



Relato de Experiência

Rastreamento de problemas osteomusculares e distúrbios nutricionais em adolescentes escolares do município de Araguaína

Ashley Fernanda de Sousa e Sousa

Universidade Federal do Norte do Tocantins
ashley.sousa@ufnt.edu.br

Jaqueline Nogueira Andrade

Universidade Federal do Norte do Tocantins
jaqueline.andrade@ufnt.edu.br

Guilherme Soares de Sousa

Universidade Federal do Norte do Tocantins
guilherme.soares@ufnt.edu.br

Andrielly Gomes de Jesus

Universidade Federal do Norte do Tocantins
andrielly.jesus@ufnt.edu.br



Relato de Experiência

I. Resumo

A adolescência é um período crucial de crescimento, em que a saúde osteomuscular e a nutrição desempenham papéis essenciais para o bem-estar futuro. O projeto de extensão realizado teve como objetivo mapear problemas osteomusculares em adolescentes, uma vez que distúrbios osteomusculares e nutricionais, se não tratados, podem acarretar consequências de longo prazo. Considerando que a escola é um ambiente onde os jovens passam a maior parte do tempo e formam hábitos importantes, o local foi escolhido como cenário ideal para intervenções voltadas à promoção da saúde. O projeto visou identificar precocemente esses problemas e orientar os estudantes sobre práticas preventivas, como a importância de uma boa postura, hábitos alimentares saudáveis e a prevenção de desnutrição, sobrepeso e obesidade. A coleta de dados antropométricos foi utilizada para fornecer uma base de informações que possa apoiar futuros programas de intervenção mais abrangentes. A execução do projeto ocorreu em duas etapas. A primeira consistiu na capacitação dos integrantes da liga em encontros presenciais com especialistas, sob supervisão da orientadora. Na segunda etapa, nas escolas, foram realizados exames físicos nos adolescentes para avaliar a coluna vertebral e principais articulações, além de medidas de peso e altura para cálculo do IMC. Os estudantes também responderam a um questionário sobre seus hábitos alimentares e rotinas diárias, complementando a avaliação física. Após a coleta de dados, foi organizada uma mesa redonda de caráter lúdico para abordar a prevenção de distúrbios metabólicos e osteomusculares, incentivando os adolescentes a adotarem um estilo de vida saudável. A experiência mostrou que, ao mapear e identificar precocemente esses problemas, é possível não



Relato de Experiência

apenas prevenir complicações futuras, mas também promover a saúde e o bem-estar dos adolescentes, com impacto positivo também em suas famílias e na comunidade escolar.

Palavras-chave: Adolescente, Saúde, Prevenção de Doenças.

II. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como “estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Entre os componentes de bem-estar físico podemos destacar a manutenção de uma alimentação saudável e a saúde osteomuscular, que não funcionam apenas como medidores de saúde como também são bases para uma vida saudável como um todo, ou seja, são componentes cruciais do desenvolvimento (ALMEIDA, M; GUTIERREZ, G; MARQUES, R. 2012). Na adolescência, especificamente, a qualidade alimentar se relaciona com o crescimento físico, com a capacidade de aprendizagem e até mesmo a produção hormonal, além de auxiliar na prevenção ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis no futuro. (FERREIRA, A; CHIARA, V; KUSCHNIR, M. 2007). Nesse aspecto, destaca-se ainda a importância da atuação nas escolas como forma de incentivo à adesão desses hábitos, tendo em vista que o ambiente escolar é tido como um dos mais propícios para esse tipo de mudança de mentalidade, além de ser de grande interesse aos profissionais da educação, uma vez que a boa nutrição corporal favorece a capacidade de aprendizagem e concentração (ALVES, G; CUNHA, T. 2020). Quanto à saúde osteomuscular, nota-se um aumento progressivo de queixas relacionadas a este sistema na população mais jovem. Tais sintomas são derivados principalmente de má postura, sobretudo devido ao uso excessivo de telas (LEMOS, A. 2007). Devido a isso, a importância da avaliação precoce desse componente da saúde se faz cada vez mais importante pois permite a detecção de alterações em fases iniciais e a adoção de medidas preventivas. Além disso, a maior parte dos adolescentes que já apresenta dor, principalmente lombar, possui perda de força muscular, que deve ser tratada o mais precocemente possível para não implicar em maiores disfunções futuras (LEMOS, A; SANTOS, F; GAYA, A. 2012).

III. Objetivos

Geral: Avaliar o estado geral de saúde metabólica e identificar precocemente possíveis problemas osteomusculares capazes de interferir no desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial de adolescentes escolares do município de Araguaína.

Específicos:

A) Mapear os principais problemas osteomusculares e distúrbios nutricionais que acometem esse público específico;

B) Coletar dados antropométricos para futura pesquisa que avalie as condições metabólicas dos alunos de ensino médio de Araguaína;

C) Orientar os adolescentes sobre os riscos e impactos da desnutrição, sobrepeso e obesidade. Os objetivos da proposta possibilitarão a propagação de informações relativas a mudanças do estilo de vida e à incorporação de novos hábitos saudáveis, além da prevenção secundária da saúde dos escolares, estando, portanto, de acordo com os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável 2030, ODS 3 e 4 - saúde e bem estar e educação de qualidade, respectivamente.

IV. Metodologia

A primeira etapa do projeto se deu com a realização de encontros presenciais com os membros da equipe para capacitação com especialistas, sob supervisão da orientadora. Neste contexto, foram realizadas qualificações com profissionais de diversas áreas envolvidas, como hebiatra, nutricionista e profissionais capacitados em semiologia médica. A segunda etapa contou com a execução da ação nas escolas de ensino médio. Nesta fase, os ligantes capacitados realizaram o exame físico da coluna vertebral e das principais articulações (ombro, quadril e joelho) dos estudantes, autorizados pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido com assinatura dos responsáveis, e aferiram as medidas de peso e altura, para cálculo do IMC. Além disso, os adolescentes responderam a um questionário sobre rotina alimentar e outros hábitos para complementar a avaliação. Em seguida, foi feita uma mesa redonda sobre prevenção dos distúrbios metabólicos e osteomusculares através das mudanças no estilo de vida, usando ferramentas lúdicas. Ao final da ação foi realizado um coffee break com os participantes, contendo alimentos exemplo para basear as escolhas saudáveis indicadas durante a ação.

V. Relato de Experiência

Foram visitadas três escolas do município de Araguaína - TO durante a vigência deste projeto, a saber Escola Estadual Rui Barbosa, Colégio Militar do Estado do Tocantins e Centro de Ensino Médio Paulo Freire, contemplando um total de 128 alunos.

Em todas as visitas eram seguidos os mesmos passos, garantindo não apenas uma experiência extensionista completa, como também o rigor metodológico necessário, tendo em vista que o projeto também visa o desenvolvimento de pesquisas com os

dados obtidos. Assim, o passo que se seguia era: roda de conversa sobre alimentação, coleta de dados e manobras e, por fim, coffee break.

Os exames físicos realizados nos estudantes revelaram alterações posturais, como escoliose, além de queixas de dores lombares e em ombros, frequentemente associadas ao uso inadequado de mochilas e à má postura durante atividades diárias. O questionário aplicado também destacou que muitos adolescentes não praticavam atividade física regular e apresentavam hábitos alimentares inadequados, confirmando a relevância de intervenções preventivas.

A ação possibilitou para a comunidade escolar uma reflexão importante sobre hábitos de vida, que acarretam mudanças a curto e longo prazo, através do feedback passado aos próprios alunos logo na ação - tendo em vista que a participação deles era bastante estimulada, o que levava ao surgimento de muitas dúvidas. Para os acadêmicos, esse projeto foi uma oportunidade de retomar e reforçar conhecimentos semiológicos que serão amplamente utilizados durante toda a jornada profissional, além dos conhecimentos adquiridos nas capacitações, passados por profissionais com vasta experiência na área de saúde do adolescente.

VI. Considerações Finais

A experiência do projeto de extensão destacou a importância de intervenções precoces em saúde osteomuscular e nutricional em adolescentes, permitindo a identificação de problemas físicos e a conscientização sobre hábitos saudáveis o quanto antes. A capacitação da equipe foi essencial para a execução dos exames e coleta de dados, que serão base para ações e publicações futuras. A interação com os estudantes, especialmente através de atividades lúdicas, facilitou o engajamento e a compreensão sobre a prevenção de complicações, além de possibilitar o recebimento de feedbacks destes. O projeto atingiu seus objetivos ao beneficiar os adolescentes e os membros da liga, com impacto positivo para as famílias e a comunidade escolar, reforçando a relevância da continuidade e ampliação dessas iniciativas.

VII. Referências Bibliográficas

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. 2012.

ALVES, Gabriela Manhães; DE OLIVEIRA CUNHA, Teresa Claudina. **A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano.** Humanas Sociais & Aplicadas, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.

FERREIRA, Adriana; CHIARA, Vera Lucia; KUSCHNIR, Maria Cristina Caetano. **Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros.** Adolescência & Saúde, v. 4, n. 2, p. 48-52, 2007.

LEMOS, Adriana Torres de; SANTOS, Fábio Rosa dos; GAYA, Adroaldo Cezar Araujo. **Hiperlordose lombar em crianças e adolescentes de uma escola privada no Sul do Brasil: ocorrência e fatores associados.** Cadernos de Saúde Pública, v. 28, n. 4, p. 781-788, 2012.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Definições e perguntas de facetas.** Genebra: OMS; 1995; (MNH/PSF/95.1.B. Rev.1).

VI. Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Norte do Tocantins (Proex/UFNT), por meio dos fomentos componentes do Edital Floresça 2023.