



PROJETO DE INSERÇÃO DA GINÁSTICA PARA AMPARO DE ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE POR USO DE ÁLCOOL E DROGAS

Ivana Vieira Cunha⁴⁶

ivanavieiracunha@gmail.com

Ecila Vieira Cunha

ecilacunha@gmail.com

Maria Eduarda Rodrigues Marques

me4306@gmail.com

A infância e a adolescência são períodos de extrema importância na vida de qualquer indivíduo. É nesta fase que ocorre o desenvolvimento físico e psicológico que contribuirá para a formação da vida adulta. De acordo com Bracco et al. (2003), comportamentos adquiridos durante esse período influenciarão no padrão de comorbidades que poderão surgir no futuro. Dessa forma, evidências demonstram que a idade escolar é a melhor fase para aumentar a probabilidade de permanência dos hábitos saudáveis. Para tal, a prática de atividades físicas como esportes, dança e outras ações recreativas, além de permitirem ao indivíduo o desenvolvimento de novas habilidades motoras, contribuem para aspectos psicossociais relevantes como o aumento da socialização, autoestima e confiança. Os jovens considerados em situação de vulnerabilidade, frequentemente associada ao tempo que estes passam na rua ou que nela moram, tem maiores chances de evasão escolar, consumo de álcool e drogas, sexo sem prevenção, delinquência, dentre diversas outras situações maléficas que podem perdurar durante a vida desse indivíduo, já que se trata de um período importante para a formação da vida adulta. (CORTÊS NETO; DANTAS; MAIA, 2015). Trabalhar com atividades educativas e estimulantes, como a prática da atividade física torna-se uma importante estratégia para retirar estas crianças e adolescentes de tal vulnerabilidade. Considera-se a atividade esportiva como grande incentivadora de ações educativas, já que estas têm alto potencial de instruir e proporcionar divertimento e prazer concomitantemente, podendo evitar comportamentos danosos e até mesmo prevenir certos tipos de doenças. Além disso, há evidências de melhora no rendimento acadêmico, redução da evasão escolar, de comportamentos violentos e indisciplina de jovens que gastam mais tempo em atividades físicas. A atividade física estimula desenvolvimento musculoesquelético, diminui a incidência de doenças crônicas na vida adulta e favorece a redução do estresse, ansiedade e depressão, principalmente na fase da adolescência, na qual há uma série de transformações corporais e psíquicas (PIRES et al., 2004). Além disso, o exercício físico promove a síntese de neurotrofinas, como BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*), alguns hormônios, como o IGF-1 (*Insuline Growth Factor I*), que participam das sinapses no hipocampo e córtex cerebral favorecendo a cognição, a memória e a plasticidade neural, aumentando ainda a ação de neurotransmissores no sistema nervoso central, o que resulta na sensação de bem-estar após realização do exercício (MEREGE FILHO et al., 2014). Ainda é válido destacar a importância dessas atividades no convívio e melhora do comportamento, principalmente aquelas que enfatizam o trabalho em equipe, auxiliando na formação moral e social desses indivíduos. Diante disso, justifica-se a ideia inicial do projeto de abordar temas de educação em saúde, associados à prática de atividades físicas, incluindo elementos da ginástica geral e artes circenses, dança,

⁴⁶ Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos (IMEPAC).



treinamento funcional, movimentação corporal e esportes em geral, que serão oferecidos a adolescentes, entre 12 e 18 anos, de ambos os sexos, vinculados ao Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD) na cidade de Araguari, Minas Gerais. Para a efetivação da proposta, serão realizados encontros de aproximadamente 90 minutos, uma vez por semana, com os adolescentes previamente vinculados à unidade do CAPS AD ou adicionados posteriormente de acordo com a demanda apresentada. Essas ações serão concretizadas no espaço físico do CAPS ou em locais públicos, como praças, quadras e ginásio da cidade, com o auxílio da secretaria de esporte e prefeitura. Além das atividades físicas propostas, as reuniões contarão com rodas de conversa sobre temas de conscientização, que proporcionarão reflexão e motivação dos participantes em relação às perspectivas sobre a vida futura, além de orientações de cuidados sobre a saúde, sendo realizadas juntamente com a psicóloga do CAPS e discentes dos cursos da saúde do Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos (IMEPAC) de Araguari. Todos esses elementos associados auxiliarão no desenvolvimento físico e cognitivo dos participantes, além de promover autoconhecimento sobre as capacidades do corpo e da mente. Portanto, objetivamos promover a saúde aos adolescentes em situação de risco e abuso de álcool e drogas através da inserção da atividade física e discussões temáticas. Após a inserção do projeto, pretende-se dar continuidade a uma pesquisa com abordagem qualitativa observacional, a fim de compreender os reais efeitos para os adolescentes incluídos, tanto no aspecto físico quanto no comportamental e social. Esse projeto apresenta como foco de discussão a vulnerabilidade dos adolescentes do CAPS AD de Araguari, com relação ao uso de drogas e ao consumo de álcool. Nota-se a necessidade da implementação de trabalhos de promoção da saúde referentes a esse assunto, uma vez que dados relatam o primeiro contato dos adolescentes com essas substâncias iniciando-se cada vez mais cedo (GIACOMOZZI et al., 2012). Essa relação pode influenciar diretamente na progressão física e psicológica do indivíduo, visto que esse desenvolvimento geralmente ocorre na fase juvenil. Com isso, é possível que esses jovens que se encontram em situações vulneráveis tenham alguma sequela para o resto da vida. É importante ressaltar que tanto o uso de álcool e drogas quanto à prática de exercícios, geram sensações prazerosas, porém com efeitos distintos entre si. Nota-se que o uso dessas substâncias pode levar ao vício, resultando em uma série de complicações sociais e em uma péssima qualidade de vida. Em contrapartida, a realização de atividades físicas é uma forma de prevenir doenças e contribuir para uma vida mais saudável. Ademais, essa prática pode influenciar de forma positiva nos resultados acadêmicos, além de prevenir condutas inadequadas, visando à promoção da saúde. Dessa forma, com a futura execução desse projeto, espera-se que consigamos amenizar a situação de risco e vulnerabilidade desses adolescentes, por meio da prática de atividades físicas e de rodas de conversas com os mesmos, visando à conscientização desse uso. Assim, auxiliaremos não só no desenvolvimento físico desses jovens e no autoconhecimento sobre as capacidades do corpo e da mente, como também na utilização dos exercícios como uma nova forma de reinserção social.

Palavras-chave: *atividade motora; adolescente; qualidade de vida; reabilitação.*

Referências:

- BRACCO, Mário Maia et al. Atividade física na infância e na adolescência: impacto na saúde pública. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, vol.12, n.1, p. 89-97, jan/mar. 2003. Disponível em: <<http://seer.sis.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/viewFile/1283/1257>>. Acesso em: 8 jun. 2019.
- CORTÊS NETO, Ewerton Dantas; DANTAS, Maihana Maira Cruz; MAIA, Eulália Maria Chaves. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. **Saúde &**



- Transformação Social**, Florianópolis, v. 6, n. 3, p.109-117, out. 2015. Disponível em: <<http://stat.entrever.incubadora.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/3561/4489>>. Acesso em: 10 jun. 2019
- GIACOMOZZI, Andréia Isabel et al. Levantamento sobre uso de álcool e outras drogas e vulnerabilidades relacionadas de estudantes de escolas públicas participantes do programa saúde do escolar/saúde e prevenção nas escolas no município de Florianópolis. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 21, n. 3, p.612-622, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-129020120003000008&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 jun. 2019.
- MEREGE FILHO, Carlos Alberto Abujabra et al. Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p.237-241, junho 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n3/1517-8692-rbme-20-03-00237.pdf>>. Acesso em: 02 jun. 2019.
- PIRES, Edna Aparecida Goulart et al. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 1, p.51-56, mar. 2004. Disponível em: <<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/542/566>>. Acesso em: 05 jun. 2019.