

Autorregulação da Saúde: Atividades Rítmicas e Expressivas para Jovens Concluintes da Educação Básica

Nívea Caroline de Mello Frutuoso; Juliana França da Costa; Maria Helena Faria Ornella de Souza; Camila Muniz Capilupi; Thaís Porto Amadeu (orientadora)

*Universidade do Estado do Rio de Janeiro– Centro Biomédico/Faculdade de Ciências Médicas, Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Disciplina Conceitual e metodológica II, Desafios em Educação em Saúde
niveafrutuoso@hotmail.com*

Introdução

O presente trabalho refere-se ao processo de elaboração de um kit educacional que é um produto da Disciplina Conceitual e Metodológica II do Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas oferecida pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Esta disciplina é de característica eletiva com carga horária de 30 horas e acontece 01 vezes na semana no departamento de Anatomia patológica e conta como docentes Maria Helena Faria Ornella de Souza, Thaís Porto Amadeu, Katia Regina Xavier pereira da Silva e Ana Patrícia da Silva.

O objetivo desta disciplina é “discutir as contribuições da Teoria Social Cognitiva (TSC) para a superação de dificuldades de natureza didática e epistemológica, no contexto das ações de Educação em Saúde de equipes multiprofissionais; problematizar a influência dos processos afetivos, motivacionais, cognitivos e comportamentais para a promoção da autorregulação nas áreas da aprendizagem, saúde e do comportamento moral; analisar e produzir de estratégias de ensino, materiais didáticos e projetos de extensão, de viés intercultural, que potencializam a autorregulação da aprendizagem e a promoção da qualidade de vida no contexto escolar e não-escolar; proporcionar vivências acadêmicas que potencializam a formação de profissionais de Educação Física e de Saúde autônomos e autorreguladores da própria aprendizagem, comprometido com a saúde e qualidade de vida da população.”

Como critério para conclusão da disciplina, foi proposto que os discentes elaborassem um kit educacional composto por 3 partes: uma comunicação oral, um material escrito e uma dinâmica (atividade prática). O tema deste kit é “Atividade Física Para Estudantes do Terceiro Ano do Ensino Médio em Preparação Para o Vestibular” e tem como objetivo motivar os jovens para a prática de atividade física através de atividades rítmicas/expressivas.

Isto posto, o objetivo do presente texto é apresentar a experiência vivida durante a elaboração do kit educacional, como critério de conclusão da disciplina Conceitual e metodológica II cujo tema é Desafios em Educação em Saúde, visando mostrar os conceitos de autorregulação da saúde em relação à prática de atividade física entre os jovens, discentes do terceiro ano do ensino médio, tendo a dança como meio de proporcionar uma vida mais ativa.

Metodologia

Este trabalho refere-se a um relato de experiência na elaboração do kit educacional que se baseia em artigos científicos sobre o tema Educação em Saúde a partir da Teoria Social Cognitiva, tendo como principais autores CARVALHO, Fábio Fortunato Brasil (2015); SILVA, Adelina L et al (2012); BANDURA, A (1998, 2004, 2005, 2005). Durante 5 aulas da disciplina foram feitas discussões e leitura destes artigos, posteriormente foi proposto pelas docentes que cada aluno construísse um tema para o kit educacional e para cada parte do kit elaborasse os objetivos a serem alcançados.

Para a comunicação oral do kit o objetivo geral foi apresentar segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) a recomendação de carga horária para realização de atividade física e objetivo específico foi abordar os benefícios da dança como atividade física para todos. No material escrito o objetivo geral é apresentar os benefícios da prática de atividade física para jovens e o objetivo específico é desafiar os estudantes a verificar seus conhecimentos sobre as recomendações da OMS e os benefícios da dança como atividade física. A dinâmica tem como objetivo a realização de uma prática de atividade física baseada em atividades rítmicas/expressivas.

Para a construção da comunicação oral, foi elaborado um vídeo de apresentação do kit educacional e dos objetivos estabelecidos. Para a construção do material escrito foi elaborada uma cartilha abordando os benefícios da atividade física para os jovens e o desafio sobre seus conhecimentos da prática de atividade física. Para a dinâmica foi elaborado um plano de aula com o tema “Dança” para alunos do 3º ano do Ensino Médio.

Discussão

Segundo a OMS (2011) todo jovem deve praticar em média 60 minutos de atividade, com intensidade preferencialmente moderada ou intensa. O jovem em período de vestibular tende a permanecer muitas horas estudando, perdendo horas de sono, levando ao estresse e mantendo-se inativos em relação a prática de exercício físico. As atividades rítmicas/ expressivas, também conhecidas como dança proporcionam uma melhor qualidade de vida, interação social, expressão de sentimentos, desperta a criatividade e na escola podem ser realizadas de forma interdisciplinar.

Na autorregulação da saúde o indivíduo é responsável pela sua saúde, para tanto ele deve planejar, executar e avaliar suas metas, sendo capaz de realizar mudanças de hábitos em seu estilo de vida, se necessário. Levando-se em consideração os estudantes que estão em preparação para o vestibular é importante que os mesmos consigam reservar um tempo para se exercitar, proporcionando um momento de relaxamento e lazer.

Baseado na autorregulação é possível que o jovem crie metas de prática de atividade física, julgando se é capaz ou não de exercer essa meta e crie expectativas de resultados, calculando riscos e benefícios da atividade. É importante também que o jovem leve em consideração o nível de motivação para a prática da atividade. No caso da dança de acordo com Paim & Pereira (2005 p. 64) alguns se sentem desmotivados devido às lesões que sofrem durante as aulas.

Outro ponto importante da autorregulação é a autoavaliação no qual o indivíduo faz um conceito de valor sobre o quanto ele sabe, o quanto precisa se motivar e o quanto ele precisa saber. Estabelecer uma avaliação sobre suas ações, o que precisa ser modificado, ter consciência de suas atribuições e dos outros também.

A autorregulação não é um processo somente do indivíduo, mas da interação dele com o profissional. Este processo não é apenas informativo, o profissional deve conhecer o sujeito interagir com ele para promover a mudança de hábito deste sujeito. Portanto, a prática de atividade física para estes jovens estudantes, deve ser motivada também pelos professores, os mesmos devem colaborar para que os estudantes se sintam motivados a prática.

Conclusão

Para cada item do kit educacional foram elaborados alguns objetivos gerais e específicos, portanto, na comunicação oral o objetivo geral é apresentar segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) a recomendação de carga horária para realização de atividade física e objetivo específico é abordar os benefícios da dança como atividade física para todos. No material escrito o objetivo geral é apresentar os benefícios da prática de atividade física para jovens e o objetivo específico é desafiar os estudantes a verificarem seus conhecimentos sobre as recomendações da OMS e os benefícios da

dança como atividade física. Na dinâmica o objetivo é a realização de uma prática de atividade física baseada em atividades rítmicas/expressivas.

Até o presente momento não foi possível obter resultados, no entanto, espera-se que os jovens obtenham conhecimento sobre a prática de atividades físicas e sejam capazes de planejarem estratégias para conciliar seus estudos com outras atividades do dia a dia como a prática de exercícios físicos e lazer tornando-se, portanto, jovens ativos e auto eficazes para a prática de atividade física.

Referências

BANDURA, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. **Psychology and Health**, 13, 623-649.

BANDURA, A. Health promotion by social cognitive means. **Health Education & Behavior**, 31, 143-164, 2004.

BANDURA, A. The growing centrality of self-regulation in health promotion and disease prevention. **The European Health Psychologist**, Issue 1, 11-12, 2005.

BANDURA, A. The Primacy of the self regulation of health. **Applied Psychology: an International Review**, 54, 245-254. 2005.

CARVALHO, Fábio Fortunato Brasil de. **A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas**. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 25 [4]: 1207-1227, 2015.

SILVA, Adelina L.; PEREIRA, Claudia M. Aprender a ser saudável: um desafio à autorregulação dos comportamentos de saúde. In: VEIGA-SIMÃO, Ana Margarida; FRISON, Lourdes M. B.; ABRAHÃO, Maria Helena M. B. **Autorregulação da aprendizagem e narrativas autobiográficas: epistemologia e práticas**. EDUFRN: Natal; EDIPUCS: Porto Alegre; EDUNEB: Salvador, 2012, p.287-320.

ORGANIZATION, World Health. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. 2011

PAIM, Maria Cristina Chimelo; PEREIRA, Érico Felden. **Fatores motivacionais em Adolescentes para a Prática de Jazz**. 2005