

Promoção de saúde através do esporte: relato de experiência com escolares entre 7 e 10 anos

Weuller Junio Gonçalves Borges¹, Bárbara da Costa Santana Borges¹, Giovanna Borges Magalhães¹, Lara Vento Moreira Lima¹, Luana Alves Simões¹, Olegário Indemburgo Silva Rocha Vidal².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: Este artigo trata-se de um relato de experiência sobre uma ação educativa proposta pela disciplina de Medicina de Família e Comunidade (MFC), desenvolvida por alunos do terceiro período do curso de medicina da Universidade de Anápolis, UniEVANGÉLICA. O objetivo da ação foi a promoção e orientação acerca dos esportes e seus benefícios aos alunos da Escola Municipal Belisária Corrêa de Faria, em Anápolis, Goiás. Participaram do trabalho 45 crianças entre a faixa etária de sete a dez anos. Foi realizada a apresentação de breve histórico acerca dos esportes, seguida de suas respectivas encenações por meio de um museu interativo sobre esportes de grande visibilidade midiática: basquete, vôlei, judô, futebol e atletismo. Ao final, as crianças tiveram uma interação prática por meio de circuitos funcionais desenvolvidos e orientados por um educador físico, reforçando a interação no processo ensino-aprendizagem. Por fim, baseado nas etapas do Arco de Maguerez, a experiência permitiu observar a importância do desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis desde a infância, visto que os seus benefícios vão além da promoção à saúde, bem como na esfera psicossocial.

Palavras-chave:

Educação em saúde. Exercício físico. Falta de atividade física. Saúde da criança. Promoção da saúde na escola.

INTRODUÇÃO

Os primeiros anos de vida são aqueles em que melhor se pode estimular o desenvolvimento global do indivíduo e seu potencial genético, favorecendo o crescimento, amadurecimento e desenvolvimento pleno de suas capacidades e habilidades motoras, cognitivas e sócio afetivas (BRASIL, 2018). Dessa forma, existem muitas vantagens da prática da atividade física na infância devido a melhor performance física. Ademais, esses efeitos podem permanecer na vida adulta caso se mantenham os hábitos de vida (ALVES, 2003).

Ao se diferenciar os conceitos de atividade física e esporte define-se a primeira como qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima do repouso. Já o esporte está mais associado à realização pessoal ou em conjunto, sendo que o indivíduo se baseia na disciplina, capacidade de raciocínio estratégico e desenvolvimento físico para alcançar seus objetivos (MATSUDO, 2005).

Os responsáveis pelo cuidado da saúde dessa população precisam oferecer atenção especial nessa fase da vida. Portanto, devem ser capazes de intervir no processo de construção de hábitos saudáveis na infância, prevenindo comorbidades, como quadros de obesidade e sedentarismo, além de deixar claro os benefícios da prática do esporte na infância.

Para tanto, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência de acadêmicos de Medicina na condução de uma ação educativa voltada para a orientação dos alunos de uma instituição de ensino municipal da educação básica de Anápolis acerca da importância da atividade física na saúde infantil, apresentando diferentes variedades esportivas, diferenciando esporte de atividade física e informando sobre os benefícios para a saúde, além de abordar a inclusão social no esporte.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A ação educativa foi realizada na Escola Municipal Belisária Correa de Faria, no dia 04/11/2021, com os estudantes do ensino fundamental. O grupo foi composto por 45 crianças na faixa etária entre 7 e 10 anos, sem maiores dados a respeito da quantidade de alunos do sexo feminino ou masculino. A equipe de alunas responsáveis pela ação foi composta por 12 pessoas, com o auxílio da professora orientadora e a parceria com o Educador Físico Daniel de Jesus.

A proposta do módulo de Medicina de Família e Comunidade no submódulo de Saúde Coletiva era de que os acadêmicos elegeassem uma forma de intervenção a partir dos problemas notados durante a atividade de observação da realidade. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas com as coordenadoras responsáveis pela escola e, mediante os dados coletados e a discussão a respeito das principais demandas, decidiu-se por realizar uma atividade cujo objetivo geral fosse a promoção da saúde infantil a partir de orientações acerca da importância da atividade física.

A partir das informações obtidas, foram elencadas questões relacionadas a hábitos de saúde como sono, alimentação, hidratação, prática de atividades físicas e esportes. Como a falta da prática regular de exercícios físicos associa-se a uma piora nesses âmbitos, além de estar envolvida no agravamento da saúde mental, decidiu-se focar a ação nessa temática. Desse modo, foi elencada, como problema central, a ausência de aulas de educação física durante a pandemia de COVID-19.

A ação educativa realizada consistiu em uma série de apresentações teatrais, distribuídas em estações (Figura 1), nas quais cada uma desenvolveu uma modalidade esportiva (Figura 2) ao explorar o histórico da prática, sua presença nas olimpíadas e nas paraolimpíadas, bem como regras e benefícios advindos de sua prática. A didática utilizada foi a construção de um “museu interativo” encenado pelas alunas responsáveis pelo projeto.

Figura 1: Organização espacial das estações



Fonte: Registro retirado de arquivo pessoal do grupo

Figura 2: Estação de luta



Fonte: Registro retirado de arquivo pessoal do grupo

Além disso, como forma de atividade complementar, foi realizada uma interação prática com as crianças por meio de circuitos funcionais organizados e orientados por um educador físico (Figura 3). Para as crianças que acompanharam as aulas de modo virtual, foi transmitido um vídeo animado abordando os mesmos temas trabalhados presencialmente¹.

Figura 3: Circuito funcional



Figura 4: Jogo da memória



Fonte: Registro retirado de arquivo pessoal do grupo

Os esportes trabalhados na ação são judô/box (luta), atletismo, futebol, voleibol e basquete e no encerramento da ação foi avaliado o projeto de forma empírica, a partir da devolutiva das crianças participantes. Por fim, foi entregue um jogo da memória elaborado, pelas alunas responsáveis, relacionado ao tema abordado (Figura 4).

DISCUSSÃO

Nas últimas décadas, cresceu o índice de obesidade e sedentarismo, o que se reflete na população infantojuvenil, na qual, a partir do estilo de vida dos adultos que a cerca, se formam hábitos que a norteiam futuramente. Nesse sentido, observa-se tendência de que crianças e adolescentes obesos tornem-se adultos com sobrepeso ou grau preocupante de obesidade, ainda que o IMC ou a obesidade não sejam fatores de predição fidedignos para tais comorbidades na vida adulta (SIMMONDS, 2016). Sendo a infância oportuna para adequações comportamentais, vide o estado de maturação vigente das estruturas associadas ao funcionamento executivo e a habilidades socioemocionais, como o córtex pré-frontal, cujo

¹ Link disponível no youtube, no seguinte endereço: <https://youtu.be/Rm-2uvJZsQE>

desenvolvimento é tardio em relação a demais áreas do SNC (Sistema Nervoso Central), (TEFFER; SEMENDEFERI, 2012), as intervenções a serem realizadas podem beneficiar, em longo prazo tanto a sociedade quanto o indivíduo abordado mediante o desenvolvimento cultural da prática de esportes e demais atividades físicas.

Diante disso, o American College of Sports Medicine (ACSM, 2010), pronunciou-se sobre a importância de motivar as crianças a seguir compromissos com programas de esportes e atividades físicas, com vistas a promover saúde e qualidade de vida nesta fase associada, de maneira singular, a um desenvolvimento hábil. Além disso, há benefícios no que diz respeito à redução de gastos públicos com saúde devido à comorbidades acarretadas pelo sedentarismo (DA SILVA FILHO, 2015).

Há poucas décadas o exercício físico não era tido como uma necessidade em saúde, mas como um modo de se estar em forma ou se encaixar em padrões estéticos, por vezes estranhos a maior parte da população. As práticas mais comuns restringiam-se a caminhadas rotineiras, ao trabalho braçal ou a brincadeiras durante a infância. Com a modernidade, modificou-se a forma com que as pessoas se relacionam com o espaço, primariamente o urbano, e com suas interpessoalidades, particularmente devido à presença ubíqua de tecnologias automotivas, a criação de redes virtuais e de jogos digitais, bem como o crescimento das grandes cidades e metrópolis, criando uma demanda própria da contemporaneidade quanto à inserção de atividades físicas no dia a dia. (DE GODOY, 2002).

Sabe-se que a diminuição da prática de exercícios físicos eleva riscos à saúde, havendo maior incidência de problemas cardiovasculares, que são a maior causa de morbimortalidade e de gastos no Sistema Único de Saúde (SUS) atualmente. Há também um aumento de obesidade, hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, dislipidemias, doenças pulmonares e até mesmo um maior risco de câncer, depressão e ansiedade (ALVES, 2003).

Em relação ao público infantil, as crianças geralmente apresentam menos excesso de peso e uma melhor performance cardiovascular e musculoesquelética, e se trabalhados precocemente os benefícios são levados para a vida adulta, já que a maior parte das doenças crônicas são reflexos dos hábitos de vida criados desde a infância. Assim, crianças e adolescentes que são ativos têm uma menor chance de se tornarem sedentárias na vida adulta, e desse modo evita-se algumas doenças e comorbidades (ALVES, 2003).

Para além das limitações causadas pelo sedentarismo, o longo período de isolamento social durante a pandemia de COVID-19 foi determinante para a observada piora na saúde física e mental da população em geral (NARICI, 2020). Nesse sentido, o projeto de saúde coletiva realizado visou estimular os alunos para a prática em momento oportuno dos esportes abordados, bem como das atividades individuais passíveis de ser realizadas naquele contexto, demonstrando a necessidade e a possibilidade do retorno das aulas de educação física até então suspensas.

Para isso, é necessário que a atividade física na infância não seja algo punitivo ou meramente competitivo, posto que vise estimular um hábito a se perdurar por toda vida, bem como auxiliar em alguns aspectos o trabalho em grupo e a vida em comunidade. Desse modo a Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza a participação de toda a sociedade, incluindo família e profissionais da educação e da saúde, para estimular as atividades físicas de forma saudável para essa parcela da população, compreendendo desde exercícios fora de casa, como também aqueles que têm a possibilidade de serem realizados em domicílio (ALVES, 2003).

Entre os benefícios do esporte para as crianças, pode-se citar uma melhora no sistema articular, um aumento da massa osteomuscular, maior equilíbrio sobre o colesterol e a frequência cardíaca, bem como um aumento da força e da flexibilidade, que podem refletir até a terceira idade dos indivíduos e uma melhora na postura, diminuindo o número de problemas comuns dessa parte do corpo na vida adulta. Os exercícios também auxiliam na capacidade do sistema nervoso de enviar e receber informações, melhora nos trabalhos mentais e estímulos sociais, aumentando então a sensação de bem estar, reduzindo a sensação de cansaço, podendo auxiliar em doenças como a ansiedade e a depressão (DE GODOY, 2002).

Conforme os achados da literatura médica no que se refere aos benefícios biopsicossociais da prática de atividades físicas, a estruturação da ação em saúde referenciou a história e a prática de esportes de grande visibilidade midiática para transmitir a noção de importância dos exercícios na manutenção e na melhora da saúde, bem como na prevenção de agravos. Dessa forma, o modelo pedagógico adotado priorizou a construção de um ambiente lúdico capaz de atrair o público alvo a partir da elaboração de um museu interativo contendo a história do esporte, das olimpíadas e das paraolimpíadas, com a posterior realização de circuitos funcionais construídos e orientados por um educador físico, visando à participação ativa das crianças durante o processo de aprendizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, pode-se afirmar que ser fisicamente ativo desde a infância, apresenta diversos benefícios, tanto físicos, quanto psicológicos, prevenindo a ocorrência de doenças crônicas na vida adulta, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, que hoje são uma das maiores preocupações mundiais na saúde. Logo, crianças ativas tem menos chance de se tornarem adultos sedentários e doentes, melhorando a qualidade de vida da população, bem como auxiliando na diminuição dos gastos do Sistema Único de Saúde.

A questão psicossocial também é influenciada pelo esporte e atividade física durante essa fase da vida, diminuindo a incidência de doenças psiquiátricas como ansiedade e depressão, e auxiliando no contexto social, uma vez que a maioria dos esportes estimulam atividades grupais.

Assim, a ação beneficiou não somente as crianças que participaram, como também os realizadores, os quais participaram ativamente da proposta, observando na prática os pontos positivos que o esporte traz para a população jovem e como poderão aplicar na prática essa mudança de hábito enquanto futuros profissionais da saúde.

Por fim, é importante destacar a necessidade de mais estudos sobre a atividade física para crianças, visto que são bastante escassos atualmente. Os profissionais de saúde devem ainda, no nível de atenção primária à saúde, melhorar a promoção sobre o tema, garantindo o bem estar da criança e, futuramente, do adulto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, João Guilherme Bezerra. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 3, n. 1, p. 5-6, 2003.

BRASIL. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança : orientações para implementação / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018. 180 p. : il.

DA SILVA FILHO, José Nunes et al. Efeitos do exercício físico de força sobre o desenvolvimento ósseo em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE), v. 9, n. 51, p. 40-47, 2015.

DE GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. Movimento, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

MATSUDO, V.K.R et al. Dislipidemias e a promoção da atividade física: uma revisão na perspectiva de mensagem de inclusão. Rev. Brasileira Ciência e Movimento, São Caetano do Sul, v.13, p.161-170, 2005.

NARICI, M. et al. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. European Journal of Sport Science, v. 21, n. 4, p. 614-635, 2021.

SIMMONDS, M. et al. Predicting Adult Obesity From Childhood Obesity: a systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, v. 17, n. 2, p. 95-107, 2016.

TEFFER, K. ; SEMENDEFERI K. Human Prefrontal Cortex: Evolution, Development, and Pathology. Progress in Brain Research, v. 195, p. 191-218, 2012.