

PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA ADOLESCENTES ATLETAS JOGADORES DE BASQUETE: um relato de experiência

*HEALTH PROMOTION FOR TEENAGERS ATHLETES BASKETBALL PLAYERS:
 an experience report*

Mariana Rodrigues¹

Ana Maria dos Santos Pedroso da Silva²

Juliana Allage Wencel³

Ariani Cavazzani Szkudlarek⁴



RESUMO

A promoção da saúde na adolescência abrange aspectos relacionados à qualidade de vida, bem-estar, desenvolvimento social, satisfação pessoal e o acesso a direitos básicos, como educação, moradia e saúde. Neste cenário, dentre a gama de estratégias aplicáveis, destaca-se o incentivo à prática de atividade física regular, nutrição balanceada e qualidade de sono como ferramentas essenciais na promoção do bem-estar físico, cognitivo e social de adolescentes. O objetivo deste estudo foi promover a educação em saúde para alunos-atletas de basquete entre 11 e 16 anos do Colégio Militar de Curitiba por meio de atividades teórico-práticas desenvolvidas por graduandos de Fisioterapia da UFPR. Foi evidenciada uma alta prevalência de prática de atividade física, dado que a maioria dos estudantes praticava outra modalidade esportiva além do basquete. Todavia, percebeu-se estatísticas elevadas de exposição às telas antes de dormir e irregularidade na rotina e qualidade de sono. Em conclusão, o engajamento dos adolescentes foi ativo com considerável interação e interesse às temáticas abordadas, o que conferiu aos discentes universitários satisfação e aprendizado no desenvolvimento de habilidades em educação em saúde em um ambiente não convencional da Fisioterapia.

Palavras-chave: Promoção de Saúde, Educação em Saúde, Adolescente, Exercício Físico, Basquete, Prevenção.

ABSTRACT

Health promotion in adolescence covers aspects related to quality of life, well-being, social development, personal satisfaction and access to basic rights, such as education, housing and health. In this scenario, among the range of applicable strategies, we highlight the incentive to practice regular physical activity, balanced nutrition and sleep quality as essential tools in the promotion of physical, cognitive and social well-being of adolescents. The aim of this study was to promote health education for basketball students between 11 and 16 years of the Military College of Curitiba through theoretical-practical activities developed by physical therapy undergraduate students from the UFPR. A high prevalence of physical activity was evidenced, since most students practiced other sports besides basketball. However, high statistics of exposure to screens before bed and irregularity in routine and sleep

¹ Graduanda em Fisioterapia, Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil e-mail: marianarodrigues.fisioterapia@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3975-792X>

² Graduanda em Fisioterapia, Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil e-mail: anampedrosops@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2609-6808>

³ Graduanda em Fisioterapia, Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil e-mail: juliana.wencel@ufpr.br, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4432-3157>

⁴ Docente do Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia do Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brasil. e-mail: arianiinaira@hotmail.com. ORCID: 0000-0003-4693-0265

quality were perceived. In conclusion, the engagement of adolescents was active with considerable interaction and interest in the themes addressed, which gave university students satisfaction and learning in the development of health education skills in an unconventional physical therapy environment.

Keywords Health Promotion, Health Education, Adolescent, Exercise, Basketball, Preventio.

Introdução

A saúde é caracterizada por diversos fatores que se combinam para influenciar indivíduos e a comunidade para um bem-estar físico, emocional e social, não sendo definida somente pela ausência de doença. Diante disso, os determinantes de saúde interagem entre si e interferem no contexto de vida de cada pessoa através de aspectos físicos, econômicos, sociais e comportamentais (Organização Mundial da Saúde, 2017). Dessa maneira, é notória a importância de uma equipe multiprofissional que auxilie a população através da promoção e prevenção da saúde (Leandro-França & Murta, 2014). A prevenção tem por objetivo a redução de problemas de saúde de acordo com os níveis de exposição ao risco (Leandro-França & Murta, 2014). Por outro lado, a promoção de saúde caracteriza-se por estratégias que através de programas e/ou ações de saúde têm por objetivo a participação e proteção social, tanto individual quanto coletiva, para assim reduzir as vulnerabilidades e riscos individuais e sociais para melhor qualidade de vida e equidade (Brasil, 2006a).

Considerando a promoção de saúde e o adolescente inserido nela, entende-se que este contexto depende dos aspectos relacionados à qualidade de vida, desenvolvimento social, satisfação pessoal, proteção contra a violência e acesso às competências básicas de vida, como moradia, saúde, educação e lazer (Silva & Engstrom, 2020), além de condições biológicas, físicas, psicológicas e socioambientais (Senna & Dessen, 2015). Senna e Dessen (2015) observam ainda que os indicadores de saúde aplicáveis no início da adolescência estão envolvidos com condições/habitos de estudo, alimentação, higiene, sono e prática de exercícios físicos. Assim, considerando prontamente a relação das atividades físicas durante a puberdade, percebe-se que ela não somente é um momento de experimentação de novas sensações e de adaptação ao corpo, como também um válido meio de integração social (Senna & Dessen, 2015). Caminhando nesta mesma direção, localiza-se a escola como o segundo âmbito mais importante para o desenvolvimento do adolescente, sendo um local de educação e promoção de saúde, pois os comportamentos relacionados aos hábitos de vida, quando adquiridos na adolescência, terão grandes efeitos em curto e longo prazo na saúde do indivíduo (Senna & Dessen, 2015).

Neste âmbito, o esporte na adolescência reafirma-se como um instrumento de promoção de bem-estar físico, mental e psicossocial, proporcionando os desfechos em saúde clássicos atribuídos à prática regular de atividade física, bem como o desenvolvimento da autoestima, de relacionamentos e de qualidade de liderança (Difiori et al., 2018). No Brasil, a prática esportiva juvenil é um direito assegurado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente sendo um dever da família, da sociedade em geral e do poder público garantir o acesso a todos. Com isso, a educação física torna-se uma ferramenta fundamental para instituir o contato com o esporte nas escolas, uma vez que permite aos estudantes vivenciar a pluralidade do movimento humano (Silva et al., 2021). Ela contribui para a promoção de saúde física, motora, psicológica e social dos estudantes através do conhecimento, aprendizado e de experiências corporais. Diante disso, a disciplina é um componente obrigatório da Base Nacional Comum Curricular e recomenda-se que sejam disponibilizadas pelo menos três aulas

por semana, de 50 minutos cada, segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021; Silva et al., 2021).

Visto isso, o basquete enquadra-se como uma atividade esportiva com viés competitivo, tornando-se uma importante ferramenta pedagógica, já que nos jogos e competições é oferecida uma base da educação voltada à vida em sociedade, onde os estudantes expõem e desenvolvem valores como honestidade, foco, disposição, respeito, autocontrole e disciplina. Além disso, a prática também promove uma maior aptidão física com o desenvolvimento de coordenação motora, força, flexibilidade, velocidade, agilidade e equilíbrio (Carvalho & Cardoso, 2020; Difiori et al., 2018).

Levando-se em consideração os Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM), projeto composto por 8 metas definidas de 1990 a 2015, em que era almejada a progressão mundial através da erradicação da desigualdade, foram implementadas intervenções ao redor do mundo em diversos campos, como na saúde, educação, saneamento, habitação, meio ambiente e na igualdade de gêneros (Roma, 2019). De modo a atualizar este programa, também com a meta de um futuro saudável, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), implementados de 2016 a 2030, apresentaram-se através de 17 metas que caminham similarmente com as 8 anteriores, sendo uma oportunidade para evoluir os direitos e o bem-estar para as crianças e adolescentes (Malta, 2019). Portanto, todo projeto de educação em saúde deve se comprometer em trabalhar com pelo menos dois ODS. Os ODS desenvolvidos neste projeto foram o terceiro, relativo à "Boa saúde e Bem-estar", e o quarto, relativo à "Educação de Qualidade". Os temas relacionados à saúde foram abordados através de conteúdos teóricos e atividades práticas condizentes com o contexto e as vivências que o indivíduo enfrenta, sendo, nessa população: promoção de saúde, prevenção de lesão no esporte, hidratação, alimentação, qualidade do sono e ansiedade. A aprendizagem e conscientização sobre temas de saúde fazem parte do acesso à "Educação de Qualidade".

Atentando-se ao bem-estar nesta etapa do ciclo da vida, nota-se a interrelação dos aspectos "atividade física regular", "nutrição balanceada" e "qualidade de sono" como benéficos para o desenvolvimento biopsicossocial do adolescente, trazendo efeitos multifatoriais (Hosker et al., 2019). A atividade física impacta positivamente na saúde mental, emocional e física dos jovens, uma vez que introduzida inicialmente como uma brincadeira, poderá repercutir em hábitos de vida saudáveis futuramente (Hosker et al., 2019).

Nesse sentido, a educação em saúde torna-se fundamental para um desenvolvimento apropriado do indivíduo tanto em termos de conhecimentos, quanto de comportamentos, com o intuito de melhorar a autonomia individual e/ou coletiva (Brasil, 2006b). As ações devem ser planejadas de maneira construtivista, com o objetivo de provocar reflexão quanto às condições de saúde e promover empoderamento com a consolidação de conhecimentos (Gomes et al., 2022). É utilizada a educação em saúde para proporcionar ensinamentos e interações entre profissionais da saúde e a população como uma ferramenta de trabalho geradora de conhecimento que pode ser aplicada em diversos locais, como creches e escolas (Santos et al., 2011). A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o ambiente escolar promissor para o desenvolvimento de programas de promoção da saúde. No Brasil, foi concebida em 2007 a estratégia denominada "Programa Saúde na Escola", com o objetivo de ampliar as ações em saúde a estudantes da rede pública de ensino através de ações de promoção, prevenção e assistência à saúde (Marques et al., 2019).

Diante disso, o objetivo geral desta ação extensionista foi promover conhecimento em saúde para adolescentes alunos-atletas jogadores de basquete, a fim de estimular o desenvolvimento de hábitos e atitudes mais conscientes e saudáveis no esporte e na rotina. Os objetivos específicos consistiram na conscientização acerca da promoção de saúde, hidratação, alimentação, qualidade do sono, prevenção de lesão no esporte e ansiedade e/ou autocobrança.

Descrição da experiência

A presente ação foi aplicada com atletas adolescentes jogadores de basquete com idade entre 11 e 16 anos, estudantes do Colégio Militar de Curitiba (CMC) dos ensinos fundamental e médio. O projeto teve como principal abordagem o desenvolvimento de atividades de prevenção e promoção de saúde através do incentivo teórico-prático para que os alunos adquirissem conhecimentos relevantes ao seu cotidiano como adolescentes e jogadores de basquete. Para os registros fotográficos e coleta de dados da educação em saúde desenvolvidas no CMC, foi entregue um Termo de Solicitação de Uso de Imagem e de Dados para os pais e/ou responsáveis legais autorizarem, sendo exposto que ao final do projeto seria publicado um artigo científico com a proposta desenvolvida contendo os relatos da população, solicitando por fim a sua autorização (APÊNDICE 1).

A ação de ensino e extensão foi exercida por alunos da graduação em Fisioterapia da UFPR, orientados pela professora Ariani Cavazzani Szkudlarek na disciplina de Habilidades Fisioterapêuticas I, e sua fundamentação foi estabelecida através das cinco diretrizes presente na Política Nacional de Extensão Universitária (2010): interação dialógica, interdisciplinaridade e interprofissionalidade, indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, impacto na formação do estudante, e impacto e transformação social através da promoção e educação em saúde (Nogueira, 2000).

As sessões realizadas continham conteúdo teórico-prático com fundamentação científica, sendo realizadas de maneira lúdica e interativa para estimular a atenção, criatividade, compreensão e o engajamento do público-alvo. As temáticas que foram abordadas discutiram sobre o conceito de saúde, conscientização do risco de lesão no esporte, a importância da hidratação e o uso de isotônicos e/ou energéticos, cuidados com a alimentação e/ou suplementação, hábitos de sono e uma reflexão sobre ansiedade e autocobrança.

As visitas no CMC foram realizadas uma vez por semana através de sessões com duração de 30 minutos por turma, destinadas ao desenvolvimento das atividades educativas num período total de 5 semanas. Os atletas foram divididos em duas turmas com base em suas faixas etárias: uma composta por jovens entre 14 e 16 anos e outra formada por aqueles com idades entre 11 e 14 anos.

No primeiro encontro foi realizada a apresentação do grupo e dos objetivos do projeto e em sequência os graduandos exemplificaram o conceito de saúde com base em três pilares: exercício, alimentação e repouso, ressaltando os benefícios de uma vida saudável. O tema desse dia foi "Brincando que se aprende" com atividades lúdicas com bexiga, música e barbante, retomando o assunto discutido inicialmente sobre saúde. Nesse dia, ao final da sessão, foi aplicado um questionário sobre saúde contendo perguntas relacionadas aos temas que seriam abordados no decorrer dessas cinco semanas (APÊNDICE 2).

No segundo encontro foi discutido com os estudantes sobre a importância de atitudes e exercícios que buscam prevenir lesões, e assim aprimorar o desempenho no esporte. Para isso, foi apresentada a epidemiologia das lesões mais comuns presentes no basquete, realizando um paralelo com aquelas ocorridas em atletas renomados da National Basketball Association (NBA), para assim tornar o tema mais tangível à realidade e ao cotidiano dos estudantes. O tema do dia foi "Preparar, apontar e raciocinar", realizado com bumbolês e cones para tornar a compreensão mais recreativa, visto que alguns movimentos podem predispor a lesões no basquete e que existem exercícios e algumas atitudes que podem auxiliar na prevenção de lesões musculoesqueléticas no esporte.

No terceiro dia de encontro foi desenvolvido o tema "Cuidados básicos sobre a alimentação antes, durante e após o exercício físico", além de orientações sobre a suplementação e seus efeitos no organismo. Diante disso, a dinâmica do dia foi denominada "Cesta e feira!", utilizando a quadra de basquete, bola e cones para desenvolver o aprendizado teórico-prático. A atividade teve por objetivo a vivência por parte dos alunos de uma compra no mercado, incentivando a alimentação adequada para um melhor desenvolvimento físico e um bom rendimento no esporte através de cuidados com a saúde alimentar.

Na quarta semana foi realizado um debate sobre "A relevância da hidratação antes, durante e após o exercício físico e o uso de isotônicos e/ou energéticos", com o intuito de conscientizar os alunos sobre a ingestão destes durante um treino ou jogo de basquete. Sendo assim, foi exemplificada a importância da ingestão da água como principal fonte de hidratação, junto de seus benefícios à saúde. Quanto à conscientização em relação ao uso de isotônicos (de osmolaridade igual a dos fluidos corporais), foram exemplificados os momentos adequados em que o consumo é recomendado, como em situações de exercício intenso e prolongado realizado em ambiente quente e úmido, devido à maior perda de líquidos e eletrólitos. Sobre os energéticos, foram abordados os potenciais riscos à saúde em caso de consumo exacerbado. O tema do dia foi "Fala sério, deixei a água cair?!" que por meio do entretenimento com água, cones, bumbolês e o basquete junto a um circuito, foi possível um ambiente lúdico e agradável para a conscientização sobre a temática.

No último encontro foram discutidos dois temas: a importância da qualidade do sono e os aspectos sobre ansiedade e/ou autocobrança relacionados ao esporte. Sendo assim, foram realizadas duas dinâmicas com o intuito de discutir a importância do sono e como algumas atitudes podem influenciar diretamente o desempenho na escola e/ou no esporte, quando não se tem um sono regular e contínuo; e uma reflexão sobre a ansiedade e/ou autocobrança, levando em consideração a adolescência e eles como jogadores de basquete. Os temas das atividades do dia foram "Coelho sai da toca" e "Explodindo a ansiedade", contando com bexigas, bumbolês e música para que assim fosse absorvida a teoria de maneira lúdica. Por fim, foi aplicado um questionário elaborado pela equipe para que houvesse uma comparação do pré e pós-educação em saúde com os alunos. Além disso, foi entregue um folder com orientações de todos os temas trabalhados, com dicas para auxiliar na concretização do conhecimento (APÊNDICE 3).

A evolução do conhecimento e da atitude em saúde nos estudantes foi analisada através da aplicação de um questionário elaborado pela equipe, investigando os hábitos de vida, a prática de outras modalidades esportivas e a percepção quanto aos temas abordados. Para fins de comparação, o mencionado questionário foi aplicado no início e no término das ações de extensão, visando a obtenção dos resultados alcançados por meio da ação extensionista.

Resultados

Nesta ação extensionista, participaram 31 estudantes, dos quais 18 tinham entre 14 e 16 anos, enquanto os outros 13 tinham entre 11 e 14 anos.

Foi observado que na classe com faixa etária entre 14 e 16 anos, 77,78% (14) dos estudantes praticavam outras modalidades de esportes além do basquete, sendo que, destes, 35,71% (5) musculação e 28,75% (4) voleibol. Na classe com estudantes de 11 a 14 anos os resultados foram semelhantes, já que 84,62% (11) realizavam outra modalidade além do basquete, sendo destes 27,27% (3) voleibol e 18,18% (2) futebol, dança, trilha ou caminhada (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Prática de outras modalidades além do basquete, comparada entre as classes de faixa etária de 11 a 14 anos e de 14 a 16 anos.



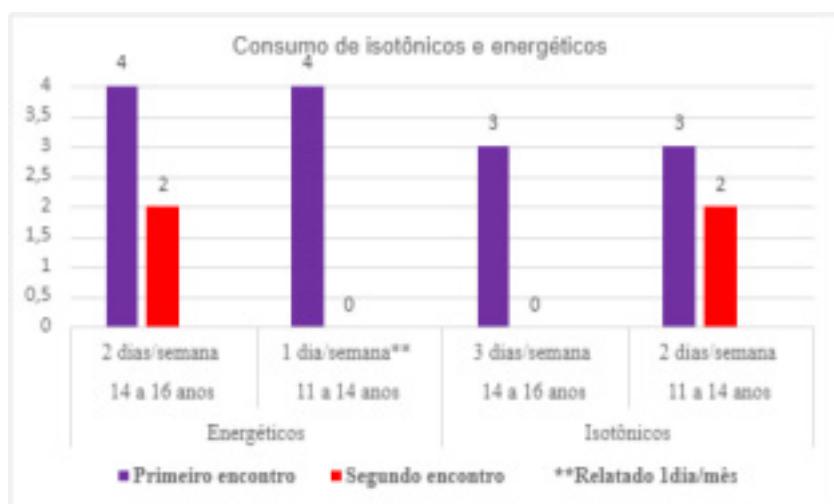
Fonte: os autores.

Fonte: Autoria própria, 2021.

Quanto ao número de refeições adequadas por dia, na classe com faixa etária entre 14 e 16 anos, 38,89% (7) dos estudantes tinham consciência da quantidade adequada, entretanto, no terceiro encontro onde foram abordados os princípios de uma alimentação balanceada e completa, foi verificado que a maioria dos alunos não realizava refeições com qualidade nutricional. Na classe de estudantes com idade entre 11 e 14 anos a percepção era a mesma, uma vez que 69,23% (9) também relataram realizar mais de três refeições diárias, porém ao contrário da classe dos mais velhos, os alunos mais novos demonstraram ter uma dieta mais balanceada. Na primeira aplicação do questionário foi verificado que em ambas as classes os estudantes não realizavam refeições adequadas no período pré-treino no quesito tempo e qualidade nutricional. Durante a atividade, o engajamento dos estudantes e a clareza do conteúdo transmitido fizeram com que a compreensão das necessidades energéticas nos períodos pré e pós-exercício atingissem resultados satisfatórios em ambas as classes. O mesmo ocorreu com a percepção do uso de suplementos alimentares de origem processada, ou seja, ambas as classes acreditavam que o consumo só trazia benefícios e era indispensável para a prática de exercícios, porém, através do diálogo e da resolução de dúvidas, a maioria dos alunos desenvolveu a consciência de que uma alimentação completa composta por todos os grupos alimentares, de maneira equilibrada, exclui a necessidade da suplementação nutricional para adolescentes atletas.

Também foi abordado no questionário a ingestão diária de água, isotônico e energéticos, e a relação entre essas bebidas com o desempenho esportivo. Antes dos encontros, 53,85% e 50% dos estudantes entre 11 e 14 anos e entre 14 e 16 anos, respectivamente, acreditavam que o consumo de energéticos e isotônicos contribuíam positivamente para o desempenho esportivo. A partir da atividade realizada na quarta semana de encontros, os alunos demonstraram uma grande compreensão quanto aos malefícios dos energéticos e as recomendações do consumo de isotônicos conforme as especificidades do exercício físico. Ao final do projeto, foi verificada uma redução na frequência do consumo dessas bebidas em ambas as classes de estudantes (Gráfico 2).

Gráfico 2 - Frequência do consumo de isotônicos e energéticos entre as classes com faixa etária entre 11 e 14 anos e entre 14 e 16 anos.



Fonte: os autores.

Em relação à qualidade de sono, em ambas as classes foi verificada uma rotina instável com menos de 8 horas de sono. Neste cenário, o uso de eletrônicos antes de dormir atingiu valores alarmantes, sendo 94,44% (13) no início dos encontros, e 92,86% (13) após as atividades realizadas na classe com faixa etária entre 14 e 16 anos, e 69,23% e 60% nos estudantes entre 11 e 14 anos.

Com o objetivo de avaliar a ansiedade dos estudantes em estado competitivo, foram adicionadas 7 questões baseadas no Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) desenvolvido por Martens e colaboradores (1983). Neste sentido, os estudantes entre 11 e 14 anos e entre 14 e 16 anos não obtiveram resultados críticos quanto à ansiedade competitiva, tendo um pequeno predomínio da ansiedade cognitiva no questionário prévio às atividades, e na avaliação final com alguns relatos de ansiedade somática e cognitiva.

Além dos resultados obtidos por meio dos questionários, foi possível identificar progressos através do desempenho durante as atividades e dos relatos fornecidos pelos próprios estudantes. Alguns desses relatos incluíram declarações como: "eu acreditava que o isotônico poderia ser consumido a qualquer momento, pensando até que era melhor do que a água", "não sabia que a suplementação deveria ser prescrita por um nutricionista, eu achava que, simplesmente por praticar esportes, já deveria tomar suplementos para melhorar meu desempenho" e ainda: "eu costumava usar

'tornozeleiras' (órteses) porque acreditava que isso tornava o jogo mais seguro, sem compreender que o fortalecimento muscular por si só já reduzia o risco de lesões". Nas dinâmicas em que eram realizadas questões sobre o tema, grande parte da classe respondia corretamente, demonstrando compreender o que foi abordado no momento da discussão. Ademais, a junção do teórico com o lúdico em todas as atividades gerou um maior nível de engajamento e aprendizado, resultando em relatos positivos quanto às orientações e conhecimentos em saúde transmitidos, e quanto à presença dos graduandos no contexto esportivo e escolar.

Discussão

As ações extensionistas descritas permitiram abordar questões cruciais sobre a intersecção entre esporte, saúde e desenvolvimento pessoal. Ao longo das práticas, foram proporcionadas ferramentas valiosas para que os adolescentes desenvolvessem hábitos e atitudes mais conscientes e saudáveis em suas vidas esportivas e cotidianas. Ao enfatizar temas como promoção da saúde, hidratação, alimentação, qualidade do sono, prevenção de lesões esportivas, ansiedade e autocobrança, é possível conscientizar e capacitar os alunos-atletas a enfrentar os desafios do esporte e da vida com equilíbrio e maior qualidade de vida. Esta ação extensionista serviu como um alicerce sólido para o futuro bem-estar desses adolescentes, promovendo não apenas a melhor vivência esportiva, mas também uma vida mais saudável.

No que concerne aos padrões alimentares dos estudantes analisados neste estudo, constatou-se que eles mantinham uma quantidade adequada de refeições diárias; no entanto, não estavam adotando uma ingestão energética adequada antes do treino, havendo relatos de omissão da refeição ou consumo de dietas que se caracterizam pela elevada presença de alimentos ricos em lipídios e produtos ultraprocessados. Gomes, Schmidt e Biesek (2015) também constataram esse comportamento em um estudo envolvendo 11 atletas de futsal com idades compreendidas entre 14 e 15 anos. Estes atletas apresentaram um consumo excessivo de refrigerantes, sucos artificiais e alimentos industrializados, ao passo que a ingestão de carboidratos complexos se revelou insuficiente, com uma consequente deficiência na ingestão de fibras.

A conscientização do consumo de bebidas esportivas e energéticas no contexto esportivo demonstrou-se eficaz com os estudantes deste estudo. A compreensão das orientações e perigos relacionados à ingestão de energéticos e isotônicos se torna de extrema importância para o público adolescente, dada a crescente tendência de consumo entre crianças e adolescentes, em grande parte devido à sua ampla disponibilidade no mercado (Gomes, 2015). Muñoz e colaboradores (2020) em um estudo que incluiu 4.769 adolescentes entre 13 e 18 anos, constataram que 33.5% (1.582) têm o hábito de consumir bebidas esportivas de forma regular, enquanto 35.7% (1.691) ocasionalmente fazem uso de bebidas energéticas.

Tão importante quanto os fatores citados anteriormente, comprehende-se que o sono tem papel crucial para a melhora do aprendizado, cognição, atenção, autoestima, autoaceitação, memória e regulação emocional, uma vez que a juventude é massivamente exposta a mídias sociais, consumo de cafeína, alterações de sono e pressão por bons resultados, de modo que esses aspectos interferem na qualidade do sono (Hosker et al., 2019). Os estudantes deste estudo demonstraram uma rotina de sono inferior à recomendada pela National Sleep Foundation, que indicam que indivíduos com faixa etária entre 6 e 13 anos devem dormir entre 9 e 11 horas, e aqueles com idade entre 14 e 17 anos, de 8

a 10 horas (Santos, Almeida e Ferreira, 2021). Este menor tempo de duração e qualidade do sono está fortemente relacionado com a exposição excessiva a telas, uma vez que a utilização de eletrônicos e sua luminosidade impedem a produção de melatonina, aumentando a excitação mental e fisiológica e contribuindo para uma higiene do sono inadequada. O uso de telas durante os horários normais de sono também estão associados com sonolência diurna excessiva, insônia e sono de curta duração (Júnior et al., 2021).

Caminhando junto à pauta qualidade de vida, abordou-se também o estado psicológico dos atletas, devido a este ser passível de modificação com a prática da atividade física, treinos e competições, desencadeado possivelmente pela exposição a desafios e demandas capazes de gerar stress, modificar a estabilidade emocional e a capacidade de concentração dos esportistas (Grolli et al., 2017). A ansiedade competitiva é um construto multifatorial, constituído pela ansiedade cognitiva, somática e pela autocobrança, e abrange a percepção e resposta a agentes estressores que podem surgir antes, depois ou após competições esportivas, comprometendo o desempenho e rendimento do atleta (Fortes et al., 2019). Apesar deste cenário, a literatura evidencia que os esportes de modalidade coletiva demonstram ter menores níveis de ansiedade cognitiva e somática quando comparados com atletas de modalidades individuais, dado que estes apresentam também maior nível de autoconfiança. Isso foi verificado na aplicação dos questionários baseados no Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), já que nenhum dado relevante quanto ao estado psicológico dos alunos relativo à ansiedade foi constatado, sendo um achado de qualidade de vida e bem-estar presente entre os alunos.

Desse modo, na medida em que a saúde permeia todos os aspectos da vida humana, para transformar os sujeitos são necessárias interações profundas entre os profissionais de saúde e a população, a fim de interpor-se comportamentos geradores de conhecimento (Santos et al., 2011). Assim, o presente estudo demonstrou que a educação em saúde faz-se essencial ao indivíduo e à população para que estes sejam capazes de reproduzir conhecimentos e comportamentos saudáveis, aumentando sua autonomia nos cuidados individuais e coletivos como citado em Brasil (2006a). Portanto, ressalta-se que as atitudes, os hábitos e os comportamentos obtidos ao longo da vida, principalmente na infância e na adolescência, são capazes de influenciar continuamente a qualidade de vida, e, logo, para serem perpetuadas, a participação social somada às práticas saudáveis devem ser estimuladas ao longo da vida (Souza et al., 2021). Deste modo, ressalta-se que a atividade física regular está inversamente relacionada ao risco de doença e é capaz de impactar positivamente na qualidade de vida das pessoas, sendo consenso entre vários autores que saúde e qualidade de vida humana podem ser preservadas e melhoradas com este hábito regular (Moura et al., 2012; Reis et al., 2011; Tendais et al., 2011).

No decorrer da educação em saúde realizada no CMC foi visível a participação ativa dos adolescentes nas atividades semanais desenvolvidas, uma vez que demonstraram-se empolgados e envolvidos com os temas abordados através de relatos verbais. A fixação dos assuntos demonstrou-se mais adequada com a implementação de técnicas práticas, criativas e lúdicas, revelando a importância da inovação na Fisioterapia, sendo uma maneira fácil de cativar os participantes. Ademais, a educação em saúde proporcionou maior aproximação e interação da instituição de ensino superior com o ensino básico, fortalecendo o ensino, pesquisa e extensão proposto pela universidade. Reforça-se então a valorização do processo conhecimento-atitude-comportamento (Bettinghaus, 1996) para compreender a necessidade da insistência e paciência com o desenvolvimento da educação em

saúde, com o intuito de perpetuar e reforçar a prática de hábitos saudáveis, necessitando de mais estímulos com este fim.

Considerações finais

A ação extensionista de prevenção e promoção em saúde vivenciada pelos graduandos possibilitou a oportunidade da prática fisioterapêutica em um ambiente não convencional da área, proporcionando experiência na saúde primária. Vale ressaltar ainda que houve aprendizado e estímulo à criatividade para que os discentes desenvolvessem um conteúdo teórico-prático lúdico e interativo com os temas abordados no decorrer das semanas, baseando-se em evidências científicas, para que assim a informação fosse compreendida e argumentada de maneira mais clara e objetiva, não deixando de lado o recreativo. A aceitação e participação dos alunos nas atividades foi positiva, possibilitando rodas de conversas, esclarecimento de dúvidas e práticas dinâmicas. Os graduandos sentiram-se satisfeitos com os resultados obtidos no pós-educação em saúde, já que o intuito era trazer temas que abordassem o cotidiano dos adolescentes, levando em consideração a saúde e o bem-estar durante a prática do basquete para uma melhor qualidade de vida e rendimento no esporte.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao nosso colega graduando O.B.P. pelo auxílio na elaboração e prática das atividades e dinâmicas, e à professora F.V.S. por disponibilizar e permitir que seus alunos participassem deste estudo.

REFERÊNCIAS

- Brasil. (2006a). Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política nacional de promoção da saúde. Brasília. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf
- Brasil. (2006b). Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão e da Regulação do Trabalho em Saúde. Câmara de Regulação do Trabalho em Saúde. Brasília.
- Brasil. (2021). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção de Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
- Bettinghaus, E.P. (1986). Health promotion and the knowledge-attitude-behavior continuum. Preventive Medicine, 15(5), 475-491. DOI: [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(86\)90025-3](https://doi.org/10.1016/0091-7435(86)90025-3)
- Carvalho, L. O. & Cardoso, E. B. (2020). Basquetebol como componente lúdico na Educação Física no âmbito escolar do 8º ao 9º na cidade de Barra do Garças-MT. II Mostra Científica Interdisciplinar do Vale do Araguaia (Edição Especial), 12(2), 1-10.

Difiori, J.P. Güllich, A., Brenner, J.S. et al. (2018). The NBA and Youth Basketball: recommendations for promoting a healthy and positive experience. *Sports Medicine*, 48 (9), 2053-2065. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-018-0950-0>

Fortes, L. D. S. et al. (2019). Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35.

Gomes, J. S., Schmidt, M., & Biesek, S. (2015). Avaliação do perfil antropométrico e consumo alimentar: adolescentes jogadores de futsal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 9(53), 463-470. Recuperado de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/573/502>

Gomes, M. F. M. (2015). Bebidas energéticas: o seu uso em crianças e adolescentes. Dissertação de mestrado, Universidade do Porto, Porto, Portugal. <https://hdl.handle.net/10216/81859>

Gomes, M. L. F., Vasconcelos, A. Ávila., Oliveira, J. M. A. de, Fernandes, C. da S., Queiroz, I. F. R., & Barros, L. M. (2022). Vivências de educação em saúde com adolescentes em uma estação da juventude: um relato de experiência. *Interfaces - Revista De Extensão Da UFMG*, 10(2). <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/34170>

Grolli, V., Wagner, M. F., & Dalbosco, S. N. P. (2017). Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(1), 87-103.

Hosker, D. K., Elkins, R. M., & Potter, M. P. (2019). Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep. *Child And Adolescent Psychiatric Clinics Of North America*, 28(2), 171-193. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>

Júnior, A. F., Silva, S. S. da., Araújo, E. S. M. de., Silveira, M. A. C. da., & Heimer, M. V. (2021). Association between sleep quality and screen time in adolescents. *Research, Society and Development*, 10(7), e43810716714. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16714>

Leandro-França, C. & Murta, S.G. (2014). Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(2), 318-329.

Malta, D. C. (2019). Crianças e Adolescentes, políticas de austeridade e os compromissos da Agenda 2030. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(2), 348-348. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018242.32412018>

Muñoz, V., et al. (2020). Consumption of soft, sports, and energy drinks in adolescents. The BEENIS study. *Anales de Pediatría*, 93(4), 242-250. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.004>

Moura, G. C., et al. (2012). Association between physical activity and quality of life in adults. *Revista de Saúde Pública*, 46(1), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000100021>

Nogueira, M. D. P. (Org.). (2000). Extensão universitária: diretrizes conceituais e políticas. Belo Horizonte: PROEX/UFMG; O Fórum.

Organização Mundial da Saúde. (2017). Determinants of health. <https://www.who.int/news-room/detail/determinants-of-health>

Reis, M. S. et al. (2011). Validity and reliability of a physical activity social support assessment scale.

Revista de Saúde Pública, 45(2), 1-8.

Roma, J. C. (2019). Os objetivos de desenvolvimento do milênio e sua transição para os objetivos de desenvolvimento sustentável. Cienc. Cult, 71(1), 33-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.21800/2317-66602019000100011>

Santos, F. P. A., et al. (2011). Estratégias de enfrentamento dos dilemas bioéticos gerados pela violência na escola. Revista de Saúde Coletiva, 21(1), 267-281.

Santos, E. V. O. dos., Almeida, A. T. C. de., & Ferreira, F. E. L. de L. (2021). Duração do sono, excesso de peso e consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes. Ciência & Saúde Coletiva, 26(12), 6129-6139. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.30862020>

Senna, S. R. C. M. & Dessen, M. A. (2015). Reflexões sobre a saúde do adolescente brasileiro. Psicologia, Saúde e Doenças, 16 (2), 223-235. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36242128008>

Silva, R. F. & Engstrom, E. M. (2020). Atenção integral à saúde do adolescente pela Atenção Primária à Saúde no território brasileiro: uma revisão integrativa. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, 24(1). DOI: <https://doi.org/10.1590/Interface.190548>

Silva, K. S., et al. (2021). Educação física escolar: guia de atividade física para a população brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 26, 1-18. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0219>.

Souza, E. M., et al. (2021). Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo:

uma revisão bibliográfica integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, 26(4), 1355-1368. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019>.

Tendais, I., et al. (2011). Physical activity, health-related quality of life and depression during pregnancy. Cadernos de Saúde Pública, 27(2), 219-228.

DATA DE SUBMISSÃO: 10/04/2023

DATA DE ACEITE: 29/11/2023

APÊNDICE 1

Termo de solicitação de uso de imagem e de dados

Olá, somos estudantes do curso de Fisioterapia da **** e estamos realizando na turma do seu filho(a) o projeto "THE DREAM TEAM: EXERCÍCIO FÍSICO, ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E QUALIDADE DE SONO", que busca promover o conhecimento em saúde para adolescentes alunos-atletas jogadores de basquete, a fim de estimular o desenvolvimento de hábitos e atitudes mais conscientes e saudáveis no esporte e na rotina diária.

Todas as nossas atividades e materiais realizados com os estudantes serão providenciados pela equipe responsável pelo projeto, e ao final do projeto será publicado um artigo científico com a proposta desenvolvida, contendo imagens e relatos, portanto solicitamos que você pai/mãe/ responsável autorize o uso de imagem do seu filho(a).

A docente A.C.S., responsável pelo projeto "THE DREAM TEAM: EXERCÍCIO FÍSICO, ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E QUALIDADE DE SONO", solicita a utilização de imagem da criança/ adolescente sob sua responsabilidade para este estudo somente para fins acadêmicos, com garantia de proteção de identidade. Tenha ciência que a guarda e demais procedimentos de segurança são de inteira responsabilidade dos pesquisadores. Os pesquisadores comprometem-se, igualmente, a fazer divulgação dessas informações coletadas somente de forma anônima com proteção da imagem do participante.

Este documento foi elaborado em duas (2) vias, uma ficará com a docente responsável e outra com o(a) participante da pesquisa.

Local, ____ de _____ de_____

A.C.S. - Docente responsável. E-mail: *** telefone: ***

Autorizo o uso de imagem da criança/adolescente sob minha responsabilidade exclusivamente para esta pesquisa.

Nome do(a) participante.

APÊNDICE 2

Questionário: queremos saber...

Você faz outro exercício físico além do basquete? Se sim, qual? (incluindo musculação)

- () Sim, qual? _____
() Não

Quantas refeições você faz ao longo do dia?

- () Menos de duas
() Duas
() Três
() Mais de três

Você come antes de ir para o treino?

- () Sim, trinta minutos antes
() Sim, uma horas antes
() Sim, duas horas antes
() Não, não me alimento

Você realiza suplementação esportiva (Whey Protein, creatina, colágeno, glutamina, BCAA, etc)?

() Sim () Não

Você possui acompanhamento com nutricionista?

() Sim () Não

Quantas frutas você come por dia?

() Não como frutas e nem tomo suco natural de frutas

() Uma unidade/ fatia / pedaço / copo de suco natural de frutas

() Duas unidades/ fatias / pedaços / copos de suco natural de frutas

() Três ou mais unidades/ fatias / pedaços / copo de suco natural de frutas

Quantas vezes você toma água no dia?

() Duas garrafinhas de água (500ml)

() Três garrafinhas de água (500ml)

() Quatro garrafinhas de água (500ml)

() Mais de quatro garrafinhas de água (500ml)

Você toma energético? Se sim, com qual frequência?

() Sim, frequência? _____ dias na semana () Não

E isotônicos (Gatorade, Powerade, etc)? Se sim, com qual frequência? () Sim, frequência? _____ dias na semana () Não

Você acredita que tomar energético ou isotônico antes de jogar ou treinar ajuda no seu desempenho?

() Sim () Não

Quantas horas de sono você dorme ao dia?

() Menos e 4 horas

() 4 a 6 horas

() 8 a 10 horas

() 10 a 12 horas

Você utiliza algum eletrônico (celular, televisão, videogame, tablet) antes de dormir? Quantas horas antes?

() menos de 30 minutos

() 1 hora antes de dormir

() 2 horas antes de dormir

() Não utilizo equipamentos eletrônicos antes de dormir

Assinale a alternativa que você se identifica: Antes de um jogo/competição eu...

Sinto meu corpo tenso

() Nada () Pouco () Moderadamente () Muito

Sinto uma tensão no meu estômago

() Nada () Pouco () Moderadamente () Muito

Fico muito preocupado em não ter um bom rendimento

() Nada () Pouco () Moderadamente () Muito

Meu coração bate muito rápido

() Nada () Pouco () Moderadamente () Muito

Minhas mãos ficam frias e úmidas

() Nada () Pouco () Moderadamente () Muito

Sinto meu corpo rígido

() Nada () Pouco () Moderadamente () Muito

Me sinto muito pressionado a ponto de não conseguir me distrair

() Nada () Pouco () Moderadamente () Muito

APÊNDICE 3

Folder informativo

O que é saúde?

Fatores sociais capazes de influenciar pessoas e comunidades Fatores físicos Fatores emocionais

O tripé da saúde
Composto por exercício físico, alimentação balanceada e qualidade de sono

Juntos alcançam objetivos biopsicossociais!

QUEM NÓS SOMOS
Estudantes do curso de graduação em fisioterapia da UFPR somos os alunos Ana Maria Pedrosa, Juliana A. Wencel, Mariana Rodrigues e Odilene B. Perine sob orientação da Profª Drª Ariani Cavazzani Szkluderek

O NOSSO PROJETO
O projeto "The Dream Team: exercício físico, alimentação adequada e qualidade de sono" busca promover conhecimento em saúde a fim de estimular hábitos e atitudes mais conscientes e saudáveis na rotina e no esporte.

LESÃO? SAI FORA!
Como prevenir lesões no basquete?
Através de exercícios que aumentem a força muscular, o equilíbrio, a propriocepção, a agilidade e o condicionamento físico.

COMER BEM = JOGAR BEM!
No momento pré-treino (3 a 4 horas antes) priorize comer alimentos de baixo índice glicêmico = maior energia armazenada
Após o exercício prefira o consumo de proteínas (15 a 20g) e alimentos de alto índice glicêmico = recuperação dos estoques
Lembre-se: uma alimentação saudável segue os princípios de variedade, equilíbrio, moderação e prazer!

ANSIEDADE E AUTOCOBRANÇA
Pontos positivos - quando saudável: Prepara para situações desafiadoras; Deixa alerta durante os jogos; Mantém a atenção para atividades diárias
Pontos negativos - quando exacerbada: Causa preocupação e desmotivação; Difículta a tomada de decisões; Gera medo e estresse

SAÚDE MENTAL TAMBÉM IMPORTA!
Diálogo, boa alimentação, sono e rotina equilibrados e procurar ajuda de um profissional quando precisar.