

PERCEPÇÕES ACERCA DO TEMA “ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE” NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

**Fernanda Rosa², Ana Paula Griep Assmann³, Luana Carine Maron⁴, Tamara Grandó⁵,
Vanessa Adelina Casali Bandeira⁶.**

¹ Relato de Experiência realizado na Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ e Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa – FUMSSAR.

² Educadora Física. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. fr.fernanda@hotmail.com.

³ Nutricionista. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. anapaulag_02@hotmail.com.

⁴ Enfermeira. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. luana.maron12@hotmail.com

⁵ Enfermeira. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. tamara.grando@hotmail.com.

⁶ Farmacêutica, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUÍ/FUMSSAR. vanessa.acbandeira@yahoo.com.br.

Introdução

O ser humano tem modificado a sua forma de estar e viver: passou a ser mais inativo, consumir mais tabaco e aderir a hábitos nutricionais menos saudáveis. A atualidade é percorrida por um forte incremento da morbidade associada a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e degenerativas que podem ser resultantes da drástica alteração no estilo de vida das populações (SEABRA et al., 2008).

Organizações científico-médicas declararam a inatividade física como um dos maiores problemas de saúde pública das sociedades modernas. É uma grande epidemia, onde um número cada vez maior de adolescentes está afetado por este comportamento de risco (HALLAL et al., 2007).

A atividade física é um importante fator na prevenção de DCNT, considerando que estas podem ser prevenidas já nas duas primeiras décadas de vida (MARANI et al., 2006). Uma vez que é possível combater determinadas doenças crônicas a partir da adoção de um estilo de vida saudável, fica evidente a importância de educação em saúde no período da adolescência, considerando que, conforme Meira & Maffia (2011), os hábitos adquiridos na infância e adolescência podem ser mantidos na vida adulta.

A educação para a saúde contribui para desmedicalizar a saúde, reconhecendo que, além do médico, o trabalho conjunto dos diversos profissionais deve ter como objetivo ‘educar’ as pessoas a aderir a práticas que otimizem sua saúde e de sua comunidade (DEVIDE, 2002).



Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XIV Jornada de Extensão

Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência vivenciada em um projeto de educação em saúde, no qual foi abordado e discutido o tema atividade física e saúde.

Metodologia

Relato de experiência a partir da vivência da execução de um projeto de educação em saúde em uma escola pública de Santa Rosa – RS, desenvolvido por Educadora Física, Nutricionista, Enfermeiras e Farmacêutica residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUÍ/FUMSSAR, abrangendo os seguintes temas: sexualidade, doenças sexualmente transmissíveis (DST's), métodos contraceptivos, drogas, saúde bucal, alimentação saudável, atividade física e saúde, dentre outros. O mesmo foi executado com adolescentes integrantes das turmas de 7ª e 8ª série da escola referida, através de dinâmicas de caráter participativo, sendo que as duas turmas foram unidas para a realização das atividades.

Inicialmente, as turmas foram divididas em quatro grupos para completar a frase “Pratica-se atividade física para...”, para perceber o entendimento dos educandos referente ao tema, sendo expostas para toda a turma as contribuições de cada grupo. Em seguida, o tema foi abordado através de uma aula expositiva dialogada, perpassando acerca de atividade física e exercício físico, importância da atividade física, saúde, qualidade de vida e estilo de vida; sempre oportunizando a participação dos adolescentes para discussão.

Resultados e discussão

Na atividade que compõe o presente relato participaram 21 educandos, com faixa etária compreendida entre 12 e 15 anos. Os adolescentes foram receptivos à atividade proposta. Reuniram-se em seus grupos e executaram a tarefa sem dispersão. Em seguida, as autoras expuseram para toda a turma as contribuições de cada grupo, no intuito de refletir e discutir se todos compreendem e/ou concordam com o que foi exposto, bem como de complementar as ideias dos grupos.

Completaram a frase “Pratica-se atividade física para...” da seguinte maneira: “preservar a saúde contra doenças”; “prevenir doenças”; “ter saúde”; “se divertir”; “ganhar massa muscular”; “circular bem o sangue”; “ativar os músculos”; “se exercitar”; “ossos fortes”; “perder peso”; “entrar em forma”; “emagrecer”; “barriga tanquinho”; “gastar energia”; “aprender exercícios”; “o coração bater mais forte”; “ter um bom desenvolvimento com qualidade e saúde”; “realizar tarefas”; “emagrecer com saúde sem usar métodos agressivos”; “não ter problemas sérios no futuro”. Mencionaram que saúde é “ausência de doenças” e ao refletir se tem somente este significado, acrescentaram que é “bem-estar”.

A partir dessa atividade, foi possível observar que, de um modo geral, os adolescentes percebem a importância da atividade física para a saúde. Em estudo realizado por Guedes & Grondin (2002), os





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XIV Jornada de Extensão

jovens participantes da pesquisa demonstraram elevado índice de percepção sobre hábitos saudáveis, percebendo também a importância da atividade física. Porém, o autor afirma que isso pode não influenciar o hábito de serem ativos fisicamente, expondo-se ao risco de adotar estilo de vida sedentário na adolescência e na idade adulta.

Em relação à prática de atividade física nas horas de lazer, alguns educandos relataram que praticam atividade física; outros afirmaram utilizar suas horas de lazer para assistir televisão, jogar vídeo game ou ficar no computador; alguns disseram dividir o tempo entre a televisão e a prática de atividade física e o restante não se manifestou. Conforme Devides (2002), os adolescentes necessitam desenvolver conhecimentos sobre a prática física e, sobretudo, conscientizarem-se da sua importância e benefícios para a vida, para possibilitar a identificação dos fatores que os impedem, por vezes, de praticar exercícios regularmente e melhorarem sua qualidade de vida.

Conclusões

Destaca-se que o encontro foi muito produtivo, uma vez que a turma participou da problematização do tema expondo suas ideias, conhecimentos, bem como dúvidas referentes ao mesmo. Constatou-se que os adolescentes têm um bom entendimento em relação ao por que praticar atividade física, porém nem todos possuem o hábito de praticá-la.

Visto a importância da prática de atividade física para melhorar as condições de saúde, é fundamental seu estímulo no período da adolescência, já que os hábitos adquiridos nessa fase possivelmente podem ser mantidos na idade adulta. Portanto, sugere-se que programas educacionais direcionados à promoção da saúde sejam implementados nas escolas, não para contemplar apenas informações quanto à importância da adoção de hábitos saudáveis, mas sim estimular a manter tais hábitos ao longo da vida.

Palavras-chave: Exercício físico, Adolescente, Educação em saúde.

Referências

- DEVIDES, F.P. Educação física, qualidade de vida e saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. *Revista Movimento*, v.8, n.2, p.77-84, 2002.
- GUEDES, D.P.; GRONDIN, L.M.V. Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, v.24, n.1, p.23-45, 2002.
- HALLAL, P.C.; SAMUEL, S.C.; BASTOS, J.P.; REICHERT, F.F.; SIQUEIRA, F.V.; AZEVEDO, M.R. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, v. 41, n. 3 , p. 453-460, 2007.
- MARANI, F; OLIVEIRA, A.R.; GUEDES, D.P. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.14, n.4, p.63-70, 2006.





SALÃO DO CONHECIMENTO

UNIJUÍ 2013
Ciência • Saúde • Esporte



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XIV Jornada de Extensão

MEIRA, O.O.; MAFFIA, R.M. Nível de conhecimentos sobre hábitos saudáveis e de atividade física em adolescentes do ensino médio em uma escola pública da cidade de Piraúba, Minas Gerais. EFDeportes.com, Revista Digital. v. 16, n. 158, 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd158/atividade-fisica-em-adolescentes-do-ensino.htm>. Acessado em: 27 jun 2013.

SEABRA, A.F.; MENDONÇA, D.M.; THOMIS, M.A.; ANJOS, L.A.; MAIA, J.A. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. Cadernos de Saúde Pública, v. 24, n. 4, p. 721-736, 2008.

