

MEU CORPO, INVESTIGAR PARA INTERVIR

Gabriel de Almeida Pereira Souza ¹

RESUMO

O presente trabalho apresenta os resultados de uma disciplina de eletiva desenvolvida entre agosto e dezembro de 2024, com o objetivo de promover o protagonismo estudantil através da investigação científica em saúde. A disciplina foi desenvolvida em uma escola da rede estadual do Maranhão e combinou atividades teóricas e práticas, capacitando os estudantes a compreenderem conceitos fundamentais de saúde corporal, estilos de vida saudáveis e a utilizar adequadamente instrumentos como esfigmomanômetro, balança digital, estetoscópio e fita métrica. As aulas práticas resultaram na realização de uma pesquisa de campo aplicada a 41 estudantes do próprio Centro Educa Mais Professor Ribamar Torres. Para a coleta de dados, foram utilizados três instrumentos: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) e um questionário socioeconômico elaborado coletivamente pelos discentes. A amostra foi composta por 41 estudantes, sendo 19 do sexo masculino e 22 do sexo feminino, com média de idade de 17 anos. Os dados analisados apontaram uma média de pressão arterial dentro dos parâmetros de normalidade (113/78 mmHg). As respostas ao IPAQ indicaram que as alunas apresentaram níveis mais elevados de atividade física em comparação aos alunos. Por outro lado, os dados da ESE revelaram maior incidência de sonolência diurna entre os homens com base em trabalhos como de SANTIN (2016) e RAFAEL *et al.* (2016). A análise do questionário socioeconômico sugeriu melhores condições financeiras também entre os participantes do sexo masculino. A atividade promoveu, além do domínio técnico-científico, o desenvolvimento de competências como análise crítica de dados, trabalho em equipe, comunicação e responsabilidade social. Ao final da disciplina, os alunos demonstraram significativa evolução em sua capacidade de compreender os determinantes da saúde, bem como refletir sobre os hábitos da comunidade escolar e propor intervenções fundamentadas em evidências.

Palavras-chave: protagonismo estudantil, investigação científica, saúde do adolescente, atividade física.

¹ Graduado em Licenciatura em Educação Física - UEMA, gabrieldealmeida001@gmail.com;

