



PREVENÇÃO AO USO INDEVIDO DE DROGAS ATRAVÉS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E PRÁTICAS ESPORTIVAS, INTEGRADO AO PROJETO DE VIDA PESSOAL

PREVENTION OF DRUG ABUSE THROUGH HEALTHY HABITS AND SPORTS PRACTICES, INTEGRATED INTO THE PERSONAL LIFE PROJECT

MARCELO AUGUSTO DOS SANTOS

Graduação em Educação Física e Técnicas Desportivas pela Faculdade Integradas de Guarulhos, FIG (1997); Especialista em Prevenção ao uso indevido das drogas pela Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP (2021); Professor de Ensino Fundamental II e Médio – Educação Física. Designado Coordenador de Polo de Formação UniCEU – no CEU PAZ.

RESUMO

O projeto de intervenção deverá ser desenvolvido na EMEF João Amós Comenius, em São Paulo no Estado de São Paulo. Visa descrever uma estratégia educativa em saúde e educação acerca do uso de álcool e outras drogas junto a um grupo de educandos do Ensino Fundamental I, II e Médio. Trata-se de um projeto que visa desenvolver uma estratégia educativa em uma escola pública. A estratégia consistirá na formação de grupos de atividades físicas, por afinidade pessoal, associada a momentos de produção de um projeto pessoal de vida, com o objetivo de tentar manter os jovens afastados do uso abusivo de drogas. Neste sentido, é importante destacar que o professor de Educação Física, como promotor de educação e saúde, e por estar mais presente no ambiente escolar, de forma a promover uma maior interação da escola, pode sensibilizar assim os alunos para as causas e as consequências do uso das drogas.

Palavras chaves: Adolescente; Educação em saúde; Projeto de vida; Prevenção ao uso de drogas,

ABSTRACT

The intervention project should be developed at EMEF João Amós Comenius, in São Paulo in the State of São Paulo. It aims to describe an educational strategy in health and education about the use

of alcohol and other drugs with a group of students from Elementary School I, II and High. This is a project that aims to develop an educational strategy in a public school.

The strategy will consist in the formation of groups of physical activities, for personal affinity, associated with moments of production of a personal life project, with the objective of trying to keep young people away from drug abuse. In this sense, it is important to highlight that the Physical Education teacher, as a promoter of education and health, and because he is more present in the school environment, in order to promote greater interaction of the school, can thus sensitize students to the causes and consequences drug use.

Descriptors: Adolescent; Health education; Life project; Prevention of drug use

INTRODUÇÃO

CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROJETO

Começamos a desenvolver o projeto de intervenção a partir dos acontecimentos na EMEF João Amós Comenius, situada no bairro Jardim Vista Alegre, Brasilândia, zona norte de São Paulo. Nossos alunos relatavam o uso abusivo de drogas e álcool, pelos seus familiares e parentes próximos. Muitos disseram que isso era um fator que atrapalhava para que eles pudessem estudar, ler, brincar entre outras atividades do dia a dia. Esse consumo se intensifica aos finais de semana e alguns alunos já presenciaram até o óbito de parentes e colegas/amigos próximos. Com a frequência desses episódios de consumo excessivo de álcool e drogas, essas pessoas ficavam por muitas vezes agressivas. O que gerava brigas e discussões entre eles, agressões as crianças e, também, pessoas que não tinham “consumido” tais produtos.

A elaboração desse projeto visa que os alunos de qualquer escola, seja ela pública ou particular, possam identificar os fatores que atrapalham o seu projeto de vida pessoal. Aliando o seu projeto de vida a uma prática de atividades físicas para que eles se afastem do tempo ocioso e deem a devida importância ao próprio corpo e a sua história de vida futura.

Como metodologia usaremos o método de pesquisa exploratória, da região a ser implantada. Dados coletados através de projetos passados (se houverem) ou dados coletados com os próprios participantes do projeto. Destina-se, inicialmente, aos estudantes a partir do quinto ano até o nono ano. Visto ser esse o público que atendo hoje por conta de trabalhar em uma escola municipal.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Promover junto à comunidade escolar da EMEF João Amós Comenius, ou outra escolhida, hábitos saudáveis de vida, como atividades físicas, com o propósito de que esses jovens direcionem sua vida para um projeto de vida e que fatores intercorrentes, como uso e abuso de drogas, não o impeçam de alcançar seu objetivo de vida.

Objetivos específicos

1. Obtenção de dados sobre uso de drogas entre as famílias desses alunos.
2. Obtenção de dados sobre intervenções semelhante que alcançaram sucesso.
3. Obtenção de dados sobre uso de drogas nessa comunidade educativa e em geral.
4. Obtenção de dados sobre os fatores intercorrentes que impedem os alunos de realizarem seu projeto de vida.

LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO

A adolescência constitui-se um período crítico da vida, pois nessa fase o sujeito vivência descobertas significativas e afirma a personalidade e a individualidade. Caracterizar essa fase da vida somente pela faixa etária configura-se uma maneira simplista de observá-la, uma vez que a adolescência compreende diversas transformações do sujeito, não apenas sob o ponto de vista biológico, mas também social e, principalmente, psicológico (Malta DC, et. al., 2011). Através de uma perspectiva histórica, podemos perceber que a literatura aponta como principal modelo de prevenção o “combate ou guerra às drogas”. As avaliações dos programas delineados a partir de tal abordagem indicam sua ineficiência, além de mostrarem que os programas pensados a partir dessa ótica suscitam a curiosidade para a experimentação (Carlini-Cotrim, 1992; Noto & Galduróz, 1999).

A importância da educação para o desenvolvimento do homem e para a continuidade da vida social é algo amplamente reconhecido. Neste contexto, ela não deve ser compreendida somente como uma transmissão de condutas, técnicas e conhecimentos, mas sim como um processo mais amplo que permite, por exemplo, formar indivíduos capazes de agir e compreender as próprias ações exercidas, satisfazendo suas necessidades, protegendo-se de hostilidades físicas e sociais, trabalhando ordenadamente em conjunto, aperfeiçoando o que está em poder da sociedade, promovendo mudanças e situações novas etc. (Aranha, 1996; Phillips & Siegel, 2013).

A escola, bem como seus atores sociais, tem sido apontada como um dos principais locais para trabalhar no fortalecimento das escolhas positivas para a saúde e sua prevenção, bem como na promoção das mudanças dos comportamentos e estilos de vida não saudáveis ou de risco (Tavares, Bonito, & Oliveira, 2013). Em se tratando de políticas de prevenção, a escola é um ambiente estratégico para ações, pelo fato de se concentrar, neste ambiente, os jovens em situação de risco para possíveis problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas (Silva & De Micheli, 2011). No ambiente escolar se concentram jovens de diferentes faixas etárias e características, o que o torna um ambiente propício à atuação (Sloboda & Bukoski, 2006).

No que se refere às políticas públicas voltadas para estratégias de promoção à saúde no ambiente escolar, criou-se a parceria entre o Ministério da Saúde e da Educação para efetivar as ações em todas as esferas de gestão pública, representadas a partir do Projeto Saúde na Escola (PSE) do Governo Federal. O programa é baseado no novo conceito de saúde biopsicossocial defendido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e, também, pela definição de Promoção da Saúde, cuja finalidade é ampliar as possibilidades de os indivíduos e suas comunidades possuir controle crescente sobre os determinantes sociais da saúde e, como consequência, melhorarem sua qualidade de vida (Carvalho, 2005 citado em Malta & Castro, 2009).

Implementar escolas promotoras de saúde envolve um trabalho entre a educação, a saúde e a sociedade, e demanda uma ação de ponta da comunidade educativa no que se refere a identificação das necessidades e dos problemas relacionados à saúde, bem como na definição de estratégias e linhas pertinentes para abordá-los e enfrentá-los. A escola promotora de saúde pode ser traduzida, segundo Silva et. al. (citado em Figueiredo et. al., 2010), como importante estratégia para uma cidade mais saudável, numa ótica de inclusão e participação.

O objetivo principal do PSE é contribuir para a formação integral dos estudantes por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde, com vistas ao enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento de crianças e jovens da rede pública de ensino (Brasil, 2009). O programa está estruturado em cinco eixos: Avaliação das Condições de Saúde das crianças, adolescentes e jovens que estão na escola pública; Promoção da Saúde e de atividades de Prevenção; Educação Permanente e Capacitação dos Profissionais da Educação e da Saúde e de Jovens; Monitoramento e Avaliação da Saúde dos Estudantes e Monitoramento e Avaliação do Programa.

Para esse projeto vamos nos debruçar sobre a promoção da saúde e de atividades de prevenção. Consistem em trabalhar as dimensões da construção de uma cultura de paz e ações às diferentes expressões de violência e ao consumo de álcool, tabaco e outras drogas. Tudo isso, sendo aliado à participação num programa de atividade física e a elaboração do seu projeto de vida pessoal. No que tange ao uso de drogas, o programa aborda estratégias de prevenção para essa temática, uma vez que a vulnerabilidade para o uso indevido de álcool e outras drogas, segundo Brasil (2003), está associada a indivíduos insatisfeitos com a sua qualidade de vida, que possuem saúde deficiente, não detêm informações minimamente adequadas sobre a questão de álcool e outras drogas, possuem fácil acesso às substâncias e integração comunitária deficiente. Neste sentido, o programa é capaz de promover o desenvolvimento de estratégias de prevenção que aumentem a articulação entre os fatores protetivos do estudante na família, escola, comunidade e no próprio indivíduo, além de diminuir os fatores de risco ao uso de álcool e outras drogas.

Um dos primeiros passos para a formulação de um projeto de prevenção ao uso de álcool e outras drogas é o conhecimento da população alvo da intervenção, para que as características e as necessidades da comunidade onde se pretende atuar sejam consideradas e respeitadas. As práticas preventivas devem ser pensadas e planejadas de forma abrangente, incluindo aspectos que

envolvem o uso de drogas, o usuário e o meio social no qual ele está inserido (Noto & Galduróz, 1999).

Deve-se destacar que a maioria das intervenções analisadas foi desenvolvida especificamente para a população escolar dos Estados Unidos e, por essa razão, ainda não são claras a efetividade e a adequação delas à realidade de outros países. Porém, os princípios que as norteiam podem auxiliar a construção de referenciais e estratégias eficazes para a prevenção escolar ao uso de drogas por adolescentes no Brasil. Sendo assim, elaborou-se um rol de características para a prevenção escolar ao uso de drogas por adolescentes.

A intervenção que provavelmente funcione, com eficiência e eficácia, tem como meta prevenir na escola o uso de drogas por adolescentes:

- Envolve profissionais. Incluindo professores e muito bem qualificados.
- É baseada em um planejamento que assegura um equilíbrio harmonioso entre tempo destinado às intervenções, características da população alvo e objetivos.
- Possui uma base teórica “sólida”.
- É resultante de um processo longitudinal de desenvolvimento, que envolve um processo rigoroso, contínuo e circular de aplicação, avaliação, aprimoramento e nova aplicação.
- Realiza intervenções que envolvem mais que informações; abarcam aquisição e/ou modificação de comportamentos e processos mentais.
- Consegue integração com o currículo, seja por meio da transversalidade, da complementaridade e/ou da suplementaridade.
- Considera os múltiplos contextos que influenciam o adolescente, especialmente a mídia, a família e o grupo de pares.
- Valoriza os interesses e as experiências dos estudantes.
- Envolvem os pares ativamente como facilitadores, multiplicadores etc.
- É interativa.
- Realiza prevenção primária e/ou secundária.
- Tem como foco, se adequada, a redução de danos.
- Acompanha os efeitos das intervenções ao longo do tempo e, se necessário, retomam-nas.
- Pode fazer uso de mediação tecnológica.
- Pode ter a educação parental sobre drogas como um complemento.
- Não é infalível.

O exercício físico é uma intervenção não medicamentosa, e é utilizado para o tratamento de distúrbios psicobiológicos e foram analisados os efeitos nos ritmos circadianos, temperatura corporal, no sono, nos transtornos de humor, na memória, nos dependentes de exercícios físicos, nos abusadores de álcool, aos que fazem uso de esteroides anabolizantes através desse estudo feito pelos autores Mello et. al., 2000, puderam contribuir para fortalecer que o exercício físico estruturado proporciona bem-estar na qualidade de vida.

Proteger a saúde através da atividade física reduz o surgimento de doenças crônicas e o risco de morte por doença relacionadas ao coração, neste estudo feito pelos autores Polisserie e Ribeiro (1999), concluíram que há diferenças no nível de atividade física devido a idade, gênero, estado civil e ocupação assim como na escolha da prática, eles alertam que é necessário criar esquemas institucionais para que se atinjam mais adeptos e possam melhorar a qualidade de vida populacional. Sendo assim, a nossa proposta além de criar expectativas de um futuro melhor aos nossos alunos, ainda podemos aliar a atividade física bem estruturada e guiada de forma correta e objetiva para que possamos alcançar um dos objetivos que é colocar o estudante capaz de identificar fatores que possam atrapalhá-lo na busca dos seus objetivos pessoais.

METODOLOGIA

O objetivo é utilizar a pesquisa exploratória. Define-se como pesquisa exploratória, na qualidade de parte integrante da pesquisa principal, como o estudo preliminar realizado com a finalidade de melhor adequar o instrumento de medida à realidade de que se pretende conhecer (Piovesan e Temporini. Rev. Saúde Pública, 1995).

A pesquisa exploratória é pouco estruturada, justamente porque permite ao pesquisador, como o próprio nome diz, explorar o objeto, torná-lo mais claro. Devido a esse caráter não estruturado, muitos autores e orientadores defendem que ela cumpre a função de prover o pesquisador de informações iniciais para gerar hipóteses, a serem estudadas por metodologias mais estruturadas. As pesquisas exploratórias podem se valer de documentos, entrevistas com especialistas, observações etc.

O principal objetivo desse tipo de pesquisa não é testar ou confirmar uma determinada hipótese, e sim realizar descobertas.

De acordo com o tema estudado foi delimitado a intervenção em realizar um projeto de vida para cada indivíduo, para que cada um pudesse identificar quais os fatores que podem impedir a realização desse projeto pessoal, com a intenção de promover hábitos saudáveis para uma prevenção ao uso indevido de drogas. O projeto de intervenção consiste em integrar as práticas esportivas aliada ao projeto de vida pessoal.

O projeto está voltado a participação da comunidade educativa após o levantamento do uso abusivo de drogas e álcool. Esse projeto de vida está baseado na dissertação de mestrado de Ana Maria Klein, intitulado PROJETO DE VIDA E ESCOLA: a percepção de estudantes sobre a contribuição das experiências escolares aos seus projetos de vida – São Paulo 2011.

Um projeto de intervenção só será viável na medida em que se aplicar justificadamente a uma realidade, conforme as necessidades e prioridades levantadas durante a fase de pesquisa e planejamento (OLIVEIRA ET AL. 2016, p. 11).

O projeto de intervenção consiste em oficinas de atividades físicas e/ou de raciocínio, sendo executadas de 2 a 3 vezes semanais, associada há 1 hora semanal para a discussão e planejamento do projeto de vida pessoal.

Esse projeto tem como duração o ano letivo inteiro através das oficinas nele propostos, que podem ser modificados conforme o público a ser atendido.

- Tênis de mesa
- Xadrez
- Futsal
- Voleibol
- Handebol
- Basquetebol
- Atletismo

Essas modalidades desportivas serão oferecidas a todos os participantes de maneira organizada em um cronograma, podendo sofrer alterações conforme o público participante da comunidade educativa. Os materiais para a execução serão os mesmos usados nas aulas regulares de Ed. Física, sendo necessário talvez, adequar as quantidades para um trabalho coeso durante a sua realização.

CRONOGRAMA

O cronograma previsto:

Fevereiro – Levantamento e inscrição dos participantes

Março a Novembro – Início do projeto com a escolha das atividades físicas a serem realizadas ao longo do ano de letivo.

Dezembro – Apresentação dos projetos de vida individual dos participantes e os resultados obtidos por cada um deles.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como um projeto de intervenção, espero que os participantes consigam alcançar os próprios objetivos traçados. Que tenham gostado de alguma atividade física e possam praticá-la na vida adulta. Espera-se que os dados coletados sejam relevantes para que os estudos possam ser aprofundados.

O projeto de intervenção como esse pode ser adaptado a qualquer escola e realidade dos nossos educandos. Podendo alcançar diversas idades até o término do ensino médio.

REFERÊNCIAS

GONZALEZ, José Ignacio Álvaro et al. **Atividade física por adolescentes: implicação de substâncias nocivas, modalidade praticada e família.** *Psicol. Esc. Educ.* [online]. 2016, vol.20,

n.1, pp.13-22. ISSN 2175-3539. <http://dx.doi.org/10.1590/2175-353920150201908>. Acesso em 02 jan. 2020.

Klein, A. M; Arantes, Valeria Amorim. **Projeto de vida de Jovens Estudantes do Ensino Médio e a escola. Educação e Realidade**, v. 41, 2016.

Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida / [Physicalactivityandlifequalitycontribution in ordertoobtain a betterhealthylifestyle]. *RevSaude Publica* ; 36(2): 254-6, 2002 Apr. Artigo em Português | MEDLINE | ID: mdl-12180357

Moran, José – **Pensar grande na educação**. Acesso em 02 jan. 2020. em <http://www2.eca.usp.br/moran/wp-content/uploads/2013/12/grande.pdf> Acesso em 02 jan. 2020.

Atividade física como estratégia no processo de reabilitação psicossocial de dependentes químicos. Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde, Campinas: SP, v. 17, e019009, p.1-19,2019. ISSN:1980-9030.

Texto%20do%20artigo-53163-1-10-20190524.pdf> Acessado 26 dez. 2019.