revista online de extensão e cultura
REALIZAÇÃO

DOI 10.30612/re-ufgd.v7i14.12213

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA - RIBEIRÃO PRETO, SÃO PAULO

PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE FAMILY HEALTH STRATEGY - RIBEIRÃO PRETO, SÃO PAULO

Otávio Augusto Gratão[1]
Paulo Ricardo Higassiaraguti Rocha[2]
Viviane Cunha Cardoso[3]

Recebido em 02/06/2020 Aceito em 02/10/2020

Resumo: Este trabalho relata as experiências das fases de planejamento, execução e desenvolvimento do projeto "Diversão na Quadra", empreendido por profissionais da Unidade de Saúde da Família "César Augusto Arita", na periferia da cidade de Ribeirão Preto, estado de São Paulo. A proposta do "Diversão na Quadra" foi promover a saúde das crianças e dos adolescentes por meio de atividades físicas voltadas para o desenvolvimento global. Os encontros semanais atendiam cerca de 20 crianças e eram realizados na quadra poliesportiva ao lado da Unidade de Saúde. A equipe buscou abordar atividades físicas presentes nas diferentes dimensões da manifestação motora tais como dança, jogos e brincadeiras, comunicação, criação e manuseio de ferramentas. Além da prática de atividade física, foram incorporadas ações como revitalização do espaço utilizado para o desenvolvimento do projeto, eventos sociais e avaliação da aptidão física. De maneira geral, o projeto teve uma boa aderência e aceitação da comunidade. Ao longo do processo, foi demostrado para as crianças e adolescentes a importância da prática de atividade física para promoção da saúde, convívio social e desenvolvimento humano.

Palavras-chave: Atividade física, Unidade de Saúde da Família, promoção de saúde, desenvolvimento humano.

Abstract: The objective of this study is to report the experiences of the planning, execution, and development phases of the project "Diversãona Quadra". This project was conducted by professionals from César Augusto Arita Family Health Unit and proposed the promotion of children's and adolescents' health through the practice of sports and motor activities. The project was developed in the impoverished outskirts of the city of Ribeirão Preto, in the state of São Paulo, and assisted around 20 children per

1 Fundação de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Assistência do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FAEPA).
2 Departamento de Puericultura e Pediatria, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.
3 Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP).

2020 | Volume 7 | Nº 14
ISSN: 2358-3401

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil

meeting. The group covered physical activity that is present in different dimensions of motor functions, such as in dance and games, communication, creation, and handling of tools. Besides the practice of physical activities, actions such revitalization of the space used for the development of the project, social events, and evaluation of physical aptitude were performed. In general, the project had great adoption and acceptance in the community. Throughout the project, the importance of physical activities for health promotion, social conviviality, and human development was emphasized.

Keywords: Physical activity, Unidade de Saúde da Família, health promotion, human development.

INTRODUÇÃO

A má distribuição de renda e a desigualdade social, presentes nas cidades brasileiras, são os principais fatores para a emergência de comunidades periféricas e exclusão social (CORREIA, 2008). Dentro dessa exclusão social destaca-se a dificuldade de acesso a lazer, saúde, esporte e cultura. Diante disso, a Unidade de Saúde da Família (USF) é fundamental para viabilizar o acesso da comunidade à saúde de uma forma mais integral e resolutiva. De acordo com o Ministério da Saúde, a Estratégia Saúde da Família busca promover a qualidade de vida da população brasileira e intervir nos fatores que colocam a saúde em risco, tais como falta de atividade física, má alimentação, uso de drogas, dentre outros (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

A inserção de uma USF nas periferias da cidade proporciona à população o acesso a espaço de saúde com uma dinâmica diferente do tradicional modelo biomédico. Na USF a atuação é direcionada para o cuidado biopsicossocial, buscando englobar aspectos da saúde biológica, social e psicológica do indivíduo. Para identificação das demandas da comunidade, a equipe de saúde da família conta com visitas domiciliares, reuniões de equipe, consultas médicas, consultas de enfermagem, acolhimento e a observação de cada profissional da equipe. Estas ações visam conhecer os problemas de saúde mais comuns e situações de risco aos quais a população está exposta (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

A partir das demandas identificadas, diferentes ações para prevenção de fatores de risco e para tratamento de doenças são realizadas. Estas ações na sua maioria são: consultas, encaminhamentos, visitas domiciliares e realização de grupos de promoção da saúde. Em geral, este trabalho em grupo é conduzido por profissionais da USF, na forma de atividades práticas, aulas expositivas e palestras com especialistas para a comunidade.

2020 | Volume 7 | Nº 14
ISSN: 2358-3401

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil

Como foco do presente trabalho, a USF "César Augusto Arita" (CAA) está situada em um dos bairros periféricos da cidade de Ribeirão Preto, São Paulo. A cidade de Ribeirão Preto está localizada na região Nordeste do Estado de São Paulo, Sudeste do Brasil. Segundo o último censo realizado em 2010, a população da cidade é de 604 mil habitantes, com IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) de 0,80, ocupando a posição de 44º cidade na classificação do IDH entre as 5565 cidades brasileiras e 19º entre as 645 cidades do Estado de São Paulo (IBGE, 2010). Apesar dos indicadores favoráveis, Ribeirão Preto apresenta uma significativa desigualdade de renda, como visto na maioria das cidades brasileiras.

A USF-CAA conta em suas ações com equipes formadas por médicos (as), enfermeiras (os) e técnicos de enfermagem, dentistas e auxiliares, farmacêutica e auxiliares e agentes comunitários de saúde. Especificamente, a USF-CAA apresenta uma particularidade por contarem na sua equipe com um profissional de Educação Física que participa da criação, organização e execução de grupos voltados para promoção de hábitos de vida saudável em parceria com outros profissionais.

Em 2017, os coordenadores acadêmicos da USF-CAA, juntamente com o profissional de educação física, propuseram a criação de um grupo de atividade física voltado para crianças e adolescentes. Essa ideia surgiu devido às demandas existentes no bairro por atividades voltadas para jovens da comunidade. Neste contexto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência das fases de planejamento, execução e desenvolvimento do projeto denominado "Diversão na Quadra". Este projeto foi proposto com o objetivo de promover a saúde das crianças e dos adolescentes por meio de práticas esportivas e atividades motoras voltadas para o desenvolvimento global.

MÉTODO

Serão apresentadas neste tópico as etapas que antecederam a execução do grupo "Diversão na Quadra". Vale ressaltar que as ações e execuções destas etapas, apesar de serem apresentadas separadamente, muitas vezes, ocorreram de maneira simultânea ao longo do planejamento.

Formação da equipe e definição do local

Para que o grupo "Diversão na Quadra" tivesse uma organização e uma capacidade de desenvolvimento ao longo do tempo, foi imprescindível a definição de

2020 | Volume 7 | Nº 14
ISSN: 2358-3401

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil

uma equipe fixa de funcionários responsáveis pelo grupo. Coordenado pelo profissional de educação física, o projeto iniciou com a colaboração de aproximadamente 10 profissionais da USF-CAA, formado por técnicos de enfermagem, agentes comunitários de saúde, aluno de pós-graduação do programa Saúde da Criança e do Adolescente da Universidade de São Paulo (USP) e estagiários do curso de educação física da USP. Criada a equipe, foi possível começar a definir o público-alvo, o local, a data de início e as atividades que seriam oferecidas. O projeto atenderia crianças e adolescentes, de ambos os sexos, na faixa etária de 5 a 16 anos.

Para que o projeto fosse realizado o mais próximo possível da USF-CAA, decidiu-se por utilizar, apesar das condições precárias, uma quadra poliesportiva e uma área aberta localizada no terreno ao lado da USF-CAA. Vale salientar que a quadra escolhida para o desenvolvimento do projeto era um espaço frequentado principalmente para uso e tráfico de drogas. Diante desse cenário, antes do início das atividades, houve uma solicitação de utilização do espaço, por meio de carta, para que se criasse uma atmosfera de convivência e não de disputa de território.

A aquisição de materiais se deu em uma ação conjunta entre a coordenação acadêmica formada por docentes da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP e a gerente responsável pela USF-CAA. Além disso, a equipe recebeu doações dos próprios funcionários da unidade, possibilitando assim a aquisição de materiais como bolas de futebol, cordas, bambolês e cones.

Atividades

O projeto foi planejado para iniciar no mês de julho de 2017, durante as férias escolares. Tendo em vista os principais objetivos do grupo, e diante das possibilidades concretas para o desenvolvimento do mesmo, a equipe optou por oferecer duas atividades paralelas: o jogo de futebol e as atividades de desenvolvimento motor. A primeira foi escolhida pela possibilidade de maior adesão e aderência dos participantes, além da disponibilidade de uso da quadra poliesportiva. Quanto às atividades de desenvolvimento motor, o intuito foi proporcionar aos participantes diferentes tipos de vivências motoras que vão além das tradicionais práticas esportivas. Estas atividades foram realizadas no terreno adjunto à quadra.

Além das atividades regulares oferecidas, foi realizada uma avaliação das aptidões físicas para verificar indicadores de saúde das crianças e adolescentes. Seguindo os protocolos e procedimentos sugeridos por Guedes (2006) e Gaya (2009), foram

2020 | Volume 7 | Nº 14
ISSN: 2358-3401

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil

realizadas as seguintes medidas e testes de avaliação: altura e peso para cálculo do índice de massa corporal, teste de sentar e alcançar sem banco de Wells para a avaliação de flexibilidade, salto horizontal para a avaliação de força/explosão de membros inferiores, teste abdominal para a avaliação da resistência muscular abdominal e teste de caminhada/corrida de 6 minutos para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo "Diversão na Quadra" foi iniciado no período das férias escolares de julho de 2017, e ficou definido pela equipe que as atividades seriam desenvolvidas todas às segundas-feiras no horário das 9h30min às 10h30min. Em média, participaram do grupo 20 crianças e adolescentes na faixa etária de 5 a 16 anos, sendo 10 na atividade de desenvolvimento motor e 10 no jogo de futebol. Entretanto, o número de participante variou ao longo do processo, atingindo em alguns momentos cerca de 35 crianças no total. Em todo início de atividade era realizado uma chamada para observar a aderência dos participantes ao grupo. De maneira geral, os participantes apresentaram uma boa aderência, o que possibilitou direcionar o planejamento da aula em função das características dos mesmos.

No jogo de futebol, todos os participantes da atividade eram do sexo masculino com idade entre 10 e 16 anos. Do ponto de vista comportamental, a maioria deles apresentavam ações interpessoais agressivas, como xingamentos aos colegas. Diante disso, logo no início do projeto foram criadas regras de convívio e relacionamento não violento, tais como: marcação de pênalti para o adversário em caso de xingamentos e, quando a agressão era física, a criança/adolescente era proibida de participar das atividades do grupo naquele dia.

Vale destacar que além do objetivo principal do projeto, durante o andamento do grupo, diversas ações coletivas e individuais foram realizadas para a revitalização do espaço, como: i) limpeza da quadra (figura 1); ii) manutenção e pintura da quadra (figura 2). Ademais, a equipe recebeu doações de chuteiras, coletes e bolas. Em comum acordo, foi decidido que as chuteiras fossem repassadas para os participantes que não tinham calçados.

2020 | Volume 7 | Nº 14
ISSN: 2358-3401

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil




Figura 1 e 2: Limpeza (esquerda) e pintura (direita) da quadra.

Quanto às atividades de desenvolvimento motor, participaram crianças/adolescentes de ambos os sexos com idade entre 5 e 12 anos. As aulas eram estruturadas para o desenvolvimento de habilidades motoras como: equilíbrio, deslocamentos e coordenação motora. Por meio de jogos e brincadeiras, atividades rítmicas, lúdicas e cooperativas, buscou-se oferecer diferentes formas de atividades motoras para o desenvolvimento da criança. A aula tinha uma duração de 50 minutos sendo: 5 minutos de aquecimento, 40 minutos de atividade principal (relativo aos objetivos da aula) e 5 minutos de volta a calma.

A avaliação da aptidão física foi realizada em grupo, com duração aproximada de 40 minutos, em local reservado e livre de obstáculos. Posteriormente, os resultados da avaliação foram entregues aos participantes (figura 3). Estes dados auxiliaram na caracterização das crianças atendidas e, consequentemente, no direcionamento das atividades oferecidas ao grupo. A avaliação física foi bem aceita pelo grupo por ser encarada como uma atividade diferente das fornecidas normalmente. Vale lembrar que, durante a aplicação dos testes, a postura adotada pelos funcionários foi de demonstrar cuidado com a saúde da criança/adolescente e não de julgamento.

Além da avaliação física, o grupo também realizou eventos sociais, principalmente em datas comemorativas como páscoa, dia das crianças e natal. Nestes eventos os participantes recebiam brinquedos e doces que eram comprados a partir de rifas e "vaquinhas" entre os funcionários e apoiadores externos do projeto (figura 4).

2020 | Volume 7 | Nº 14
ISSN: 2358-3401

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil

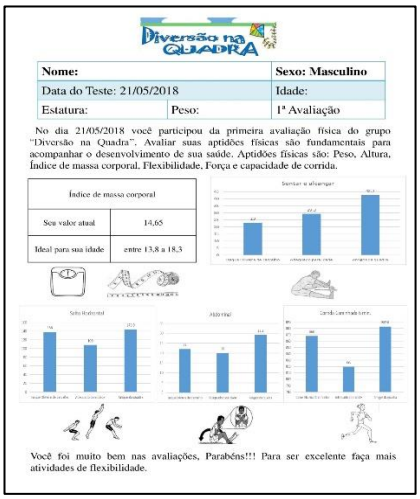



Figura 3 e 4: Modelo de relatório da avaliação física (esquerda) e entregas de presentes no dia das crianças (direita).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo "Diversão na Quadra" foi premiado no evento "Exposaúde 2017" promovido pela Secretaria de Saúde de Ribeirão Preto. A equipe tem desenvolvido um trabalho transformador com as crianças do bairro. Aos poucos, foi demostrado para as crianças e adolescentes a importância de respeitar uns aos outros, regras e disciplina, orientações sobre saúde e bem-estar. Ao longo do processo foi-se criando um vínculo de respeito e amizade entre os participantes e funcionários. Vale ressaltar que o projeto, que inicialmente seria oferecido no período das férias escolares, tornou-se uma atividade regular na USF-CAA. O grupo ainda está em andamento em 2020.

Nos últimos anos muitos estudos têm relatado sobre os inúmeros benefícios proporcionados pela prática de atividade física na saúde (ANDERSEN et al., 2011; CLEMENTE et al., 2020; JANSSEN; LEBLANC, 2010). No entanto, a prevalência e incidência de crianças e adolescentes sedentários, bem como, o aumento de doenças relacionadas à inatividade física, têm avançado na contramão ao progresso do conhecimento acadêmico sobre o tema. Quando o objetivo é incentivar crianças e adolescentes a se engajarem em uma prática ou programa de atividade física, variáveis relacionadas aos aspectos individuais, sociais e ambientais são fundamentais. Sendo

2020 | Volume 7 | Nº 14
ISSN: 2358-3401

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil

assim, o grupo buscou abordar a atividade física presente nas diferentes dimensões da manifestação humana tais como na dança, jogos e brincadeiras, comunicação, criação e manuseio de ferramentas, da mesma maneira que a promoção de valores como o respeito ao próximo e inclusão. Espera-se que os encontros do grupo "Diversão na Quadra" possam ter contribuído para o crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes assistidos pelo projeto.

REFERÊNCIAS

ANDERSEN, L. B. et al. Physical activity and cardiovascular risk factors in children. **British Journal of Sports Medicine**, v. 45, n. 11, p. 871–876, 2011.

CLEMENTE, F. M. et al. Editorial: Children's Exercise Physiology. **Frontiers in Physiology**, v. 11, n. April, p. 1–4, 2020.

JANSSEN, I.; LEBLANC, A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 7, 2010.

CORREIA, M. M. Projetos sociais em educação física, esporte e lazer: reflexões preliminares para uma gestão social. **Revista brasileira de ciências do esporte**. v. 29, n. 3, maio, 2008, p. 91-105.

GAYA, A. et al. Projeto Esporte Brasil PROESP-Br. **Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação**. Porto Alegre-RS, 2009.

GUEDES, D. P. **Manual prático para avaliação em educação física**. Editora Manole Ltda, 2006.

CENSO, I. B. G. E. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. 2010. Disponível em:<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/sp/ribeirao-preto.html>. Acesso em: 28 de mai. 2020.

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da Família**. Disponível em: < https://www.saude.gov.br/artigos/772-acoes-e-programas/saude-da-familia/41285-saude-da-familia>. Acesso em: 23 de abr. 2020.

AGRADECIMENTOS

À todas as crianças e adolescentes participantes do projeto. E aos coordenadores e funcionários da USF-CAA. Em especial, a gerência Andrea Toneto, e aos funcionários Alexander de Oliveira Sousa, Luciana Cristina Barbaroto Santana, Bruno Previato, Denise Ribeiro de Queiroz, Melissa Harumi Namioka, Carlos Augusto Messias.

2020 | Volume 7 | Nº 14
ISSN: 2358-3401

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 Brasil