



## Esportes em histórias de quadrinhos: entretenimento aliado a promoção à saúde

Isabella Araújo Nobre<sup>1\*</sup>, Ruan Cleuson Menezes da Costa<sup>1</sup>, Andersson Soares Moreira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Discentes do curso de Medicina da Universidade Federal do Acre, Centro de Ciências da Saúde e Desporto, Rio Branco, Acre, Brasil. \*[isabellaaraujo09@hotmail.com](mailto:isabellaaraujo09@hotmail.com)

Recebido em: 28/04/2020 Aceito em: 30/04/2020 Publicado em: 07/05/2020

### RESUMO

Este artigo é resultado de um projeto de extensão de caráter pedagógica na área da saúde, que teve como objetivo compreender a importância da prática desportiva como fator de promoção a saúde e prevenção de doenças, a partir da leitura de HQs. A metodologia utilizada, foi a aplicação de um questionário antes e posterior ao fornecimento de gibis para pacientes da UBS Luana de Souza Freitas, localizada no bairro Conquista, Rio Branco-AC. Os HQs foram criados por discentes de medicina da Universidade Federal do Acre matriculados na disciplina de "Atividade Física na Promoção da Saúde", ministrada pelo Prof. Dr. Miguel Junior Sordi Bortolini. Os resultados obtidos a partir de comparações entre o primeiro e o segundo questionário aplicados, mostraram a ocorrência de aprendizagem e adoções de atividades físicas por parte dos pacientes. Partindo do fato de que os HQs são veículos de comunicação simples e recreativos, esse relato servirá como incentivo a profissionais da saúde para a adoção de projetos semelhantes. Afinal, percebeu-se a necessidade de introduzir formas cada vez mais acessíveis e lúdicas que aproximem ciência da população em geral, bem como maiores investimentos em ações que visem o estímulo à saúde.

**Palavras-chave:** Histórias em Quadrinhos. Promoção à saúde. Esportes.

## Sports in comics: Entertainment combined with health promotion

### ABSTRACT

This article is the result of a pedagogical extension project in the health area, which aimed to understand the importance of sports as a factor in promoting health and preventing diseases, from reading comics. The methodology used was the application of a questionnaire before and after the supply of comics to patients at UBS Luana de Souza Freitas, located in the Conquista neighborhood, Rio Branco-AC. The comic books were created by medical students from the Federal University of Acre enrolled in the discipline of "Physical Activity in Health Promotion", taught by Prof. Dr. Miguel Junior Sordi Bortolini. The results obtained from comparisons between the first and second questionnaires applied, showed the occurrence of learning and adoptions of physical activities by the patients. Based on the fact that comic books are simple and recreational communication vehicles, this report will serve as an incentive for health professionals to adopt similar projects. After all, there was a need to introduce increasingly accessible and playful ways that bring science closer to the general population, as well as greater investments in actions aimed at stimulating health.

**Keywords:** Comics. Health promotion. Sports.

## INTRODUÇÃO

Os HQs são obras em que se utiliza da presença de signos linguísticos e visuais que podem conter a linguagem verbal e/ou não-verbal. Nessa direção, os signos não somente possuem o papel de auxiliar o homem a interpretar a realidade que o cerca, como também estão presentes em quase todas as situações (BAKHTIN, 2002). Tratam-se de “obras ricas em simbologia, podendo ser vistas como objeto de lazer, estudo e investigação. Desse modo, a maneira como as palavras, imagens e as formas são trabalhadas podem apresentar um convite à interação autor-leitor” (REZENDE, 2009).

Embora a intenção primordial das Histórias em Quadrinhos seja proporcionar uma leitura agradável para os momentos de ócio, esse produto cultural pode ser empregado com outras finalidades (VERGUEIRO; RAMOS, 2009), como por exemplo: a educação e promoção à saúde. Assim, o significado de saúde como sendo um completo bem estar físico, social e mental, se evidencia a partir de uma boa qualidade de vida e não mais ao conceito ultrapassado de ausência de enfermidades (OMS, 1946). Logo, a difusão do entendimento da promoção à saúde é fundamental, uma vez que propicia às pessoas a compreensão em relação à necessidade de transformarem seus hábitos e costumes em prol de uma melhor qualidade de vida, promovendo, portanto, uma vida saudável a partir da alteração da postura do indivíduo diante dos determinantes da saúde (PRADO, 2017).

Neste sentido, buscam-se formas de conscientização da população sobre a importância de fomentar o preconizado modelo biopsicossocial, onde é possível apreender, a partir das vantagens dos meios de comunicação, que estes são ferramentas fundamentais para inserir novos pensamentos acerca das questões da saúde (PRADO, 2017). Tem-se então as histórias em quadrinhos, uma excelente alternativa a ser avaliada neste aspecto, visto que são desenhos dispostos em uma sequência lógica de maneira a dar certa dinâmica e movimentação, o que prende muito mais a atenção do leitor, de modo a facilitar o seu principal objetivo: contar uma história qualquer ou expressar uma ideia (PRADO, 2017).

Partindo dessa premissa, historicamente tem se enfatizado a relação entre esporte e saúde como sendo positiva, e que há pressupostos elaborados dentro de um referencial teórico que associa o estilo de vida saudável ao hábito de atividades físicas, colocando o esporte sempre como promotor do bem-estar e de qualidade de vida (TEIXEIRA, 2016).

Portanto, fica claro, a relevância do projeto em questão ao incentivar a prática desportiva, em razão de um extenso leque de benefícios.

Assim, o presente trabalho tem por finalidade relatar a experiência realizada na UBS Luana de Souza Freitas, bairro Conquista, Rio Branco-AC. Com intuito de comunicar aos pacientes acerca dos benefícios da prática desportiva, dessa forma, por meio da associação entre entretenimento e promoção à saúde, esse projeto teve como objetivo difundir conhecimento que incentive a realização de esporte e a prática de atividades físicas por meio de histórias em quadrinhos (HQ).

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Esse trabalho foi uma pesquisa qualitativa, do tipo relato de experiência, na qual visa possibilitar a compreensão, descrição e análise da realidade por meio da dinâmica das interações sociais (MINAYO, 2013). Aborda o universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores, atitudes, percepções, opiniões, interpretações a respeito de como as pessoas vivem, constroem a si mesmas e seus artefatos, sentem e pensam (MINAYO, 2013). Assim, percebeu-se que a pesquisa qualitativa não se restringia apenas ao campo das ciências sociais, destacando-se também nas ciências da saúde (MEDEIROS, 2012).

Nessa perspectiva, primeiramente para a execução do projeto, realizou-se a seleção dos gibis que melhor se adequavam ao que os extensionistas pretendiam propagar, tanto em qualidade quanto em temática, no acervo de HQs que já haviam sido previamente confeccionados por alunos do curso de medicina na disciplina de “Atividade Física na Promoção à Saúde” (Figura 1), ministrada pelo Prof. Dr. Miguel Junior Sordi Bortolini, com temáticas envolvendo a estreita relação entre esporte, atividade física e saúde. Para o projeto, foram utilizados os gibis aos quais o professor teve os direitos autorais concedidos pelos discentes para posteriores usos com outras finalidades científicas. Ainda assim, cabe salientar, que mesmo com os direitos autorais cedidos, priorizou-se que os nomes dos autores (estudantes) fossem prestigiados em seus HQs selecionados para esse projeto, com devido crédito e certificação de horas de extensão sendo concedidas aos mesmos. Além disso, efetuou-se por parte da equipe organizadora do projeto, algumas alterações e correções gramaticais que vieram a ser necessárias.

**Figura 1** - HQs confeccionados por alunos do curso de medicina, utilizados durante a efetivação das ações na UBS Luana de Souza Freitas.



Fonte: Autoria própria.

O campo de pesquisa selecionado e autorizado para atividade acadêmica foi a UBS Luana de Souza Freitas (Figura 2), por meio do termo de cooperação institucional assinado pela gerente administrativa da unidade de saúde. No qual, o projeto teve um período de 5 semanas de duração, em que os acadêmicos iam sempre pela manhã, uma vez por semana, para a realização da extensão.

Dessa forma, ao chegar à UBS, havia inicialmente uma apresentação aos pacientes e perguntava-se a eles se estavam dispostos a participar da atividade proposta, sendo que posteriormente a isso e mediante resposta afirmativa, foram aplicados questionários de autoria própria, não validados, de onde os pacientes respondiam algumas perguntas, consideradas relevantes por revisão bibliográfica:

1) Você pratica algum esporte/atividade física e quantos(as)? As respostas dessa pergunta poderiam ser classificadas em 03 (três) categorias: 1 - "Excelente" se praticar dois ou mais esportes/atividades físicas; 2 - "Bom" se praticar um esporte/atividade física; 3 - "Ruim" se não relatar prática de esporte/atividade física;

2) Caso pratique algum esporte/atividade física, quantas vezes por semana? As respostas dessa pergunta poderão ser classificadas em 04 (quatro) categorias: 1 - "Excelente", se praticar 5 (cinco) vezes ou mais na semana; 2 - "Ótimo", se praticar 4 (quatro) vezes na semana; 3 - "Bom", se praticar 3 (três) vezes na semana; 4 - "Regular", se praticar 2 (duas) ou 1(uma) vez na semana;

3) "Qual seu conhecimento sobre "Atividade Física na Promoção da Saúde"? As respostas dessa pergunta poderão ser classificadas em 05 (cinco) categorias de conhecimento: 1 - "Excelente", se discorrer 05 (cinco) ou mais benefícios sobre o tema;

2 - "Bom", se discorrer de 03 (três) à 04 (quatro) benefícios sobre o tema; 3 - Regular, se discorrer de 02 (dois) benefícios sobre o tema; 4 - "Insuficiente", se discorrer de 01 (um) ou nenhum benefício sobre o tema, e 5 - Não Sabe/Não respondeu, se deixar em branco ou responder inapropriadamente a questão.

Em seguida, os HQs selecionados eram distribuídos na forma impressa para a população presente na unidade de saúde. Com posterior reaplicação do mesmo questionário, com o intuito de poder comparar com as respostas anteriores, e assim verificar se houve algum incremento no entendimento da importância da prática de esporte, ou qualquer outra atividade física, por parte da comunidade.

**Figura 2** - UBS Luana de Souza Freitas, bairro Conquista em Rio Branco/AC - local onde foram desenvolvidas as atividades da extensão.



Fonte: Autoria própria.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram-se aplicados 75 (setenta e cinco) questionários ao longo de 5 (cinco) semanas, tendo-se uma média de 15 (quinze) formulários semanais. Cabe salientar, que as perguntas de número 1 (um) e 2 (dois) não sofreram alterações de resultados entre a primeira e a segunda aplicação dos questionários, após a leitura dos gibis. Assim, por meio de entrevista dos acadêmicos com os pacientes foram preenchidos os formulários, e a partir de análises e comparações obteve-se os seguintes resultados:

A primeira perguntava dizia: “Você pratica algum esporte/atividade física e quantos(as)?”. Como resposta, obteve-se 7 (sete) pacientes que praticam dois ou mais esportes/atividades físicas; 46 (quarenta e seis) praticam somente um esporte/atividade

física e 22 (vinte e dois) não fazem nenhum esporte/atividades física. Depreendeu-se que os indivíduos que praticavam dois ou mais esportes/atividade físicas, em sua maioria faziam a prática de algum esporte aliada com caminhada ou academia, já os pacientes que realizavam somente um esporte ou atividade física, a maior parte eram crianças e adolescentes que efetuavam tais exercícios na disciplina de Educação Física no ambiente escolar, o que reafirma a importância de tal disciplina na grade curricular, como forma de combater a obesidade e sedentarismo infantil, e por último as pessoas que não praticavam nenhum esporte/atividade física, predominava-se mulheres que consideravam-se donas de casa, e não praticavam por falta de tempo e pelo cansaço oriundo das atividades laborais do lar, incluíam-se nesse grupo também idosos, que argumentavam que não realizavam exercícios por receio de que os esforços iriam piorar sua saúde, por já possuírem doenças crônicas associadas, o que caracteriza a necessidade de uma equipe multiprofissional na atenção básica, com a presença de um educador físico trabalhando em conjunto com médicos e enfermeiros, para melhor introduzir tais práticas de modo seguro e avaliando as particularidades de cada idoso.

A segunda pergunta continha: “Caso pratique algum esporte/atividade física, quantas vezes por semana?”. Nessa ocasião, somente 53 (cinquenta e três) formulários foram válidos para serem respondidos, uma vez que 22 (vinte e dois) indivíduos na resposta anterior não praticavam esporte ou atividade física, então os acadêmicos não realizavam essa pergunta ao paciente e deixavam em branco o local de preenchimento. Dessa maneira, os resultados apresentados, foram: 7 (sete) pessoas praticavam cinco vezes por semana algum esporte/atividade física; 6 (seis) praticavam quatro vezes por semana esporte/atividade física; 23 (vinte e três) praticavam três vezes por semana e 15 (quinze) pessoas praticavam exercícios duas ou uma vez por semana. A partir de análises, notou-se que os pacientes que praticavam cinco ou mais vezes por semana, eram os mesmos que realizavam dois ou mais esporte/atividade física, ou seja, usam o máximo de dias na semana para praticarem seus múltiplos esportes/atividade física, tendo assim uma vida bem atlética; as 6 (seis) pessoas que se exercitavam quatro vezes na semana, em sua maioria praticam somente um esporte/atividade física; as 23 (vinte e três) que fazem somente três vezes por semana, a maioria são pessoas adultas e idosas adeptas de academia ou caminhada realizadas em dias alternados e por último 15 (quinze) pacientes que efetuam duas ou uma vez por semana, são em maior número estudantes que praticam exercícios, apenas na escola, durante a disciplina de educação

física, além, de adultos que compõem o famoso grupo de “atletas de fim de semana”, onde mesmo não sendo o ideal preconizado pelas diretrizes, artigos científicos e profissionais da área da saúde, desde que bem acompanhado por profissionais, tais praticantes desfrutam sim de benefícios à saúde com essas práticas (O’DONOVAN et al., 2017).

A terceira e última pergunta, que foi a usada para fins comparativas entre os formulários aplicados, dizia: “Qual seu conhecimento sobre "Atividade Física na Promoção da Saúde?”. Dessa forma, teve-se 3 (três) participantes que conseguiram falar cinco ou mais benefícios de esporte/atividade física; 12 (doze) mencionaram três ou quatro benefícios; 35 (trinta e cinco) pessoas disseram dois benefícios; 24 (vinte e quatro) pessoas afirmaram ao menos um benefício e somente uma pessoa não soube responder. Constatou-se, que a grande maioria respondeu: “bom para o coração” e “bom para o emagrecimento”, a única pessoa que disse que não saberia responder, ressaltou que: “eu sei que faz bem, mas não sei falar esses benefícios”. Após a leitura do gibi, reaplicamos o mesmo formulário (Figura 3) e os resultados tiveram mudanças expressivas, teve-se, então: 25 pessoas mencionando cinco ou mais benefícios do esporte/atividade física; 33 (trinta e três) disseram quatro ou três benefícios, 15 (quinze) falaram dois benefícios; 2 (dois) paciente afirmaram um benefício e nenhuma pessoa não soube declarar um benefício após a leitura dos HQs.

Desse modo, percebeu-se, que o projeto cumpriu seu papel extensionista, onde difundiu conhecimentos acerca de exercícios físicos por meio dos gibis, fato comprovado com a elevação dos resultados na terceira pergunta do questionário. Além disso, muitos pacientes se surpreenderam com os benefícios expostos durante as narrativas, principalmente, naqueles relacionados a melhora do sistema imunológico aliado com uma vida ativa e alimentação saudável, sendo a frase mais citada após a leitura dos gibis. Pondera-se que a médio e longo prazo as respostas 1 e 2 poderão sofrer alterações, em que se espera um incremento na adesão da prática esportiva/atividade física, com maior frequência ao longo da semana, nos pacientes da UBS Luana de Souza Freitas.

**Figura 3** -Execução de ações de entrega dos HQs e aplicação dos questionários.



Fonte: Autoria própria.

## CONCLUSÃO

A ideia na qual nós nos propomos a difundir com o presente projeto era aliar entretenimento a promoção à saúde, além de tentar transmitir conhecimento que incentivasse a prática de atividades físicas por meio da leitura de HQs. Tal meta foi atingida através do incentivo aos esportes, partindo da premissa de que historicamente tem se enfatizado a relação entre esporte e saúde, desde que profissionalmente acompanhado, sendo apenas positiva (SILVA; PONTES, 2013). Ficou claro, aos extensionistas, a relevância do projeto em questão, ao incentivar a prática esportiva pela sua gama de benefícios que ela apresenta, indo desde questões estéticas e de emagrecimento, até prevenção de doenças cardiovasculares e inflamatórias (GOLDNER, 2013).

Como resultado do projeto, estimulou-se um aumento na prática de exercícios físicos e esportes por parte da população usuária da UBS Luana de Souza Freitas, bem como a responsabilidade de agente autopromotor de sua própria saúde, tudo sendo concretizado ao mesmo tempo em que propagava-se conhecimento científico, atual e isento de “*Fake News*”, de forma lúdica. Concomitantemente, o projeto atuava democratizando esse conhecimento técnico, muitas vezes inacessível para boa parte da população, cumprindo assim por meio deste, uma função também social. Os dados obtidos aos compararmos os questionários apresentou-se resultados positivos no que tange ao aprendizado sobre o tema e acerca da compreensão da necessidade da prática de exercícios físicos, o que comprova que a ludicidade, que encontra-se ausente em



muitos artigos, aproxima a população em geral e ciência, que ainda hoje é um privilégio para poucos.

Fazer ciência, é plantar uma semente para que muitas outras pessoas possam colher os frutos, e a partir desses frutos, novas sementes e mais ciência sejam geradas. Nesse sentido, vê-se a necessidade do implemento de formas cada vez mais acessíveis e lúdicas, que aproximem ciência e a grande massa, bem como investimentos cada vez maiores em ações que visem a promoção à saúde, cumprindo o papel comunitário de que investir em prevenção é sempre o melhor e mais rentável caminho, fato comprovado mediante relatos da população envolvida com a extensão.

Sabemos que projetos que envolvem a comunidade acadêmica e a sociedade, desperta o interesse no conhecimento e gera melhorias nas condições de saúde, na busca por prevenção e promoção de saúde, melhorando a qualidade de vida da população. Deste modo, é motivo de muita satisfação por parte de toda a equipe envolvida no projeto ter contribuindo tão positivamente para a população usuária da UBS Luana de Souza Freitas, e esperamos que com a pequena semente do projeto “Esportes em histórias de quadrinhos: entretenimento aliado à promoção a saúde” desenvolva bons frutos na comunidade.

## REFERÊNCIAS

- BAKHTIN, M. **Marxismo e filosofia da linguagem**. Problemas fundamentais do método sociológico na ciência da linguagem. Tradução de Michel Lahud; Yara Frateschi Vieira. 10. ed. São Paulo: Hucitec, 2002.
- GOLDNER, L. J. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. 2013. 74 f. Trabalho de Conclusão do Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2013
- MEDEIROS M. Thinking about qualitative research. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 14, n. 2, p. 224-225, 2012.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 13. ed. São Paulo: Hucitec: 2013.
- O'DONOVAN, G. LEE, I. M.; HAMER, M.; STAMATAKIS, E. Association of “weekend warrior” and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality. **JAMA Internal Medicine**, v. 177, n. 3, p. 335–342, 2017.
- OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da organização mundial da saúde (OMS/WHO)**, 1946.
- PRADO, C. C. SOUSA-JUNIOR, C. E.; PIRES, M. L. Histórias em quadrinhos: uma ferramenta para a educação e promoção da saúde. **Revista Eletrônica de Comunicação Informação & Inovação em Saúde**, v. 11, n. 2, p. 1–12, 2017.

REZENDE, L. A. **Leitura e formação de leitores:** vivências teórico-práticas. Londrina: Eduel, 2009.

SILVA, J. L. P. PONTES, J. A. M. A importância do esporte para o desenvolvimento social: uma análise do incentivo de programas federais. **VI JORNADA INTERNACIONAL DE POLÍTICAS PÚBLICA**, 4., 2013. São Luís. Anais... São Luís: Universidade Federal do Maranhão, 2013.

TEIXEIRA, P. H. M. **Educação em saúde na estratégia saúde da família: concepções, práticas e abordagens.** Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2016.

VERGUEIRO, W.; RAMOS, P. (Orgs.). **Quadrinhos na educação:** da rejeição à prática. São Paulo: Contexto, 2009.