ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

( ) COMUNICAÇÃO
( ) CULTURA
( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
( ) EDUCAÇÃO
( ) MEIO AMBIENTE
(X) SAÚDE
( ) TRABALHO
( ) TECNOLOGIA

TECNOLOGIA SOCIAL: APRENDENDO COM SAÚDE.

KOVALCZUK, E. R. [1]
MENDES, S. [2]
STOLZ, L. C.[3]
DE FREITAS JUNIOR, M. A.[4]
INABA, J.[5]

O aumento do consumo de alimentos industrializados e o declínio do gasto energético associado a aspectos do desenvolvimento têm levado a uma preocupação crescente da OMS com relação ao sedentarismo. Sob esse aspecto, a prática de atividades físicas torna-se uma importante aliada ao combate do desenvolvimento de patologias que podem ocorrer em sua decorrência. O exercício mostrou também gerar efeitos psicológicos positivos, como a melhora do humor, redução do estresse, aumento da auto-estima, devido à melhora da auto-eficiência e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista e o desenvolvimento de qualidades psicossociais como a estabilidade emotiva. Dentro deste contexto, o projeto Tecnologia Social: Aprendendo com saúde atuou juntamente com outras duas atividades, compondo o projeto "Tecnologia Social: Um jogo de Saúde e Paz" do Programa "Novos Talentos na UEPG". Esta atividade teve como objetivo educar para que os próprios participantes do projeto passassem a concluir sobre os benefícios prática esportiva e de uma alimentação saudável para a manutenção da saúde. Para isso, cerca de 40 adolescentes do colégio Estadual Nossa Senhora da Glória, localizado em Ponta Grossa, foram submetidos à atividades físicas de caminhada regular, vôlei, natação e futebol, duas vezes na semana. Seminários educativos foram realizados durante o projeto visando inserir conceitos de alimentação saudável, monitoramento de marcadores de saúde e promoção de qualidade de vida. Os benefícios e o quanto de energia que cada classe de alimento fornece ao corpo foram apresentados, esclarecendo-se que todo o excesso energético de alimento ingerido, será armazenado no organismo como gordura. A dosagem de lactato, triglicerídeos, colesterol e glicemia nos integrantes foram determinadas e o significado desses valores apresentados. Desta forma visamos conscientizar os alunos, incitando-os ao pensamento crítico e de tomada de decisão frente uma vida saudável.

PALAVRAS CHAVE – promoção de saúde, qualidade de vida, conscientização.
APOIO FINANCEIRO- Capes

[1] Acadêmica do Curso de Ciências Farmacêuticas, ericakovalczuk@yahoo.com.br,.
[2] Acadêmica do Curso de Ciências Farmacêuticas, suellen_mendes14@hotmail.com
[3] Acadêmica do Curso de Ciências Farmacêuticas, luizastolz@gmail.com
[4] Doutor, Professor, mfreitasjr@uepg.br.
[5] Doutora, Professora, jinaba@uepg.br (coordenadora)