

RELATO DE EXPERIÊNCIA

EIXO EDUCAÇÃO E SAÚDE

FINANCIAMENTO PROEX UFF

TÍTULO:

RODA DE CONVERSA SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE NITERÓI

Rachel Barcelos Gallas Universidade Federal Fluminense- Faculdade de Medicina

Amanda Maria Milos Menusier Universidade Federal Fluminense- Faculdade de Medicina

Isabela Cristina Monteiro Nascimento Universidade Federal Fluminense- Faculdade de Odontologia

Danielle Jacudi Pinheiro dos Santos Universidade Federal Fluminense- Faculdade de Medicina

Cristina Daniele Pinto Lobato- Universidade Federal de São Carlos

Karla Campos de Paula Universidade Federal Fluminense

Jackeline Christiane Pinto Lobato Universidade Federal Fluminense - Instituto de Saúde Coletiva/ Departamento de Epidemiologia e Bioestatística

Palavras-chave: hábitos saudáveis, adolescentes, atividade física

INTRODUÇÃO:

A manutenção de hábitos saudáveis envolve a junção da atividade física, alimentação e fatores sociais que resultam em uma maior qualidade de vida (WHO, 2020). No entanto, esses três fatores devem ser praticados de forma prazerosa para que se perpetue no cotidiano do indivíduo.

Segundo o Guia de atividade física para a população brasileira, a prática de atividade física compreende qualquer atividade do cotidiano, como caminhar e realizar tarefas domésticas, enquanto a prática de exercício físico inclui atividades para além do cotidiano, como a prática de esportes e atividades de fortalecimento muscular. Tais práticas são divididas em três categorias: as leves, as quais exigem pouco esforço físico; as moderadas, que exigem um esforço moderado; e as vigorosas, que devido ao maior esforço despendido, exigem atenção completa ao exercício (BRASIL, 2021)

O mesmo guia recomenda que jovens de 6 a 17 anos pratiquem pelo menos 60 minutos atividade moderada diariamente (BRASIL, 2021). No entanto, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2019, apenas 28,1% dos escolares de 13 a 17 anos

eram fisicamente ativos (IBGE, 2022). Nesse intuito, é fundamental o papel da escola em incentivar e promover esse hábito durante as aulas de educação física, conforme prevê a Lei de Diretrizes e Bases de educação nacional - LDB, oferecendo a oportunidade de praticar diferentes esportes, estimulando não só o exercício físico, mas a socialização (BRASIL, 1996)

Em relação aos hábitos alimentares, em 2019, 97,3% dos escolares entre 13 e 17 anos consumiram algum alimento ultraprocessado no dia anterior (IBGE, 2022). Dados do Estudo de riscos cardiovasculares em adolescentes (ERICA) mostraram que 52% dos adolescentes consumiam alguma refeição fora de casa, com 15% de contribuição no consumo total de energia, sendo maior nas escolas públicas (Leon et al, 2021). Desse modo, a contribuição das escolas para os hábitos alimentares também mostra-se de suma importância para a adoção de hábitos saudáveis.

O presente relato faz parte do projeto de extensão “Promoção da atividade física entre escolares: proposta de integração entre Universidades e escolas da rede pública do estado do Rio de Janeiro” que tem como objetivo geral promover a prática regular de atividade física entre escolares com idades entre 13 e 17 anos.

OBJETIVOS:

Identificar as principais limitações e motivações para a prática de atividade física e adoção de hábitos saudáveis entre estudantes de uma turma de primeiro ano do ensino médio de uma escola pública de Niterói.

CONTEXTO

A ação foi realizada na Escola Estadual Machado de Assis, localizada no bairro do Fonseca, próximo à Policlínica Regional Dr. Guilherme Taylor March.

A escola possui turmas do 6º ao 9º ano do ensino fundamental e também o ensino médio e a Educação de Jovens Adultos (EJA), totalizando cerca de 800 discentes. O ensino médio frequenta o turno da manhã, o ensino fundamental o turno da tarde e o EJA o turno da noite. A escola conta ainda com 2 professores de educação física. Na primeira conversa realizada com a direção da escola e representantes do grêmio estudantil, as principais demandas apontadas foram relacionadas à alimentação saudável, emagrecimento, racismo e educação sexual.

Foram observadas as limitações físicas da escola para as aulas de educação física, visto que a quadra possui um espaço limitado e não é coberta, prejudicando a prática durante dias muito quentes ou chuvosos.

DESCRIÇÃO

A roda de conversa foi realizada em dezembro de 2023 com uma turma do primeiro ano do ensino médio. Estavam presentes o professor de educação física, docentes e discente da Universidade Federal Fluminense (UFF).

A atividade se iniciou com uma roda de apresentação. Além do nome foi solicitado que informassem como estavam se sentindo.

Depois foi solicitado que escrevessem em um papel o que consideram hábitos saudáveis. Foi realizada a leitura dos papéis com comentários e reflexões do grupo.

Após essa etapa, a turma foi questionada em relação às demandas de temas para serem abordados durante as ações em relação à alimentação e à atividade física.

As demandas foram discutidas e anotadas para planejamento das ações.

RESULTADOS:

Todas as respostas compreenderam algo relacionado à alimentação variada, à prática de exercício físico ou à redução de hábitos sociais danosos, como tabagismo, etilismo e consumo de drogas ilícitas. No entanto, durante o debate muitos afirmaram não seguir o que escreveram no papel.

Em relação aos temas de interesse para serem abordados na escola estão: gostariam que fosse abordado para ampliar seus conhecimentos sobre hábitos saudáveis. Dentre as demandas trazidas pela turma estão noções sobre a composição nutricional dos alimentos e formas de ter uma alimentação equilibrada e com baixo custo.

As demandas de atividade física estão relacionadas a esportes que eles gostariam de praticar, no entanto, cabe ressaltar que o professor de educação física das escolas apontou que alguns desses esportes já são oferecidos nas aulas de educação física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade foi uma experiência importante para orientar o desenvolvimento das ações e para entender melhor as demandas e a dinâmica da turma. A partir dela, será possível desenvolver as atividades baseadas nas limitações indicadas pelos estudantes para a prática de

exercícios físicos e para a manutenção de uma alimentação saudável, a fim de promover hábitos mais saudáveis nos escolares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Pesquisa nacional de saúde do escolar: análise de indicadores comparáveis dos escolares do 9º ano do ensino fundamental municípios das capitais : 2009/2019 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. - Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.– Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020.

LEON, E. B. DE et al. Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA): fatores associados ao trabalho na adolescência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 7, p. 2601–2612, jul. 2021.

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, LDB. 9394/1996. BRASIL.