

PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA INFÂNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sherline Alves Pereira¹
Emanuele Lopes Oliveira Alencar²
Larissa Cristina Alves da Silva³
Maria Sandy Moura Souza⁴
Mayra Tauane David Araújo⁵
Sabrina de Alencar Ribeiro⁶
Josefa Nayara de Lima⁷
Luanna Gomes da Silva⁸

INTRODUÇÃO

A infância é uma fase importante para a estimulação do hábito da prática de exercícios físicos, pois se sabe que é um meio para a construção desde cedo de um estilo de vida saudável, contribuindo para prevenir a ocorrência de problemas na saúde (CARNEIRO et al., 2022).

Para as crianças, o brincar possibilita o exercício físico, pois envolve atividades nas quais elas se movimentam usando o sistema esquelético e muscular para gastar energia. Além disso, promove a interação social ao favorecer a relação e a comunicação com outras crianças, bem como a medida que brinca, a criança apropria-se de significações e imaginações já existentes em seu meio e, ao fazê-lo, são capazes de transmiti-las para seu ambiente social (VERTEMATTI, 2023).

Portanto, se torna relevante a abordagem da promoção de exercícios físicos para o público infantil através do brincar, pois a criança se identifica e gosta dessa prática, com variáveis desfechos positivos para o cuidado da saúde, como desenvolvimento das capacidades funcionais, condicionamento físico, força muscular, postura e qualidade de vida (VERTEMATTI, 2023).

Em vista disso, a educação das crianças sobre a importância dos exercícios físicos é um fator crucial para a adoção dessa prática. Para tanto, o desenvolvimento de ações educativas faz parte do papel do enfermeiro na assistência pediátrica como meio para potencializar a promoção da saúde das crianças, uma estratégia indispensável para a qualidade de vida infantil (MOURA et al., 2022, FERREIRA et al., 2021).

Tais ações educativas voltadas ao público infantil devem incluir estratégias lúdicas para tornar o processo de aprendizado fácil e divertido. Pois o brincar é a melhor forma de aprender para a criança e pode ser um meio para tornar o momento de educação em saúde prazeroso ao mesmo tempo que promove a saúde e previne o adoecimento (RANYERE et al., 2023).

¹ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: sherline.alves@urca.br

² Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: emanuelle.lopes@urca.br

³ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: larissa.alves@urcabr

⁴ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: m.sandymoura@urca.br

⁵ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: mayra.tauane@urca.br

⁶ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: sabrina.ribeiro@urca.br

⁷ Enfermeira, Mestra em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: josefa.lima@urca.br

⁸ Enfermeira, Mestra em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: luanna.silva@urca.br

Portanto, o presente estudo tem como objetivo relatar ação educativa para a promoção da prática de exercícios físicos pelo público infantil, utilizando estratégia lúdica.

MÉTODO

O presente estudo é descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado a partir de ação de educação em saúde desenvolvida pelas acadêmicas de enfermagem atuantes no projeto de extensão “Promoção da Saúde na Pediatria-PROPED”, vinculado à Universidade Regional do Cariri.

O cenário da ação educativa foi a brinquedoteca de uma clínica pediátrica de hospital localizado na região Centro-sul do estado do Ceará, Brasil. A ação foi realizada em 08 de novembro de 2023, no turno da manhã. Os participantes foram três crianças, na faixa etária de 3 a 7 anos, acompanhados por suas mães. O convite para participar da ação foi feito às crianças e suas mães que estavam presentes nas enfermarias e tinham interesse em participar da ação.

Um planejamento da ação foi previamente realizado, com base na literatura científica. No desenvolvimento da ação foi abordada a temática sobre a prática de exercícios físicos na infância. A metodologia para a abordagem do conteúdo foi músicas infantis utilizando caixinha de som. Como estratégia de avaliação da aprendizagem das crianças foram utilizadas plaquinhas com emojis. A ação teve a duração de 1 hora.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente as extensionistas organizaram o local para a realização da ação, e posteriormente houve uma acolhida das crianças com apresentação das extensionistas, com o intuito de criar um vínculo de aproximação que proporcionasse uma comunicação efetiva.

No desenvolvimento da ação, inicialmente, foi apresentada a temática e estabelecido um diálogo com as crianças sobre a importância do exercício físico e os seus benefícios, dando exemplos de brincadeiras, por exemplo pega pega e mestre mandou, para facilitar as crianças identificarem a prática no seu cotidiano e permitindo que elas falassem sobre as brincadeiras que participavam no dia a dia, sendo mencionadas pega pega e esconde esconde.

Posteriormente, as crianças foram convidadas a participarem de exercícios de alongamento ao som de quatro músicas infantis: Cabeça, ombro, joelho e pé; estátua; aquecimento do léo megga; e estátua diferente do bunecão (Figura 1).



Figura1. Alongamento realizado na ação e estratégia avaliativa utilizada. Ceará, Brasil, 2023. Fonte: Autores.

Como estratégia de avaliação foi utilizado emoji para observar o nível de compreensão das crianças diante da atividade realizada. Para tanto, o emoji apaixonado significava boa compressão; emoji sorrindo significava que havia compreendido mais ou menos a explicação; neutra, não havia entendido nada; triste, não havia gostado da ação. Ao introduzir o método de avaliação foi notado que as crianças escolheram os emojis que demonstraram boa compressão e satisfação com a estratégia.

As estratégias educativas utilizadas favoreceram a comunicação entre as acadêmicas e as crianças durante a ação, pois observou-se que o diálogo estabelecido com as crianças permitiu o compartilhamento de explicações sobre a importância do exercício físico, bem como deu voz para as crianças falarem como brincavam no seu cotidiano e compreender suas vivências quanto a prática de exercícios físicos. Além disso, as crianças participaram prontamente do momento de alongamento com músicas infantis, o qual sensibilizou para a importância do exercício físico, e tornou-se prazeroso, pois as crianças demonstravam bastante empolgação ao ouvir as músicas populares.

No início da ação foi observado a timidez das crianças, porém no decorrer da explicação da ação elas foram sendo mais participativas. Alguns responsáveis relataram durante a ação que a menor prática de brincadeiras pelas crianças tem sido devido a preferência pelas telas por muito tempo. As dificuldades vivenciadas foram a timidez e o medo, pois muitas crianças associam a vestimenta do profissional ao medo de agulha ou algum procedimento que envolva a mesma.

Dessa forma a importância da conversa e utilização de estratégias lúdicas na assistência de enfermagem à criança, para conseguir aproximação e interação, fazendo o hospital se tornar um lugar mais divertido no tempo de internação. Com isso, a promoção da saúde torna-se ferramenta essencial para ajudar a compreender a importância da atividade física na infância (BRITO, 2023).

Salienta-se que a infância é um período crucial para o crescimento e desenvolvimento. É quando a criança desenvolve habilidades e hábitos, assim se torna necessária a promoção da adoção de práticas de exercício físico, para evitar futuramente as doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, entre outras. Portanto, tal assunto é de extrema importância ser abordado em momentos, principalmente na infância, onde se

torna mais fácil dessa prática se tornar um hábito (DE SOUSA CARNEIRO et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

A ação contribuiu para o compartilhamento de conhecimentos sobre a prática de exercícios físicos na infância, conhecer as vivências das crianças e esclarecimento de dúvidas existentes, através do diálogo entre acadêmicas e crianças sobre brincadeiras vivenciadas na infância e participação em exercícios de alongamento.

Além disso, o desenvolvimento da educação em saúde de forma lúdica na unidade de internação pediátrica, proporcionou um momento de lazer e interação entre crianças, sendo um meio para estimular a prática de exercícios físicos pelas crianças na sua rotina de vida.

Destarte, o enfermeiro pode abordar essa temática em ações educativas na sua prática nos diversos cenários de cuidado à criança, utilizando do lúdico, pois é para a criança uma forma divertida de se aprender como cuidar da saúde.

Descritores: Criança. Educação em saúde. Exercício físico.

Referências

BRITO, Ana Margarida Santos Ferreira. Cuidados paliativos pediátricos: estratégias de enfermagem que potenciam a gestão emocional da família. 2023.

DE SOUSA CARNEIRO, Gabriel et al. A influência de exercícios na infância e ganhos na saúde para o futuro. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 11, n. 3, pág. e31211326504-e31211326504, 2022.

FERREIRA DC, Silva KV, Balbueno, A, Silva, CH. “Cuidando do Ursinho”: extensão universitária interdisciplinar em saúde da criança. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2021;16(4 3):2524 [https://doi.org/10.5712/rbmfc16\(4 3\): 2524](https://doi.org/10.5712/rbmfc16(4 3): 2524)

MOURA, C. S. DE et al. Estratégias de promoção da saúde na primeira infância: tecendo redes locais. Saúde em Debate, v. 46, n. spe5, p. 45–56, 2022.

RANYERE, J.; MATIAS, N. C. F. A Relação com o Saber nas Atividades Lúdicas Escolares. Psicologia Ciência e Profissão, v. 43, p. e252545, 2023.

VERTEMATTI, Silvana. A Atividade Física e Qualidade de Vida de Crianças com Cardiopatias Congênitas: Uma Questão de Saúde Pública. Arq. Bras. Cardiol., v. 120, n. 9, e20230634, out. 2023.