

**ATIVAMENTE: SAÚDE E MOVIMENTO – UM PROJETO DE EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIO MULTIDISCIPLINAR**

ODS (3.4)

Aurea dos Santos Mineiro (Faculdade Serra Dourada, Faculdade de ciências humanas de
Cruzeiro – FACIC, Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba)
Thaisa Rocha Reis (Prefeitura Municipal de Lorena);

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades (OMS, 1946). Ampliando os olhares, é importante valorizar fatores que envolvem qualidade de vida, relações sociais, hábitos de vida e condições ambientais. No contexto da infância e adolescência, compreender a saúde dessa forma significa reconhecer que aspectos como prática regular de atividade física, alimentação adequada, convívio social e equilíbrio emocional são determinantes para o desenvolvimento integral e para a prevenção de doenças ao longo da vida. Diante disso, torna-se essencial promover ações que incentivem melhores comportamentos vitais a saúde geral dos que contribuam para o desenvolvimento da saúde integral de crianças e adolescentes, favorecendo melhores condições de vida ao longo do tempo. Uma forma muito importante para viabilização dessas ações, são os projetos de extensão que desempenham um papel fundamental no ensino superior porque são canais de conexão entre a universidade e a sociedade, promovendo interação e aprendizagem por meio da prática. Em relação aos universitários os projetos trazem benefícios como formação prática, desenvolvimento pessoal e profissional, consciência social e integração acadêmica. Para a sociedade, os benefícios são voltados para acesso ao conhecimento e transformação social contribuem para a melhoria da qualidade de vida, fomentando a inclusão, a cidadania e o desenvolvimento local.

Revisão da Literatura

A infância e a adolescência são fases marcadas por intensas transformações físicas, cognitivas e sociais, nas quais os hábitos de vida adquiridos podem influenciar diretamente a saúde na vida adulta (TOURINHO FILHO; TOURINHO, 1998). Nesse contexto, a prática regular de atividade física apresenta-se como um fator essencial para a promoção da

saúde, prevenção de doenças e desenvolvimento integral dos indivíduos (SHEPHARD, 1995; MALINA; BOUCHARD, 2002; ROWLAND, 2005).

Estudos demonstram que níveis adequados de aptidão física relacionada à saúde estão associados a menor risco de doenças hipocinéticas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, obesidade e osteoporose (BOUCHARD; SHEPHARD, 1994; GUEDES; GUEDES, 1997). Apesar disso, observa-se um cenário preocupante de aumento do sedentarismo entre crianças e adolescentes, influenciado por fatores socioeconômicos, culturais e familiares (RIVERA et al., 2010; REZENDE et al., 2014; MATSUDO et al., 2016).

Além dos benefícios fisiológicos, a prática de atividade física em idade escolar contribui para melhorias no desempenho acadêmico, na concentração e no comportamento, fortalecendo também dimensões cognitivas e sociais (SANTANA et al., 2016; MARDONES et al., 2017). No entanto, baixos níveis de aptidão física ainda afastam muitos jovens das práticas corporais, dificultando o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais (MELLO et al., 2016; BARELA, 2013).

Diante desse cenário, torna-se necessária a implementação de ações extensionistas que promovam a atividade física e a educação para a saúde em escolas e comunidades, contribuindo não apenas para a redução do sedentarismo, mas também para a formação de hábitos que favoreçam o bem-estar ao longo da vida. Este projeto de extensão se propõe a atuar nesse sentido, articulando ensino, pesquisa e prática social para fomentar a cultura da atividade física e da saúde integral entre crianças e adolescentes.

Método

O projeto será realizado pelos universitários inscritos no projeto de extensão realizando intervenção com 46 estudantes em escola pública de ensino fundamental II da cidade de Lorena. A escolha foi realizada de acordo com a disponibilidade da escola em receber o projeto.

Para participar do estudo os alunos irão receber o Termo de Assentimento e Consentimento Livre e Esclarecido (TALE e TCLE) de participação. Como indicadores das características gerais, os voluntários irão responder um formulário com nome, idade, data de nascimento e sexo. Para o nível de AF será utilizado o questionário denominado IPAQ na versão curta; sobre as variáveis de alimentação saudável responderam um questionário realizado pelos alunos participantes do curso de nutrição. Em relação ao estado emocional

e conhecimento das emoções serão utilizadas planilhas elaboradas pelos alunos da psicologia com o baralho das emoções e como forma de aferir dados relacionados ao estado de saúde e desempenho motor os alunos da educação física estarão realizando medidas antropométricas (Slaughter et al. 1988), teste de força de membros inferiores (salto horizontal), força dos membros superiores (preensão manual), força / resistência abdominal (1min. De Abdominal), velocidade de deslocamento (20m) e potência aeróbia máxima / aptidão aeróbia (9min/12min. Corrida ou caminhada). Todos os testes serão realizados em apenas uma sessão de avaliação. Como forma de intervenção os alunos da nutrição, psicologia e educação física irão propor ações de conscientização e informação sobre os benefícios de uma alimentação saudável, prática de exercícios físicos e controle emocional, afim de auxiliar e desenvolver melhores hábitos de vida com os estudantes voluntários. Após 4 semanas eles serão reavaliados.

Resultados Esperados

Com base no objetivo e na problematização do projeto, espera-se conseguir mapear o comportamento das variáveis associadas ao desenvolvimento da saúde e aptidão física dos estudantes, identificar o comportamento das variáveis associadas ao desempenho e aptidão física relacionada à saúde com a intervenção proposta pelos alunos de educação física. Encontrar uma correlação entre o resultado declarado do nível de atividade física (IPAQ) e as variáveis de desempenho motor. Ver a magnitude do efeito da intervenção no comportamento e conhecimento, relacionado a comportamentos nutricionais saudáveis de acordo com a intervenção proposta pelos alunos de nutrição, e nas respostas relacionadas a sentimentos e emoções com base na intervenção realizada pelos alunos da psicologia.

Considerações finais

Espera-se que após o termino do projeto os resultados encontrados se tornem dados relevantes para futuras publicações acerca do tema, contribuindo para a literatura e comunidade acadêmica. Para além, o projeto de extensão espera articular ensino, pesquisa e prática social fomentando a cultura da atividade física e da saúde integral entre crianças e adolescentes.

Referências

BARELA, J. A. Desenvolvimento motor e educação física: reflexões sobre a prática. Revista Paulista de Educação Física, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2013.

BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS, T. (Eds.). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics, 1994.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes. São Paulo: CLR Baliero, 1997.

IPAQ International Physical Activity Questionnaire. Short Last 7 Days Administered version of IPAQ from the 2000/01 Reliability and validity Study. www.ipaq.ki.se, 2001.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C. Atividade física do jovem atleta: do crescimento à maturação. São Paulo: Roca, 2002.

MARDONES, C. et al. Impacto de um programa de atividade física no desempenho escolar e na saúde de crianças chilenas. *Revista Chilena de Pediatría*, v. 88, n. 1, p. 43-51, 2017.

MATSUDO, V. K. R. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 4, p. 41-50, 2003.

MELLO, J. B. et al. Projeto Esporte Brasil: perfil da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 18, n. 6, p. 658-666, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Constituição da Organização Mundial da Saúde. Nova Iorque: OMS, 1946. Disponível em:

REZENDE, L. F. M. et al. Sociodemographic and behavioral factors associated with physical activity in Brazilian adolescents. *BMC Public Health*, v. 14, n. 485, p. 1-10, 2014.

RIVERA, I. R. et al. Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 95, n. 2, p. 159-165, 2010.

ROWLAND, T. W. Developmental exercise physiology. Champaign: Human Kinetics, 2005.

SANTANA, C. C. A. et al. Physical fitness and academic performance in youth: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 26, n. 6, p. 579-603, 2016.

SHEPHARD, R. J. Physical activity, health, and well-being at different life stages. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 66, n. 4, p. 298-302, 1995.

Slaughter, M.H. Lohman, T.G., Boileau, R.A., Horswill, C.A., et al. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human Biology*, 60:709-723, 1988.

TOURINHO FILHO, H.; TOURINHO, L. S. Crescimento e desenvolvimento aplicado à Educação Física e ao Esporte. São Paulo: Manole, 1998.