



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



EDUCAÇÃO FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: CONTRIBUIÇÃO PARA O SUS

Zelia Maria Rodrigues¹
Deiry Silva Costa¹
Janaine Botelho Barros¹

Resumo: *A prática de atividade física é essencial em todas as fases da vida e especialmente para o idoso, que tem uma perda na aptidão física isso, conseqüentemente, atinge a saúde. O objetivo deste projeto é ampliar, a discussão sobre a importância da atividade física na terceira idade através da Educação Física e a promoção da saúde, com o intuito de assegurar a condições/qualidade de vida dos envolvidos no projeto, pontuando as possíveis contribuições. Assim, o Profissional de Educação Física pode também contribuir para o Sistema Único de Saúde, assumindo um papel fundamental para a construção do empoderamento e da cidadania.*

Palavras-Chave: *Educação Física, Promoção da Saúde, Idoso e Sistema Único de Saúde.*

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea, por ser entendido enquanto um processo biológico cujas alterações determinam mudanças fisiológicas, funcionais e estruturais no corpo e limitações físicas, psicológicas e sociais. Este fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, e recentemente, nos países em desenvolvimento, observa-se que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma acentuada. O que possibilita ampliar a discussão sobre a importância da atividade física na terceira idade através da Educação Física e a promoção da saúde, pontuando as possíveis contribuições para o Sistema Único de Saúde.

O projeto foi desenvolvido junto ao público da Unidade Básica de Saúde do Lagoinha, no Curso de Formação Continuada para Agentes de Atividade Física na Estratégia da Saúde da Família vinculada ao Projeto Ação e Saúde em Guanambi-BA.

As intervenções foram realizadas com o objetivo de oportunizar, através da atividade física, um envelhecimento saudável e bem sucedido visando à qualidade de vida e a construção do empoderamento e da cidadania da população contemplada, pontuando as possíveis contribuições da Educação Física para o Sistema Único de Saúde (SUS). Trazer por meio da mesma, as possíveis contribuições para a qualidade de vida e possibilitando a comunidade conhecer os benefícios que a atividade física pode proporcionar na melhoria da sua convivência na família, na comunidade e na preservação de sua saúde. Ressaltando os aspectos da qualidade de vida que são influenciados pela atividade física.

O projeto é embasado na saúde renovada, que busca uma Educação Física dentro da matriz biológica, embora não tenham se afastado das temáticas da saúde e da qualidade de

¹ uneb-campus XII aluna do curso de formação continuada para formação de agentes de atividade física na estratégia saúde da família.



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



vida (DARIDO, 2003). Considera de fundamental importância a promoção da prática prazerosa de atividades para proporcionar o aperfeiçoamento das áreas funcionais de resistência orgânica ou cardiovascular; flexibilidade; resistência muscular e a composição corporal como fatores coadjuvantes na busca de uma melhor qualidade de vida por meio da saúde.

As atividades desenvolvidas são realizadas duas vezes por semana (terças e quintas), das 15h00min às 17h00minhoras, na área coberta nos fundos ou no quintal da unidade e englobam atividades recreativas, pré-esportivas, jogos, brincadeiras, massagens, alongamento e cantigas de rodas, atividades aeróbicas que se referem principalmente a caminhada e ginástica de baixo impacto, atividade de força que consiste em exercícios em circuito, com *thera band*, alteres (garrafas pet), bastões. Também faz parte das atividades à avaliação física com aplicação de anamneses, medidas de circunferências, dobras cutâneas, peso, altura e diariamente é realizado o controle da pressão arterial.

Trata-se de um estudo qualitativo, já que a partir das vivências adquiridas no decorrer de um ano de intervenção, será relatado ou pontuado as possíveis contribuições da Educação Física para o SUS através da atividade física realizada na Unidade Básica de Saúde.

Os resultados apontam para as contribuições na melhoria da saúde e qualidade de vida da população atendida, visto que, colaborou para ampliação de conhecimentos sobre saúde e para uma adoção efetiva de hábitos ativos e saudáveis. Uma pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%, isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida (Gonçalves, A.; Vialarta, R).

Já que é comprovado os benefícios da prática de atividade física regular atua de maneira positiva sobre as doenças crônicas degenerativas e funcionais. Dentre esses benefícios, Zaitune (2007, p.1329) acrescenta que “o aumento da força muscular, a melhora no condicionamento cardiorrespiratório, a redução de gordura, o aumento da densidade óssea, a melhora do humor e da auto-estima e redução da ansiedade e depressão”.

Evidenciando, portanto as possibilidades de contribuição da Educação Física para o SUS, em função dos resultados não só fisiológicos e biológicos, como também na questão educacional. Freire (1980, p. 25) ressalta “que a educação como prática de liberdade é um ato de conhecimento, uma aproximação crítica de realidade”, aplicada à saúde a educação torna-se um meio de alcance a um estilo de vida mais saudável, conseqüentemente mais saúde e qualidade de vida.

A interação desta iniciativa junto à adesão dos participantes do programa consolida os objetivos do mesmo, além de ampliar a convivência comunitária de seus participantes. Comprovando a necessidade e as possibilidades da inserção do profissional de educação física pela relevância do desenvolvimento de programas de atividade física voltado para esta população, com o intuito de contribuindo para promoção de saúde dentro da comunidade, oportunizando através da atividade física a promoção da saúde.

O PSF é uma estratégia que prioriza ações de proteção a saúde e sabe-se que a prática de atividade física regular contribui para um estilo de vida saudável. Assim, o Profissional de Educação Física pode também contribuir para o SUS, assumindo um papel fundamental para a construção do empoderamento e da cidadania. Essa contribuição consiste em promover um estilo de vida saudável através da atividade física, sendo um



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



meio efetivo para a construção coletiva da qualidade de vida. Além disso, apresenta como finalidade deste profissional programar e realizar atividades físicas dos grupos inserido nas unidades de saúde, visando o exercício como terapia e como estímulo á adesão ao tratamento pelo meio da auto-estima, consciência corporal, autonomia na vida e em seu processo terapêutico, o autor ainda acrescenta que a atividade física regular pode contribuir muito para evitar as incapacidades associadas ao envelhecimento. Seu enfoque principal deve ser na promoção da saúde, porém, para indivíduos patológicos, a prática dos exercícios orientados pode ser bem relevante para controlar a doença, evitar sua progressão e/ou reabilitar o doente.

As atividades físicas estão associadas com melhorias de vários aspectos da QVRS, independentemente da idade, status da atividade, ou saúde dos participantes.

As evidências sugerem a associação entre atividade física e qualidade de vida, considerando que o estilo de vida ativo promove melhorias à qualidade de vida das pessoas, sobretudo, àquelas comprometidas com doenças crônicas.

A atividade física oferecida no PSF atendeu ao objetivo proposto, pois melhorou as condições de saúde dos participantes, visto que, durante o processo, pôde-se perceber muitas mudanças no estilo de vida dos freqüentadores, desde a aquisição da emancipação individual, consciência social, autoestima, menor propensão as doenças, combate ao estresse, melhor mobilidade até ao tratamento não farmacológico de doenças crônicas.

Além disso, tem proporcionado a nós alunas do curso de educação física a oportunidade da conquista de novas experiências e novos conhecimentos teóricos e práticos na área da Educação Física, do desporto, do lazer e da melhoria da qualidade de vida, criando mais um campo de estágio curricular e extracurricular, para os discentes, como também, ampliando o leque de aprendizado e pesquisa na área.

Durante a realização da intervenção as principais dificuldades encontradas referem-se às demandas estruturais, falta de material, espaço físico limitado, no entanto, os pontos pedagógicos e de formação foram muito mais significativas. Além disso, as questões culturais de aceitação e conscientização da comunidade, também foram representaram limitações para a intervenção, fazendo se necessário para o crescimento do projeto, o apoio pedagógico, maior recursos financeiros compromisso e reconhecimento profissional.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA Machado de Oliveira - São Paulo, 25 de maio de 1901 — Rio de Janeiro 14 de abril de 1935. Wikipédia-logo.png. pt.wikisource.org/wiki/.acessado em 25 de agosto de 2010

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles, **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias**, Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 52 - Septiembre de 2002.

CASSIANO, Janine Gomes. **Promovendo Saúde e Qualidade de Vida em Adultos Maduros e Idosos**, 2005 www.ufmg.br acessado em 03 de dezembro de 2009.



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade e atividade física**. São Paulo, Editora phorte: 2001.

FREIRE, Paulo – Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire – 3. Ed. – São Paulo: Moraes, 1980.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. Resenha: Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Disponível em: www.unicamp.br/fef/publicacoes/conexoes/. Acessado em: 25 de agosto de 2010

MANIDI, Marie José, et al MICHEL, Jean Pierre. **Atividade física para adultos com mais de 55anos**. Editora Manole, São Paulo: 2001.

MAZO, Giovana Zarpellon, **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre. Sulina, 2008.

MEIRELES, Morgana E.A.:**Atividade Física na 3 Idade**,2 edição,Rio de Janeiro,Editora: Sprnt.

NAHAS, Markus Vinícios: **Atividade, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 edição, editora: Midiograf,2003.

NAKAGAVA, Bruno Kazuo de Castro. **Perfil da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de hidroginástica**, MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG - V.2 - N.1 - Fev./jul. 2007

ORUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. São Paulo, Papirus, 1998.

PITANGA, Francisco José Godim. **Atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador, Ed.do Autor, 2001

SHEPHARD, Roy J.**Envelhecimento,atividade física e saúde**.São Paulo:phorte,2003.