

## **ESCOLARES DE 6º E 7º ANO E SEUS HÁBITOS NO TEMPO DE LAZER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

**Fernanda Rosa<sup>2</sup>, Ana Paula Griep Assmann<sup>3</sup>, Daniela Danisa Perassolo<sup>4</sup>, Luana Carine Maron<sup>5</sup>, Rosa Maria Wypyszynski<sup>6</sup>, Vanessa Adelina Casali Bandeira<sup>7</sup>.**

<sup>1</sup> Relato de Experiência realizado na Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI e Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa – FUMSSAR

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

<sup>3</sup> Nutricionista. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUI/FUMSSAR. anapaulag\_02@hotmail.com

<sup>4</sup> Assistente Social. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUI/FUMSSAR. daniperassolo@yahoo.com.br

<sup>5</sup> Enfermeira. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUI/FUMSSAR. luana.maron12@hotmail.com

<sup>6</sup> Enfermeira. FUMSSAR. rosamaria.wypy@hotmail.com

<sup>7</sup> Farmacêutica. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, UNIJUI/FUMSSAR. vanessa.acbandeira@yahoo.com.br

### Introdução

O movimento corporal é uma necessidade inerente ao ser humano, sendo utilizado como forma de expressão, trabalho, lazer e é imbuído de significados e valores culturais. As necessidades e usos dos movimentos corporais vêm se transformando ao longo da história. Essas transformações trouxeram mudanças no estilo de vida dos indivíduos, alterando de forma significativa o nível de atividade física de forma global (BRASIL, 2014).

As mudanças no estilo de vida trouxeram modificações no perfil epidemiológico da população, onde as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) passaram a estar entre as principais causas de morte. Em muitos países os níveis de sedentarismo vêm crescendo, trazendo um impacto na prevalência de doenças e agravos não transmissíveis e no estado geral de saúde da população mundial. Indivíduos com níveis insuficientes de atividade física possuem de 20% a 30% maior risco de morte por qualquer causa (WHO, 2010).

Vários estudos relacionados aos benefícios da prática de atividade física associados à saúde e ao bem-estar têm sido amplamente divulgados e discutidos na literatura científica, assim como os riscos que predispõe ao desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas à inatividade física.

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XV Jornada de Extensão

O sedentarismo aliado aos hábitos nutricionais e comportamentais tem um impacto maléfico na saúde da população, e vem acometendo de forma preocupante crianças e adolescentes. O impacto negativo da inatividade física e suas consequências na população infanto-juvenil necessita ser tratado como problema de saúde pública (JÚNIOR; BIER, 2008).

Conforme Nunes et al. (2007), os hábitos de atividade física adquiridos na infância e na adolescência tendem a permanecer na vida adulta, sendo a identificação dos hábitos não saudáveis e as suas causas de fundamental importância para que políticas e programas de saúde sejam implementados, visando melhor controle das DCNT's na vida adulta.

Este trabalho tem como objetivo expor as impressões obtidas a partir de uma investigação dos hábitos no tempo de lazer de escolares, percebidas em uma atividade de educação em saúde realizada em ambiente escolar, na qual foi abordado o tema sedentarismo.

#### Metodologia

Trata-se de um relato de experiência a partir da vivência de uma intervenção em educação em saúde realizada em uma escola pública do município de Santa Rosa/RS, na qual foi abordado o tema sedentarismo. A ação foi desenvolvida por profissionais residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUI/FUMSSAR: Educadora Física, Nutricionista, Enfermeira, Assistente Social e Farmacêutica. O trabalho foi realizado com adolescentes integrantes das turmas de 6º e 7º ano do Ensino Fundamental da referida escola. As turmas foram unidas para a execução da atividade.

Primeiramente foi solicitado aos alunos que escrevessem em um pedaço de papel quais as atividades que costumam fazer nas suas horas de lazer, cada atividade em papel separado. Em seguida, foram convidados a refletir se suas atividades são saudáveis ou não. Então, em um cartaz dividido com as escritas “saudável” e “não saudável”, solicitou-se que cada aluno colasse seus papéis no local conforme consideravam seus hábitos; após término do cartaz, o mesmo foi guardado para ser utilizado no decorrer da atividade.

Após a problematização, o tema sedentarismo foi abordado por meio de aula expositiva dialogada, destacando a importância da prática regular de atividade física para a saúde, as recomendações do nível de atividade física e os problemas de uma vida sedentária; oportunizando a participação dos alunos para diálogo. Por fim, voltou-se ao cartaz para a “correção” do mesmo, definindo o que são hábitos saudáveis e não saudáveis no lazer.

#### Resultados e discussão

Participaram deste encontro 30 escolares, com faixa etária compreendida entre 10 e 13 anos. Todos colaboraram com a confecção do cartaz, informando quais atividades realizam nas horas de lazer e

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XV Jornada de Extensão

classificando-as em saudável ou não saudável. Dentre as atividades relatadas, estão: passear com amigos, jogar futebol, vôlei, dançar, andar de bicicleta, correr, fazer o serviço de casa, tomar chimarrão, tocar gaita, escutar música, assistir TV, mexer no computador, jogar vídeo-game. Observou-se que prevaleceram atividades envolvendo a prática corporal / atividade física, mas as atividades hipocinéticas também estão fortemente presentes no dia-a-dia dos educandos. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares (PeNSE), 43,1% dos adolescentes avaliados foram considerados suficientemente ativos, no entanto, 79,5% gastam mais de duas horas por dia em frente à televisão (BRASIL, 2014).

Ao perpassar pelo tema, levantou-se um diálogo quanto à questão do tempo gasto nas referidas atividades e constatou-se que os educandos despendem considerável tempo em atividades sedentárias. Segundo Sousa et al. (2010), a sociedade tecnológica promoveu uma redução das atividades físicas de lazer dos adolescentes por atividades mais passivas, tais como assistir televisão, games e internet, entre outros. Conforme estudo realizado pelos autores, as atividades passivas de lazer ocupam um grande período do tempo disponível dos adolescentes que poderia ser utilizado na realização de exercícios físicos.

Na pesquisa realizada por Migon et al. (2013), encontraram-se alta prevalência de permanência em hábitos sedentários e um considerável percentual de escolares que não praticam atividades físicas fora do horário escolar. Para os autores, a promoção de atividade física para crianças e adolescentes deve ser enfatizada no intuito de aumentar a prática regular da mesma, regularidade esta que possibilitará aos indivíduos o usufruto dos benefícios sobre a saúde, tanto a curto quanto em longo prazo.

Analisando o cartaz confeccionado, percebeu-se que a maioria dos alunos considera a prática corporal / atividade física um hábito saudável e a atividade hipocinética um hábito não saudável. Alguns alunos inicialmente associaram o contrário, mas após as discussões, “corrigiram” o cartaz demonstrando entendimento sobre o tema. Percebe-se que muitos alunos costumam praticar determinadas atividades mesmo considerando que as mesmas não são saudáveis. Assim, destaca-se que não basta apenas ter o conhecimento do que é saudável ou não, mas é preciso haver mudanças de hábitos. Os resultados obtidos na pesquisa de Meira & Maffia (2011) indicaram que os adolescentes participantes do estudo possuem uma elevada percepção sobre hábitos saudáveis, no entanto os autores destacam a importância de desenvolver ações para que os jovens adquiram e mantenham tais hábitos.

Em vista dos possíveis efeitos do sedentarismo no decorrer da vida, os adolescentes necessitam ser incentivados a reduzir o tempo gasto nas atividades sedentárias e a aumentar a prática regular de atividades físicas, como forma de prevenir o surgimento de complicações metabólicas na vida adulta (SILVA et al., 2010). A adoção de um estilo de vida ativo, com hábitos mais saudáveis, é

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XV Jornada de Extensão

considerada prevenção primária para as DCNT's e contribui para o controle de diversas patologias (BRASIL, 2014).

### Conclusões

O sedentarismo é um tema que vem sendo constantemente abordado devido à necessidade de alertar a população sobre os seus malefícios para a saúde, uma vez que pesquisas apontam ser elevado e preocupante o número de indivíduos com hábitos sedentários. Tais hábitos fazem parte do cotidiano de muitas crianças e adolescentes, ou seja, cada vez mais cedo atitudes prejudiciais à saúde interferem em uma vida saudável. Conforme a experiência vivenciada que o presente trabalho relata, destaca-se que no tempo de lazer dos educandos prevalecem atividades envolvendo prática corporal / atividade física, porém, as atividades hipocinéticas também estão fortemente presentes no dia-a-dia dos alunos.

Como estratégia para a promoção de hábitos saudáveis entre crianças e adolescentes, a educação em saúde, desenvolvida por equipe multiprofissional, pode ser uma importante ferramenta na tentativa de atingir esse objetivo. A partir das informações compartilhadas de diversos saberes, os indivíduos poderão refletir sobre suas atitudes, contribuindo assim para a autonomia do sujeito, bem como à aquisição e manutenção de hábitos que favoreçam sua saúde.

**Palavras-chave:** Sedentarismo; Adolescência; Educação em saúde.

### Referências

- BRASIL, Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Cadernos de Atenção Básica nº 35. Brasília, 2014.
- JUNIOR, S. L. P. S.; BIER, A. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. EFDeportes.com, Revista Digital. N. 119, 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd119/atividade-fisica-na-promocao-de-saude.htm>. Acesso em: 01 jun 2014.
- 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>. Acesso em: 01 jun 2014.
- MIGON, P.; RECH, R. R.; HALPERN, R.; FINATO, S.; GAVINESKI, I. C.; TONI, V.; PEDRONI, J. L. Atividade física e hábitos sedentários em escolares no sul do Brasil. Coleção Pesquisa em Educação Física – Vol. 12, n. 2, p. 23-30, 2013.
- NUNES, M.M.A.; FIGUEIROA, J.N.; ALVES, J.G.B. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). Revista da Associação Médica Brasileira. São Paulo, v. 53, n. 2, p. 130-134, 2007.

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XV Jornada de Extensão

SILVA, M. P.; GASPAROTTO, G. S.; BOZZA, R.; NETO, A. S.; CAMPOS, W. Tempo gasto em atividades hipocinéticas relacionado a fatores de risco cardiovascular em adolescentes. R. da Educação Física/UEM. v. 21, n. 2, p. 279-285, 2010.

SOUSA, D. S.; COELHO, E. S.; SOUZA, M. J. M.; PINTO, R. F. Sedentarismo e adolescência: inter-relações com o lazer. EFDeportes.com, Revista Digital. N°143, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/sedentarismo-e-adolescencia.htm>. Acesso em: 01 jun 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO 2010.