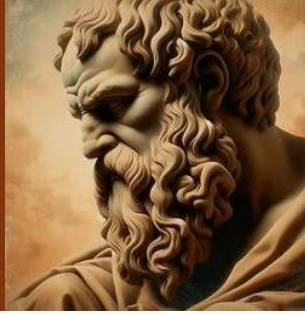
REUNI
ATENAS
Revista de Extensão Universitária
Atenas Passos – MG



SAÚDE EM MOVIMENTO

Miguel Arcanjo Lara[1], Lucas Danesi Lemos Piantino[1], Paulo Henrique Codignole Rocha[1], Letícia Gomes Ribeiro Silva[1], Ana Luiza Entreportes Silva Santos[1], Marcos Emanoel Santos Ferreira[1], Laíse Bisaggio de Souza[1], Lucas Beraldo Silva Duarte Costa[1], Davi Silva de Carvalho[1], Enzo Lima de Fonseca[1], Débora da Penha Herculano[2].

1 – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

2 – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.

RESUMO

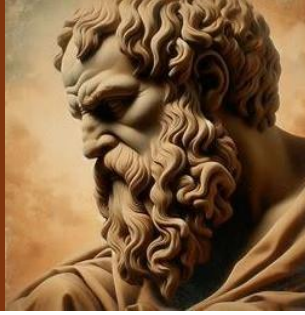
O sedentarismo tem gerado impactos negativos na saúde de crianças e adolescentes, como obesidade e transtornos mentais. Diante disso, o projeto "Saúde em Movimento" promoveu ações em Passos, Minas Gerais, para incentivar hábitos saudáveis. Dinâmicas lúdicas foram realizadas com crianças para estimular o desenvolvimento motor, enquanto palestras educativas abordaram a importância do esporte na prevenção de doenças e na saúde mental dos adolescentes. As ações mostraram resultados positivos, reforçando a relevância da atividade física para o bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: sedentarismo, atividade física, saúde mental, infância, adolescência.

INTRODUÇÃO

A atividade física é amplamente reconhecida como essencial para a promoção da saúde física e mental, especialmente em um contexto de crescente sedentarismo entre crianças e adolescentes. Estudos apontam que a falta de exercício físico contribui para o aumento de problemas como obesidade, ansiedade e depressão (BECKER, 1998).

Com o objetivo de combater esse cenário, o projeto "Saúde em Movimento" foi desenvolvido por estudantes de medicina da Faculdade Atenas Passos. A iniciativa incluiu atividades lúdicas para estimular o desenvolvimento motor em crianças e palestras interativas com adolescentes, destacando os benefícios do esporte na prevenção de doenças e na melhoria do bem-estar emocional.



Essas intervenções demonstraram o impacto positivo do esporte na formação de hábitos saudáveis, promovendo uma geração mais consciente sobre a importância da atividade física para o bem-estar geral.

MATERIAS E MÉTODOS

O projeto Saúde em Movimento, desenvolvido por estudantes de Medicina da Faculdade Atenas – Campus Passos, teve como público-alvo crianças de 3 a 5 anos e adolescentes de 15 a 17 anos, sendo aplicado no CMEI Chapeuzinho Vermelho e na Escola Estadual Nossa Senhora da Penha, ambos localizados em Passos-MG.

O projeto foi estruturado em duas frentes: para as crianças, foram realizadas atividades lúdicas com o objetivo de estimular o desenvolvimento psicomotor, integrando movimentos motores com o desenvolvimento cognitivo, enquanto, para os adolescentes, foram aplicadas palestras educativas abordando a importância do esporte como ferramenta de promoção da saúde mental e do rendimento escolar. Durante as atividades, dinâmicas práticas foram executadas para desenvolver capacidades psicomotoras, sociais e cognitivas, promovendo a interação entre os participantes e ressaltando a relevância do esporte para a saúde física e mental.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto foi realizado em duas instituições de ensino localizadas na cidade de Passos (MG), sendo elas: CMEI Chapeuzinho Vermelho e Escola Estadual Nossa Senhora da Penha.

A iniciativa de realizar o projeto em uma creche se deu a fim de trazer um nível de conscientização às crianças acerca da importância da atividade física (SANTANA et al., 2021), utilizando-se de dinâmicas lúdicas e prazerosas, a fim de gerar um maior impacto no público-alvo (ALVES, 2003). Além disso, nesse primeiro encontro, com intuito de construir um vínculo maior com as crianças, alguns participantes do grupo "Saúde em Movimento" se vestiram de super-heróis para ajudar na realização do circuito de brincadeiras e atividades ao qual os alunos foram submetidos. Foi nítido o fascínio das crianças pelos personagens, o que facilitou a execução das atividades. Ao final do encontro, foram distribuídos brindes, como desenhos da Turma da Mônica

relacionados ao esporte e giz para colorir, o que aumentou ainda mais a alegria e a conexão com as crianças.

Em um segundo momento, o encontro se deu com jovens do 1º ano do ensino médio. Dados da OMS (2019) apontam que a cada cinco adolescentes, quatro são sedentários, informação esta que traz à tona a negligência da prática de atividade física na sociedade, principalmente entre os cidadãos dessa faixa etária. Dessa forma, foi realizada uma palestra na Escola Estadual Nossa Senhora da Penha, na qual foram abordados diferentes parâmetros dos benefícios do esporte para promoção de saúde. Buscou-se ainda a prática de desafios físicos ao final da apresentação, o que gerou competitividade e empolgação por parte dos alunos, aliado aos conhecimentos teóricos.

Imagem 1- Grupo no CMEI Chapeuzinho Vermelho



Imagem 2 – Alunos fantasiados realizando atividades

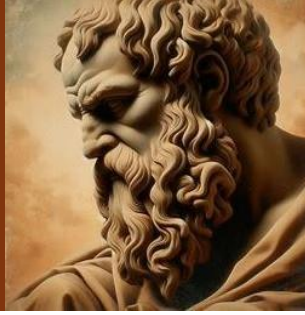


Imagem 3 – Grupo palestrando para alunos da Escola Estadual Nossa Senhora da Penha



Imagem 4 – Realização da atividade prática de prancha isométrica





CONCLUSÃO

O esporte é uma grande ferramenta de promoção de saúde física e mental a todos praticantes. Nesse sentido, o projeto "Saúde em Movimento" surge com a proposta de trazer consciência aos jovens e às crianças acerca da importância da atividade física para o bem-estar humano. É perceptível que o projeto atingiu esse objetivo, dado o impacto gerado nos alunos participantes. Dessa forma, é vital que se tenha uma maior ênfase no que diz respeito às políticas públicas e ferramentas pedagógicas relacionadas à adesão do esporte para o desenvolvimento humano na sociedade, principalmente nas instituições de ensino infantil, fundamental e médio. Em suma, o projeto "Saúde em Movimento" mostrou-se de grande relevância ao utilizar o esporte como instrumento de promoção da vida como um todo e seu impacto positivo foi perceptível.

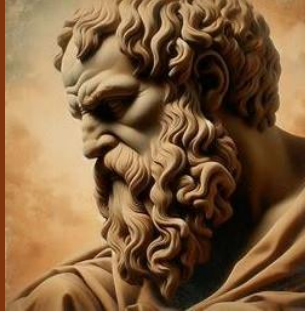
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, João Guilherme Bezerra. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, PE, ed. 3, p. 5-6, 16 set. 2003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/wp4nKy6cBPgXB8B8P4btFxM/. Acesso em: 3 set. 2024.

BECKER, Benno. O IMPACTO DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE NA ÁREA EMOCIONAL. Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires, Argentina, ano 3, ed. 12, dez. 1998. Disponível em: https://efdeportes.com/efd12/benno.htm. Acesso em: 3 jul. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Centro de Imprensa das Nações Unidas, 26 nov. 2020. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/102689-oms-lan%C3%A7a-novas-diretrizes-sobre-atividade-f%C3%ADsica-e comportamentosedent%C3%A1rio%C2%A0. Acesso em: 13 ago. 2024.

SANTANA, M. I.; RUAS, M. A.; QUEIROZ, P. H. B. O IMPACTO DO TEMPO DE TELA NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL. Revista Saúde em



Foco, Teresina, PI, ed. 14, p. 169-179, 2021. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2021/05/O-IMPACTO-DO-TEMPO-DE-TELA-NO-CRESCIMENTO EDESENVOLVIMENTO-INFANTIL.pdf. Acesso em: 4 set. 2024.