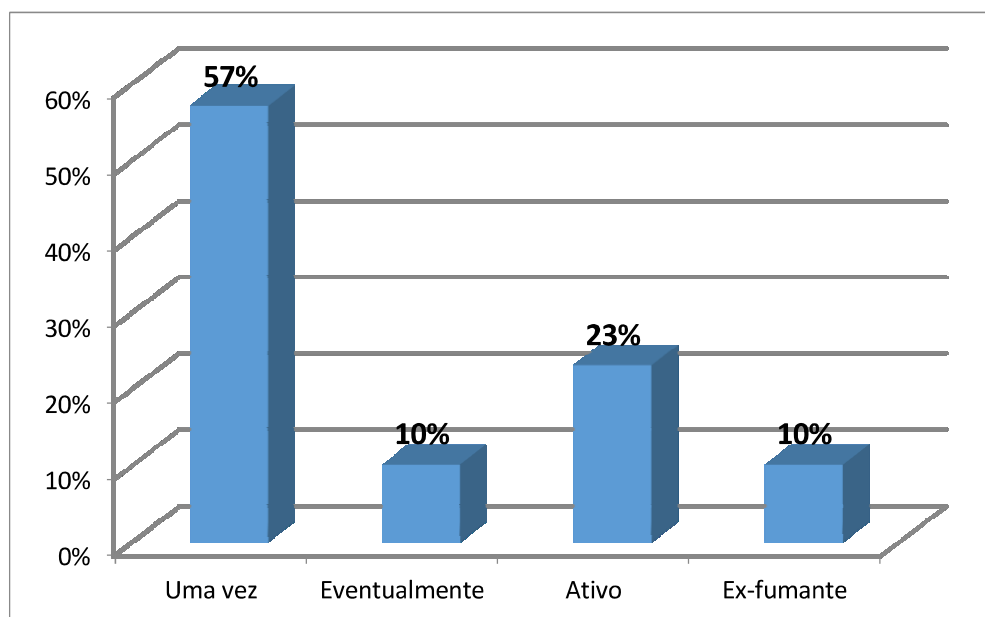
Nota-se por meio dos questionamentos acima citados que há um grande desconhecimento dos alunos frente às questões que envolvem o tabagismo e seus riscos. Porém, conforme podemos analisar no questionamento realizado pela aluna identificada pela “E” uma preocupação destes na melhoria da qualidade de vida diante da realização de atividades físicas.

Conforme citado anteriormente a pesquisa foi realizada junto a turma da 3ª série do Ensino Médio com um total de 22 participante. Deste total, 11 são do sexo feminino e 11 do sexo masculino, estes por sua vez, estão distribuídos nas seguintes faixas etárias: 10 com idades entre 15 a 20; 5 com idades de 20 a 25; 5 com idades entre 25 e 30 anos e 2 maiores de 32 anos de idade conforme pode-se observar no gráfico a seguir.

Gráfico 1 – Gênero e faixa etária dos participantes

Fonte: trabalho de campo (SOUSA, 2018)

Destes 22 alunos entrevistados 31% (7 participantes) se declararam fumantes e 69% (15 participantes) declararam não fazer uso do tabaco. Destes 7 participantes que declararam fazer uso do tabaco apenas 23% (2 participantes) são fumantes ativos, 57% (3 participantes) afirmaram que só usaram uma única vez por curiosidade; 10% (1 participante) afirmou que usa eventualmente em festas e outros 10% afirmaram ser ex-fumantes.

Gráfico 2 – Frequência do uso do tabaco

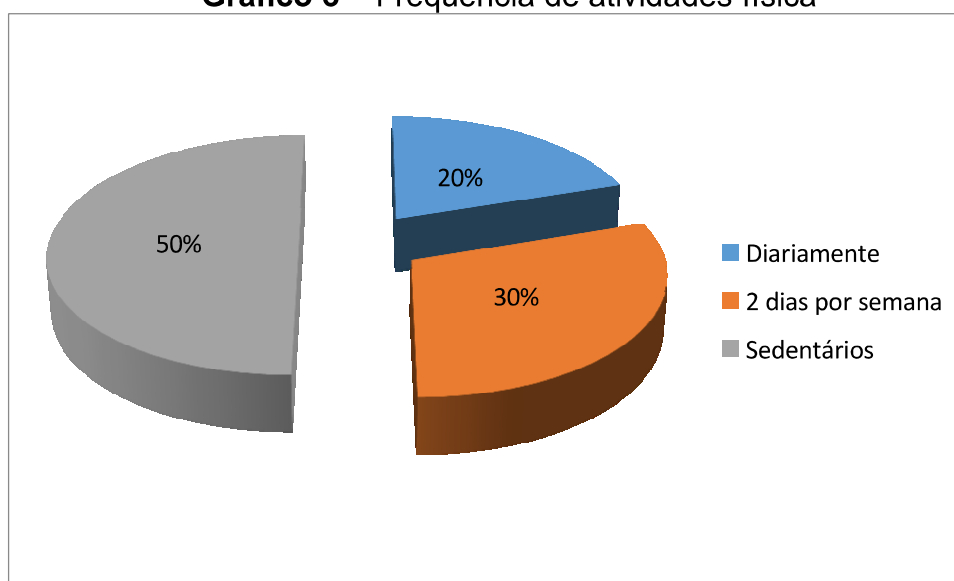
Fonte: trabalho de campo (SOUSA, 2018)

Em seguida, questionou-se sobre a realização de atividades físicas e percebeu-se que ela compõe um caráter especial, pois adota e mantém entre os agentes ativos, propostas direcionadas para uma melhor qualidade de vida, auxiliando uma vida saudável e enfatizando um estilo de vida mais progressista, nesse contexto verificamos que o incremento do nível de atividade física constitui um fator fundamental para a melhoria da saúde pública, visto que ela é membro condicionado a proteção e promoção do bem estar.

Segundo Glaner (2003) “A prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, conseqüentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida”.

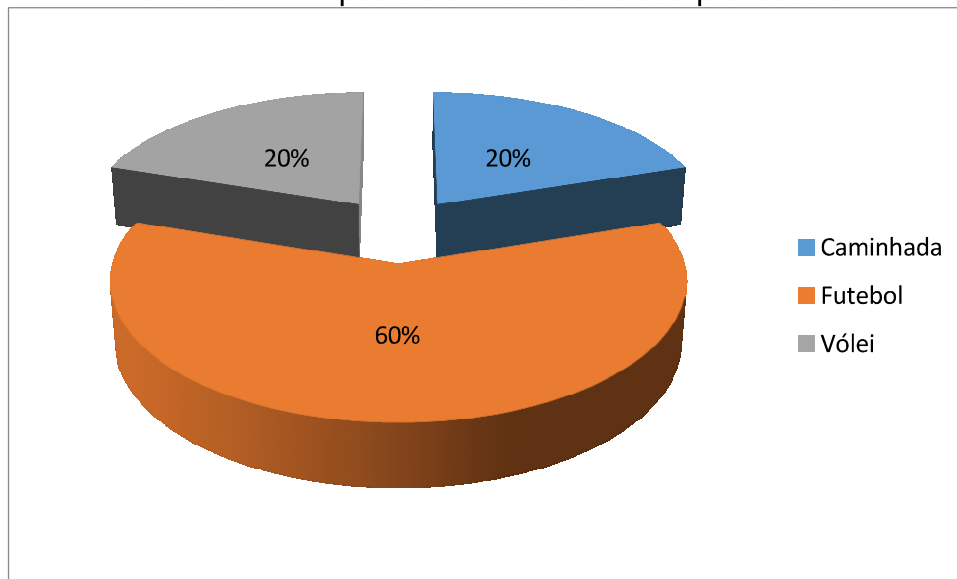
Nessa perspectiva, a prática regular de exercícios físicos consolida uma série de benefícios tanto na prevenção de doenças crônicas-degenerativas, como na promoção de saúde sendo recomendada como uma maneira.

Gráfico 3 – Frequência de atividades física



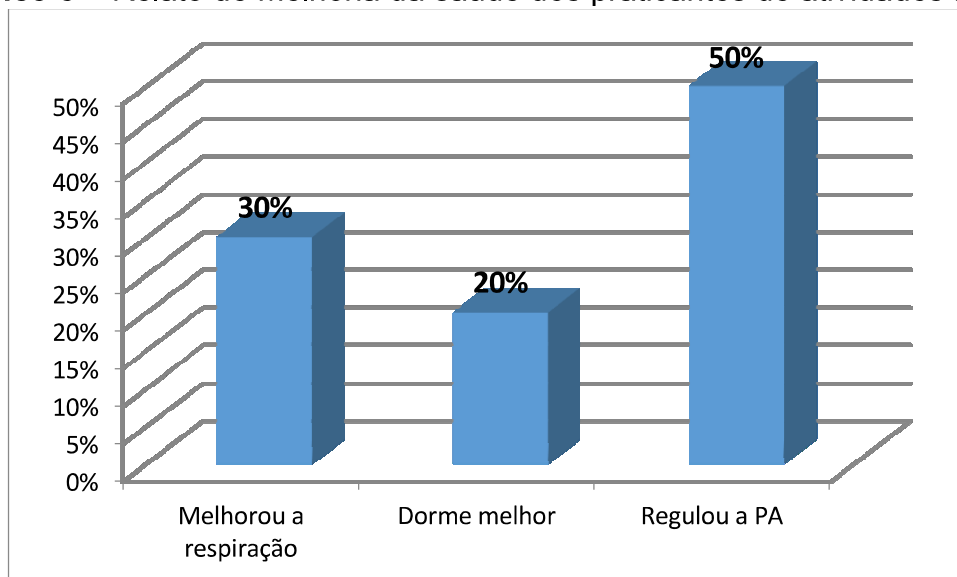
Fonte: trabalho de campo (SOUSA, 2018)

No entanto, apesar das recomendações de Glaner (2003) percebe-se que apenas 20% dos entrevistados realizam atividades físicas diariamente, de modo que em decorrência da exposição aos fatores sedentários e da inatividade física uma parcela significativa da população tende a adquirir algumas doenças crônicas.

Gráfico 4 – Tipos de atividades físicas praticadas

Fonte: trabalho de campo (SOUSA, 2018)

De acordo com o gráfico supracitado percebe-se que 50% dos entrevistados se declararam praticantes do futebol como atividade física. Segundo (JENOVESI, 2003). Desta forma, a prática de atividade física regular é vista como importante aliada para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, além de ser fundamental no controle e tratamento de doenças.

Gráfico 5 – Relato de melhoria da saúde dos praticantes de atividades físicas

Fonte: trabalho de campo (SOUSA, 2018)

Todos os entrevistados praticantes de atividades físicas afirmaram que sua disposição física e mental para desempenhar suas funções diárias melhorou

significativamente. 30% deles afirmaram que melhorou a respiração, 20% afirmaram dormir melhor e 50% afirmaram que a prática da atividade física associada ao não uso de tabaco ajudou a regular sua pressão arterial.

Segundo (OLIVEIRA, 2011) a atividade física é vista como de importância para prevenção/manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, ameaçado constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna. Nesse contexto podemos mencionar que a atividade física regular é de suma relevância, pois a mesma consiste em efeitos primordiais para a saúde, estética e bem estar.

Com um estilo de vida menos ativo fisicamente tem havido um aumento do número de pessoas com sobrepeso, que vem agravando os problemas de saúde de inúmeros gêneros gradativamente nas últimas décadas, de certa forma estudos vem mostrando evidência sobre o papel dos exercícios na promoção da saúde psicológica, social e do bem estar individual.

Portanto, vale ressaltar que os benefícios promovidos pela atividade física, não está relacionado apenas ao aumento de peso, mas existe uma grande contribuição em todo nosso metabolismo em função da manutenção de nossa saúde em geral, estudos mostram ligações entre a prática de exercícios e aspectos específicos da saúde psicológica, mais notadamente a ansiedade, estresse, depressão, humor e emoção, autoestima e disfunção psicológica.

A atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, uma promoção saúde para a população sendo apontada como uma maneira estratégica de melhor qualidade de vida, sendo assim o educador físico é, antes, um promotor de saúde que possui a responsabilidade de relacionar princípios da alimentação saudável, a prevenção de doenças e uma conscientização da importância de ter um estilo de vida ativo, visto que saúde é estado do completo bem estar físico, mental e social e não a mera ausência de doenças.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a bibliografia utilizada percebeu-se que os diferentes estudos realizados ao longo de várias décadas comprovam que o consumo do tabagismo provoca alterações das mais distintas ordens no ser humano que perpassam: saúde debilitada, cansaço, indisposição, etc.

Num segundo momento realizou-se uma palestra onde ficou evidente o interesse dos jovens em conhecer mais sobre esta temática. Isso se comprova pelo grande número de participantes associado aos questionamentos feitos durante esta etapa, ou seja, todos os alunos da turma analisada que totaliza 22 alunos participaram e fizeram questionamentos na hora por meio da oralidade e escritos previamente.

Como o tabagismo é uma prática realizada desde tempos remotos e que provocou nos jovens por meio das propagandas nos veículos de comunicação a ideia de que era másculo, garanhão, assim, trabalhar nos dias atuais com jovens relatando os efeitos negativos do tabagismo, tais como, transtornos mentais, dependência física, psicológica é de relevância imensurável.

Nesse sentido podemos concluir que fica evidente a necessidade de elaboração de práticas preventivas por parte dos profissionais da área de saúde, a fim de contribuir para a prevenção e controle das doenças e evitando o risco de morte por problemas cardíacos e, principalmente, visando uma melhor qualidade de vida para esta população. O impacto negativo da inatividade física e suas consequências na população infanto-juvenil, precisa ser tratado como problema de saúde pública.

A Atividade física compõe um caráter especial, pois ela adota e mantém entre os agentes ativos, propostas direcionadas para uma melhor qualidade de vida, auxiliando uma vida saudável e enfatizando um estilo de vida mais progressista, nesse contexto verificamos que o incremento do nível de atividade física constitui um fator fundamental para a melhoria da saúde pública, visto que ela é membro condicionado a proteção e promoção do bem estar.

A atividade física está diretamente e indiretamente ligada a qualidade de vida, isso porque já foi exposto como é benéfico na disposição diária do indivíduo que são fatores preponderante no relacionamento social.

REFERÊNCIAS

ABREU, M. N.S.; SOUZA, C. F. de; CAIFFA, W. T. **Tabagismo entre adolescentes e adultos jovens de Belo Horizonte**, Minas Gerais, Brasil: influência do entorno familiar e grupo social. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro. p. 104- 113, 2011.

ACHUTTI, A. C.; ROSITO, M.H.E.; ACHUTTI V. A. R. Tabagismo. "In": Duncan BB, Schmidt MI, Giugliani ERJ. **Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2006. p. 533-538.

BALDISSERA, A. **Pesquisa-ação**: uma metodologia do conhecer e do agir coletivo. Sociedade em Debate. Pelotas, 7(2):5-25, Agosto, 2001.

BARRENECHEA, M. A; ESTEBAN-GONZÁLEZ C.; QUINTANALÓPEZ J. M.; BILBAOGONZÁLEZ A.; MORAZA CORTÉS F. J.; CAPELASTEGUI SAIZ A. **Prevalenciadel consumo de tabaco en adolescentes**. Influencia del entorno familiar. AnPediatri (Barc), n. 66; p. 357-366, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola Cadernos de Atenção Básica nº 24**, Brasília: Ministério da Saúde; 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Monitoramento e Avaliação da Gestão do SUS. Painel de Indicadores do SUS nº 6. **Painel Temático Promoção da Saúde V.IV**. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

CASTRO M.R.P.; MATSUO T.; NUNES S.O.V. **Características clínicas e qualidade de vida de fumantes em um centro de referência de abordagem e tratamento do tabagismo**. J BrasPneumol. N. 36, v.1, p. 67-74. 2010.

DR. DRAUZIO VARELLA EXPLICA AS CONSEQUÊNCIAS DO HÁBITO DE FUMAR. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uSyQPdN32iY>. Acesso em: 28/09/2017.

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL: um portal para promoção de saúde. Níveis de atividade física recomendadas para crianças de 5 a 17 anos. Disponível em: <http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-dados-dos-niveisde-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias>. Acesso em: 13 de outubro de 2017.

FIGUEIREDO V. C. **Um panorama do tabagismo em 16 capitais brasileiras e Distrito Federal: tendências e heterogeneidades** [Tese de Doutorado]. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2007.

GRZYBOWSKI A. **The history of antitobacco actions in the last 500 years**. Part 1. Non-medical actions. PrzeglLek, n. 63, p. 1126-1130, 2006.

HCOR EXPLICA: O que é tabagismo? Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=Xgld0Xj1E6k> Acesso em:
28/09/2017.

MALCOM, M.C.; MENEZES A. M. B.; CHATKIN, M. **Prevalência e fatores de risco para o tabagismo em adolescentes.** Revista Saúde Pública. N. 37, p. 1-7, 2003.

OLIVEIRA, M. G. de; LOPES, F. R. P.; COSTA, A. B.; SANTANA, M. da C, C. P. **“Fumazete” conversa sobre tabagismo nas escolas: ações de educação em saúde.** Revista Brasileira em Ciências da Saúde. V. 18, n. 2. P. 151-156. 2014.

TRIPP, D. **Pesquisa-ação:** uma introdução metodológica. Educação e Pesquisa. São Paulo. V 31. N 3. pp 443-466. Set/dez. 2005.

TUCKER J. S.; ELLICKSON P. L.; KLEIN D. J. **Predictors of the transition to regular smoking during adolescence and young adulthood.** J Adol Health, n.32, p. 314-324, 2003.

JENOVESI, J. F.; BRACCO, M. M.; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. A. C. **Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais.** R. bras. Cien. e Mov. Brasília v. 11 n. 4 p. 57-62 out./dez. 2003.

OLIVEIRA, F. A. **Os benefícios da atividade física no envelhecimento** - uma revisão literária. Educação Física em Revista. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Fachada da escola



Sala de aula



Laboratório de informática



APENDICE B



CAPES/PAFOR
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
POLO PATOS/PB

PESQUISA AÇÃO:**AS CONSEQUÊNCIAS DO TABAGISMO E O RISCO DE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES****Pesquisador (graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física):**

- Gisleudo Barros de Sousa

Orientadora:

- Profa. Dra. Fabíola Mônica da Silva Gonçalves

Prezado participante,

Gostaríamos de poder contar com sua colaboração em nossa pesquisa, e para isto, faz-se necessário que respondam este questionário, a fim de que possamos planejar a fase seguinte desta investigação. Trata-se pois, de um trabalho interventivo que pretendemos realizar a respeito **das consequências do tabagismo e o risco de doenças cardiovasculares**.

Segundo dados da OMS, os fatores de riscos que contribuem com altos índices de doenças cardiovasculares, são: dietas não-saudáveis, sedentarismo, **tabagismo** e consumo abusivo de álcool. A prática abusiva destes hábitos, contribuem para o surgimento de doenças como: pressão alta, glicose elevada, colesterol elevado, obesidade e baixo peso.¹

Nosso objetivo nesta fase inicial da pesquisa, é verificar os hábitos das pessoas de modo geral que direta e indiretamente, convivem no espaço escolar (estudantes, gestor, professores, demais funcionários, família e comunidade onde a escola está situada)

¹ Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2016-09/oms-175-milhoes-de-pessoas-morrem-todos-os-anos-de-doencas-cardiovasculares>. Acesso em 02/09/2017.

Questões para os participantes:

1. Sua idade: _____ anos

2. Seu sexo:

masculino

feminino

3. Você já fez ou faz uso do cigarro?

Sim Não

4. Se você se considera fumante, com que frequência durante o dia, você faz uso do cigarro?

1 vez ao dia

2 vezes ao dia

3 vezes ao dia

4 vezes ao dia

Mais de 5 vezes ao dia

5. Em sua residência alguém faz uso de cigarro?

Sim Não

A partir das respostas neste item, podemos justificar a importância de atividades interventivas na área de Educação Física sobre o tema das consequências do tabagismo na qualidade de vida das pessoas. Já que a Educação Física Escolar se constitui como uma área de conhecimento interdisciplinar entre a educação e a saúde. Aqui mais de 50% dos respondentes afirmaram haver, pelo menos, um fumante em sua residência.

Procurem um vídeo curto sobre as consequências do cigarro na qualidade de vida das pessoas e promovam com este grupo uma discussão. Essa atividade já se configura como uma intervenção.

6. Você se considera uma pessoa sedentária?

Sim Não

7. Você pratica atividades físicas?

Sim Não

8. Se você pratica atividade física, durante a semana você pratica com que frequência?

Nenhuma vez por semana

1 vez por semana

2 vezes por semana

3 vezes por semana

4 vezes por semana

Mais de 5 vezes por semana

9. Qual ou quais atividade física você realiza com frequência?

-) Nenhuma atividade física
-) Futebol
-) Voleibol
-) Basquete
-) Handebol
-) Ginástica
-) Atletismo
-) Natação
-) Caminhada ou corrida
-) Outro: _Ciclismo

10. Caso você seja um tabagista ativo. Quais são os motivos por essa pratica?

Agradecemos a sua colaboração!