



## Universidades Lusíada

Rei, Sara Louro  
Barbosa, Margarida, 1953-  
Crusellas, Lorena

### **“Eu passo... ” : promoção e hábitos de vida saudáveis**

<http://hdl.handle.net/11067/5013>  
<https://doi.org/10.34628/n88f-7126>

#### **Metadados**

##### **Data de Publicação**

2015

##### **Resumo**

O “EU PASSO...” é um programa de promoção de hábito de vida saudável em jovens com idades entre os 11 e os 15 anos. O programa “EU PASSO...” tem a sua implementação durante dois anos, ao longo dos quais são trabalhados cinco componentes da saúde (Social, Alimentação, Estudo, Desporto e Higiene), bem como a promoção de competências psicossociais como a Tomada de Decisão, Resistência à Pressão dos Pares, Educação Sexual e a Prevenção dos Consumos de Álcool e Tabaco. O presente estudo apresenta os resu...

The “I PASS...” is a Program which aims to Promote Healthy Lifestyle Habits and Psychosocial Skills in young people from ages 11 to 15, which includes in its design a gradual process of intervention over two years of implementation. The Program is based on a HEALTH concept which requires the balance of 5 components (Social, Food, Study, Sports, Hygiene) and promoting essential skills for healthy youth development: Emotional Management, Decision Making, Resistance to Peer Pressure, Sexual Educati...

##### **Palavras Chave**

Promoção da saúde, Hábitos de saúde na adolescência

##### **Tipo**

article

##### **Revisão de Pares**

Não

##### **Coleções**

[ULL-IPCE] RPCA, v. 06, n. 2 (Julho-Dezembro 2015)

**“EU PASSO...” - PROMOÇÃO E HÁBITOS DE VIDA  
SAUDÁVEIS**

**“I PASS...” - PROMOTE HEALTHY LIFESTYLE HABITS**

**Sara Rei  
Margarida Barbosa  
Lorena Crusellas**  
*Associação Prevenir*

**Resumo:** O “EU PASSO...” é um programa de promoção de hábito de vida saudável em jovens com idades entre os 11 e os 15 anos. O programa “EU PASSO...” tem a sua implementação durante dois anos, ao longo dos quais são trabalhados cinco componentes da saúde (Social, Alimentação, Estudo, Desporto e Higiene), bem como a promoção de competências psicossociais como a Tomada de Decisão, Resistência à Pressão dos Pares, Educação Sexual e a Prevenção dos Consumos de Álcool e Tabaco. O presente estudo apresenta os resultados conseguidos com a implementação do programa nos concelhos de Cascais, Lisboa-Benfica e Oeiras, nos anos letivos de 2011/2012 e 2012/2013, resultados muito favoráveis, através dos quais se verificou uma diminuição dos fatores de risco e um aumento dos fatores de proteção, tanto na perceção dos professores como dos próprios alunos. Revelou ainda um grande impacto social nos alunos, nos professores e ainda nas famílias dos alunos, com resultados muito positivos.

**Palavras-chave:** Hábitos de Vida Saudável; Prevenir; Investigação-ação.

**Abstract:** The “I PASS...” is a Program which aims to Promote Healthy Lifestyle Habits and Psychosocial Skills in young people from ages 11 to 15, which includes in its design a gradual process of intervention over two years of implementation. The Program is based on a HEALTH concept which requires the balance of 5 components (Social, Food, Study, Sports, Hygiene) and promoting essential skills for healthy youth development: Emotional Management, Decision Making, Resistance to Peer Pressure, Sexual Education, and Tobacco and Alcohol Use Prevention. The present study presents the results of the implementation of “I PASS...” in Cascais, Lisboa-Benfica and Oeiras councils, in Portugal, between 2011 and 2013. In general the evaluation of the results was very positive and it coincides with the process evaluation (qualitative) developed throughout the program and the Social Impact Assessment (external evaluation) performed by the Consultant Stone-Soup.

**Palavras-chave:** Healthy life habits; Prevent; Action-research.

### O Programa “EU PASSO...”

O programa “EU PASSO...” é um programa de Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis e Competências Psicossociais que engloba na sua conceção um processo gradual de intervenção, ao longo de dois anos letivos de implementação, nos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, ou seja, com idades entre os 11 e os 15 anos. O “EU PASSO...” foi desenvolvido pela Associação Prevenir, ONG sem fins lucrativos, que tem vindo a desenvolver, desde 2002, programas longitudinais de promoção de hábitos de vida saudáveis e competências psicossociais, com o principal objetivo de aumentar os fatores de proteção e reduzir os fatores de risco nos grupos alvo, prevenindo comportamentos de risco.

O principal objetivo do programa “EU PASSO...” é capacitar os jovens para desenvolver competências psicossociais que lhes permitam lidar com riscos associados a determinados comportamentos, como o consumo de álcool e tabaco e relações sexuais desprotegidas. Para atingir este objetivo foram desenvolvidos dez temas que são trabalhados pelos jovens ao longo dos dois anos de implementação do projeto. No primeiro ano pretende-se que cada um reflita sobre hábitos de vida saudáveis, sobre os comportamentos que têm no dia-a-dia e as consequências positivas ou negativas que poderão obter com esses comportamentos. Trabalha-se, além dos Hábitos de Vida Saudáveis os vários Componentes da Saúde (Alimentação, Higiene, Desporto, Social, Estudo), Autocontrolo e Disciplina e por último o Autoconceito e Autoestima. Durante o segundo ano de implementação existe um maior foco nas competências psicossociais, trabalhando-se a Gestão Emocional, Competências Sociais, Tomada de Decisão, Adolescência e a Resistência à Pressão dos Pares, Educação Sexual e a Prevenção do Consumo do Tabaco e Álcool. Resumindo, ao longo do primeiro ano pretende-se que haja uma consciencialização do aluno face aos seus comportamentos e às exigências do meio ambiente para que, ao longo do segundo ano lhes sejam dadas diretrizes para comportamentos mais adequados, mais responsáveis e mais seguros face a temáticas reais e presentes no dia-a-dia dos adolescentes.

Sendo um programa estruturado dispõe de ações de formação (acreditadas pelo Conselho Científico de Braga), instrumentos e metodologias para ajudar os professores a envolver os alunos e para trabalhar as referidas temáticas, bem como agilizar a articulação escola/família com uma intervenção sustentável.

#### *Amostra*

Ainda que ao longo dos anos letivos de 2011/2012 e 2012/2013 o “EU PASSO...” tenha sido implementado em quatro concelhos - Cascais, Benfica-Lisboa, Oeiras e Sintra - dada a necessidade que se verificou, no concelho de Sintra, de uma adaptação do mesmo, neste estudo apenas se consideraram os concelhos de Cascais, Benfica-Lisboa e Oeiras, resultando numa amostra de 1062 alunos do 2º e 3º Ciclos dos três concelhos anteriormente referidos.

### **Metodologia de Avaliação**

Com o objetivo de avaliar a eficácia do programa “EU PASSO...” procederam-se a dois tipos de avaliação, Avaliação da Eficácia do Programa e Avaliação do Impacto Social.

#### *Avaliação da Eficácia do Programa (Avaliação Qualitativa e quantitativa de Resultados)*

De forma a avaliar a eficácia do programa “EU PASSO...” a Associação Prevenir, juntamente com a Faculdade de Psicologia da Universidade de

Lisboa, desenvolveram um conjunto de instrumentos de avaliação específicos às condições do programa. Neste sentido, para o presente estudo foram implementados ao grupo alvo (alunos) o questionário “Escala de Fatores de Risco-EU PASSO” que diz respeito à Auto percepção dos jovens, relativamente aos comportamentos abordados ao longo do programa, e ao grupo estratégico (professores) o “Questionário EU PASSO - Percepção dos professores” (versão experimental) que se baseia na percepção dos professores relativamente aos comportamentos dos alunos. Ambos os instrumentos foram implementados em dois momentos de avaliação específicos, antes da primeira sessão técnica, ou seja entre outubro e dezembro de 2011 (pré-teste) e após a finalização do programa em março de 2013 (pós-teste). De modo a não enviesar os resultados foram dados prazos limite para o preenchimento e recolha dos dados.

### *Avaliação do Impacto Social*

A Avaliação do impacto social do programa “EU PASSO...” foi liderada pela Stone Soup Consulting, uma empresa exterior ao programa, através de um processo de aplicação de uma metodologia de avaliação de impacto social inspirada no processo SROI (Social Return on Investment), sem a componente de valorização financeira.

A avaliação foi sendo realizada em várias fases, com a elaboração da Teoria da Mudança Social, a identificação de atores-chave (professores, alunos e família dos alunos), construção de inquéritos e entrevistas a esses atores-chave, identificação dos indicadores a avaliar e outputs e Outcomes desejados pelos atores-chave e por último a construção de um Mapa de Impacto e Análise do mesmo.

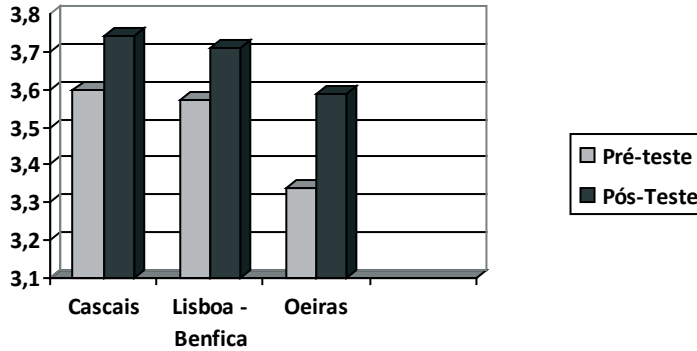
## **Resultados**

### *Eficácia do programa*

Avaliação da Percepção dos professores sobre as mudanças dos alunos face às variáveis trabalhadas com o programa

Para medir o efeito do programa “EU PASSO...” procedeu-se a uma análise estatística dos resultados, utilizando o teste *T de Student* para amostras emparelhadas. Os resultados da análise estatística da percepção dos professores em dois momentos de avaliação são apresentados no Gráfico 1 e nos Quadros 1 e 2.

Gráfico 1. Médias do Grupo Experimental nas medidas de Pré e Pós-Teste segundo os Concelhos “Questionário EU PASSO- Perceção dos Professores”



A perceção dos professores sobre as melhorias observadas nos alunos no que diz respeito às competências trabalhadas no programa “EU PASSO...” aumentou positivamente em todos os concelhos, sendo o concelho de Oeiras o que verificou um maior aumento.

**Quadro 1.** Resultado do Teste t de Student para amostras emparelhadas a dois momentos no “Questionário EU PASSO- Perceção dos Professores”

Paires Differences		T	P
Média	DP		
-0.16	0.39	-7.12	0.00*

Os resultados do teste T de Student revelam que as diferenças encontradas no segundo momento de avaliação, nos três concelhos, são estatisticamente significativas, com um nível de significância de  $p \leq 0,01$ .

**Quadro 2.** Médias do Grupo Experimental segundo as turmas e o momento de avaliação “Questionário EU PASSO- Perceção dos Professores”

	Médias Grupo Experimental	
	Pré-teste	Pós-teste
Alapraia 6°C	3,64	4,17
Alapraia 6°D	4,00	3,80
Alapraia 6°E	3,31	3,36
Alapraia 6°F	3,92	4,13
Alvide 6°1	3,29	3,23
Alvide 6°2	3,35	3,29
Alvide 6°3	3,51	3,70
Alvide 6°4	3,23	3,41

	Médias Grupo Experimental	
	Pré-teste	Pós-teste
Matilde Rosa Araújo 6ºA	3,53	3,85
Matilde Rosa Araújo 6ºH	4,16	4,32
Conde de Oeiras 8º D	3,21	3,44
São Julião da Barra 8ºA	3,24	3,60
São Julião da Barra 8ºB	3,34	3,39
Joaquim de Barros 8ºC	3,83	4,32
Quinta de Marrocos 8ºA	3,52	3,60
Gomes Ferreira 8º2	3,76	3,73
Pedro Santarém 8º A	3,61	3,80
Pedro Santarém 8º F	3,21	3,75

Analisando a eficácia por turmas (Quadro 2) conclui-se que os professores denotaram uma melhoria nos alunos, na aquisição de hábitos de vida saudáveis e competências trabalhadas no programa, na maioria das turmas. Em 14 das 18 turmas avaliadas os professores verificaram uma melhoria, o que significa que, na perceção dos professores a intervenção foi eficaz. As turmas que apresentam melhorias mais significativas (superiores a 0,4 pontos na escala apresentada) foram as turmas Pedro de Santarém 8º F (Benfica-Lisboa), Joaquim de Barros 8º C (Oeiras) e Alapraia 6º C (Cascais).

Avaliação da perceção de fatores de risco e proteção dos jovens- “Escala de Fatores de Risco- EU PASSO...”, que pretende medir a perceção do grupo alvo da intervenção (alunos) sobre os possíveis fatores de risco e proteção que estão presentes no ambiente

Para medir o efeito do programa procedeu-se a uma análise estatística dos resultados, utilizando o teste T de Student para amostras emparelhadas.

Quadro 3. Médias do Grupo Experimental nas medidas de Pré e Pós-Teste segundo os Concelhos “Escala de Fatores de Risco – EU PASSO...”

	Total	Média	
		Pré-teste	Pós-teste
Cascais	125	9,30	8,68
Lisboa- Benfica	62	7,29	7,72
Oeiras	144	9,71	8,52

Ao analisarmos o Quadro 3 podemos constatar que este revela melhorias após a implementação, nos Concelhos de Cascais e Oeiras e, apenas na amostra referente ao concelho de Benfica-Lisboa a *perceção dos alunos relativamente aos fatores de risco* não melhorou, facto que contrasta com os resultados obtidos na análise da perceção dos professores e que será analisada mais à frente. Como tal podemos concluir

que de acordo com os alunos, a Auto percepção de risco melhorou em 2 dos 3 concelhos avaliados, levando-os a considerar menos fatores de risco presentes no seu ambiente.

A diferença de médias foi estatisticamente significativa nos concelhos que apresentaram uma melhoria no pós-teste em relação ao pré-teste (Cascais e Oeiras), com um nível de significância de  $p \leq 0,01$ , tal como podemos observar no Quadro 4.

Quadro 4 - Resultados do Teste t de Student para amostras emparelhadas a dois momentos “Escala de Fatores de Risco - EU PASSO...”

Paires Differences		T	P
<u>Média</u>	<u>DP</u>		
0,58	3,88	2,75	0.006*

\*\* p Í 0,01

Ao realizarmos a análise mais pormenorizadamente, ou seja por turmas (Quadro 5), podemos constatar que das 19 turmas avaliadas **15 melhoraram no segundo momento de avaliação**. O que significa que nestas turmas a percepção de risco dos jovens diminui após a intervenção.

Quadro 5. Médias do Grupo Experimental segundo as turmas e o momento de avaliação “Escala de Fatores de Risco - EU PASSO...”

	Média Grupo Experimental para Fatores de Risco	
	Pré-teste	Pós-teste
Alapraia 6°C	9,81	8,77
Alapraia 6°F	7,47	5,40
Alvide 6°1	8,07	9,07
Alvide 6°3	7,86	8,14
Alvide 6°4	8,89	9,83
Matilde Rosa Araújo 6°A	10,80	9,45
Matilde Rosa Araújo 6°H	10,73	9,27
Conde de Oeiras 8° A	12,78	11
Conde de Oeiras 8° B	9,17	8,67
Conde de Oeiras 8° C	10,29	9,88
Conde de Oeiras 8° D	11,21	8,78
São Julião da Barra 8°A	8,30	6,80
São Julião da Barra 8°B	8,25	8,15
São Julião da Barra 8°D	9,30	8,73
Joaquim de Barros 8°C	9,88	9,16
Joaquim de Barros 8°D	9,16	7
Gomes Ferreira 8°2	7,96	7,69
Pedro Santarém 8° A	6,78	6,22
Pedro Santarém 8° C	8,03	9,83



De forma a poder perceber as diferenças encontradas entre os Concelhos, nomeadamente no caso de Lisboa- Benfica em que apenas 2 das turmas revelaram uma diminuição dos fatores de risco presentes no ambiente dos alunos, procedeu-se ao cálculo da ANOVA realizada segundo os Concelhos nos dois momentos de avaliação (Quadro 6). Podemos constatar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, ou seja, entre os Concelhos, nomeadamente nos valores obtidos no pré-teste. Assim sendo, os alunos de Lisboa- Benfica revelaram no início da intervenção um valor menor dos fatores de risco percebidos e este valor aumentou no segundo momento de avaliação.

Quadro 6. ANOVA Grupo Experimental nas medidas de Pré e Pós-Teste segundo os Concelhos “Escala de Fatores de Risco – EU PASSO...”

	Soma de Quadrados	gl	Valor Quadrático Médio	F	Sig.
Risco pré-teste Inter-grupos	273,41 2	136,70	7,65		,001
Risco Pós-teste Inter-grupos	37,61 2	18,84	1,06		,346

### Avaliação do Impacto Social

Analisando a implementação do Programa “EU PASSO...” como um todo, tinha-se estipulado como impactos principais na sua Teoria de Mudança Social:

- Aumento da motivação dos professores;
- Aumento das competências em relação às temáticas lecionadas;
- Aumento do nível de participação das famílias;
- Diminuição dos comportamentos de risco;
- Aumento do comportamento responsável do aluno.

Relativamente aos professores, o Programa não só atingiu como ultrapassou os impactos pretendidos, tendo contribuído ativamente para o conhecimento dos professores sobre as temáticas mas, acima de tudo, ficaram com mais metodologias para trabalhá-las com os seus alunos. Desde o número de professores que tentaram aceder ao programa (excedendo as vagas) até aos professores que participaram no mesmo, houve uma aprendizagem metodológica e uma importante troca de experiências com a Associação Prevenir que permitiu traduzir-se num aumento da motivação dos professores num aumento de competências dos mesmos. Todavia, e como salientado anteriormente, os professores consideram que a aprendizagem foi mais metodológica do que temática. O envolvimento de outros professores fora do programa demonstrou também a importância atribuída ao Programa pelos professores que participaram no mesmo, e demonstra como o Programa poderá continuar a ter impacto via aplicação metodológica tanto dos professores do programa como extra programa. O facto de as vagas para professores

serem insuficientes para o número de candidatos, muito embora seja um sinal inequívoco do interesse pelo Programa, demonstra também uma necessidade de redimensionamento do programa para comportar mais candidatos.

No que se refere ao processo de envolvimento das famílias, os dados são menos favoráveis. Do seu ponto de vista (das famílias) parece ter havido um envolvimento e interesse pelo programa, mas o nível de envolvimento é considerado insatisfatório por parte da maioria dos professores que considera que as famílias se limitaram a cumprir os deveres regulamentados pelo programa. Os inquéritos às famílias permitiram aferir que a maioria conhecia o programa, mas não foi possível aferir o grau de dinamismo da sua participação. Assim sendo o nível de participação das famílias parece não ter tido um impacto tão elevado quanto pressupunha o programa.

No que se refere aos alunos, os beneficiários principais do projeto, por via direta e indireta (via professores), com as contingências necessárias de uma avaliação de impacto realizada apenas dezoito meses depois do início da implementação do programa, foi possível aferir mudanças comportamentais de diminuição de comportamento de risco e aumento de comportamento responsável. Estas mudanças comportamentais foram registadas pelos próprios alunos e pelos professores, muito embora as famílias tenham manifestado um registo misto sobre esta temática, algumas considerando ter havido mudanças.

Resumindo, o Programa é considerado bem-sucedido, tendo conseguido realizar a maioria dos impactos a que se propunha.

## **Discussão dos resultados e conclusões**

De uma forma geral podemos referir que a Avaliação da Eficácia do Programa foi muito positiva e que a mesma coincide com a avaliação do processo (qualitativa) desenvolvida ao longo do programa e com a Avaliação de Impacto Social (avaliação externa) realizada pela Consultora Stone-Soup. No geral, os professores revelaram que sentiram progressos na capacidade de tomada de decisão dos jovens, considerando melhorias na sua capacidade para escolher as atitudes corretas, desenvolvendo consciência sobre a importância de dizer não, aumentando a sua responsabilidade perante as escolhas e aceitando melhor quando são chamados à atenção, o que se repercute num melhor comportamento e disciplina.

Os professores consideram que o Programa “EU PASSO...” é útil e importante para os jovens, pois aborda temas bastante atuais e pertinentes, ajudando-os a compreender e a resolver alguns problemas ou situações próprias desta faixa etária, com as quais, muitas vezes não sabem lidar. Para os professores também é uma mais-valia, pois fornece-lhes conhecimentos e atividades que podem utilizar na sua prática profissional, após a conclusão da formação e com turmas que não tiveram a oportunidade de participar no programa.

Os professores notaram melhorias significativas no desenvolvimento pessoal e social dos alunos, revelando ainda que o programa ajudou a que os alunos se tornassem mais participativos e desinibidos, e que contribuiu também para uma melhoria do relacionamento entre a turma, tendo promovido uma maior aproximação entre alunos e entre estes e os professores.

O Programa “EU PASSO...” permitiu que os jovens, os professores e as famílias refletissem e trabalhem em conjunto na promoção de hábitos de vida saudáveis e de competências psicossociais, o que resultou numa proximidade e melhor relacionamento casa-escola.

Pela lógica de intervenção e pela qualidade, o programa “EU PASSO...” já recebeu reconhecimento nacional, tendo conseguido alcançar o 3º lugar do Prémio Ensino do Futuro, na categoria “Promoção da Saúde Pública em meio escolar” e ficou entre os finalistas do Estoril Local Answers Award.

#### *Limitações da avaliação*

Sendo o “EU PASSO...” um programa longitudinal, existem diversas variáveis não controláveis e que podem limitar a avaliação da eficácia do mesmo. Entre os mais pertinentes podemos referir a mudança de professores que muitas vezes se verifica entre anos letivos, mudança das políticas das escolas e currículos escolares, exigindo aos professores uma adaptação do programa a novos horários e novas disciplinas. As próprias turmas muitas vezes sofrem alterações, desde a extinção ou divisão das turmas e recolocação dos alunos em novas turmas, o que implicou a perda de alunos em avaliação ou até mesmo de professores, impossibilitando a comparação dos elementos de avaliação nas diferentes fases.

Deste modo a amostra apresentada é ligeiramente inferior ao número total de alunos abrangidos pelo programa.

Seria de esperar que em amostras similares à partida, ou seja, no início da intervenção, os resultados fossem idênticos, no entanto, neste estudo, a seleção da amostra não foi definida com base em critérios seletivos de paridade da amostra, tendo sido dada prioridade às Entidades Parceiras, neste caso à Junta de Freguesia de Benfica, à Câmara Municipal de Cascais e à Câmara Municipal de Oeiras para escolherem os grupos de intervenção, sendo assim não podemos garantir paridade ou os critérios rigorosos de igualdade de partida.

#### **Referências**

- Andreoli, Vittorino (2003); “Do Lado das Crianças - Os Perigos que Rodeiam as crianças dos Nossos Dias”, coleção “Biblioteca dos Pais”; Ambar, Porto.
- Associação Prevenir (2011). *Eu Passo...Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis I*. Lisboa: Associação Prevenir
- Associação Prevenir (2011). *Eu Passo...Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis II*.

- Lisboa: Associação Prevenir
- ADES – Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales (2004). *Guía práctica para una prevención eficaz – Ministerio del Interior. Delegación del gobierno para el plan nacional sobre drogas.*
- van der Stel, Jaap (1998). *"Handbook Prevencion" – alcohol, drugs and tabacco. Assisted by Debora Voordewind. Pompidou Group – Council of Europe & Jellinek Consultancy.*
- Louro, Guacira Lopes (2000); *"Currículo, Género e Sexualidade", coleção "Currículo, Políticas e Práticas";* Porto Editora, Porto.
- Moreira, P (2004) *"Olá, Obrigado!" – Competências Sociais e Assertividade.* Porto Editora.
- Moreira, P (2004) *"Ser Professor: Competências Básicas... 3" – Emoções Positivas e Regulação Emocional, Competências Sociais e Assertividade.* Porto Editora.
- Moreira, P (2005) *"Eu Decido!" – Resolução de Problemas e Tomada de Decisão.* Porto Editora.
- Moreira, P (2005) *"Eu Controlo as Emoções!" – Gestão de Emoções.* Porto Editora
- Moreira, P. (2005) *"Ser Professor: Competências Básicas... 4" – Resolução de Problemas e Tomada de Decisão; Gestão de Emoções e Promoção da Saúde.* Porto Editora.
- Naik, Anita (1996); *"Serei Normal?"*, coleção "Miúda Fixe"; Gradiva Júnior, Lisboa.
- PNSD (1999) *"Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas".* Madrid.
- Strecht, Pedro (2002); *"Interiores - Uma Ajuda aos Pais sobre a Vida Emocional dos Filhos",* coleção "Peninsulares/Especial"; Assírio & Alvim, Lisboa.