

PERCEPÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA POR PARTICIPANTES DO PROJETO AÇÃO E SAÚDE COMUNIDADES

Jacemile da Silva Pereira
Marcius de Almeida Gomes
Manuela Barreto de Araujo Gomes
Carlos Eduardo Oliveira Ribeiro
Elísio Matos dos Santos

RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever a percepção dos benefícios da atividade física por participantes do Projeto Ação e Saúde Comunidades. Realizou-se estudo descritivo de abordagem qualitativa. Participaram 10 pessoas, de ambos os sexos, adultos e idosos, tendo como critério de seleção as pessoas que participam a mais tempo do projeto. Aplicou-se questionário contendo informações pessoais, indicadores de saúde e informações acerca dos benefícios da atividade física. Através dos dados encontrados percebe-se que as ações do projeto contribuem para o desenvolvimento do conhecimento em torno da atividade física e seus benefícios para a saúde e qualidade de vida dos participantes.

Palavras- Chave: Educação. Saúde. Atividade Física

ABSTRACT

The objective of the study was to describe the perception of the benefits of the physical activity for participants of the Project Action and Health Communities. Descriptive study of qualitative boarding was become fulfilled. 10 people had participated, of both the aged sex, adults and, having as election criterion the people who more participate the time of the project. Questionnaire was applied contends information people, pointers of health and information concerning the benefits of the physical activity. Through the joined data one perceives that the actions of the project contribute with the development of the knowledge around the physical activity and its benefits for the health and quality of life of the participants.

Words Key: Education. Health. Physical Activity.

RESUMEN

El estudio describe la percepción de los beneficios de la actividad física mediante la participación en el Proyecto de Acción y Salud Comunitaria. Se realizó un estudio descriptivo de un enfoque cualitativo. Participaron 10 personas, de ambos sexos, adultos y personas de la tercera edad, con los criterios de selección de los participantes de más tiempo para el proyecto. Se aplicó cuestionario con información personal, los indicadores de salud e información acerca de los beneficios de la actividad física. A través de los resultados encontramos que las acciones del proyecto contribuirá al desarrollo de conocimientos acerca de la actividad física y sus beneficios para la salud y la calidad de vida de los participantes.

Palabras Clave: Educación. Salud. Actividad Física.

INTRODUÇÃO

As transformações econômicas, políticas, sociais e culturais produzidas pelas sociedades humanas ao longo do tempo modificam as maneiras como os sujeitos e coletividades organizam suas vidas e elegem determinados modos de viver. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008)

As estratégias propostas pela promoção da saúde apoiam-se na democratização das informações e num trabalho conjunto de toda a sociedade.

Intervir com atividades físicas na perspectiva da promoção da saúde significa ampliar o conhecimento para além das questões biológicas e focar a atenção no desenvolvimento de habilidades e atitudes, estimulando a construção do empoderamento, possibilitando que as pessoas tenham acesso às informações e às oportunidades, favorecendo a escolha do seu estilo de vida para a saúde.

A Carta de Ottawa (2006) define como Promoção da Saúde, como um processo que confere à população meios para assegurar um maior controle e melhoria da sua própria saúde, não se limitando às ações de responsabilidade do setor saúde. Entre seus campos de ação destaca-se:

O incremento do “Poder das Comunidades”, enfatizando a participação popular na direção dos assuntos relacionados à saúde com acesso à informação e oportunidades de aprendizagem nesta área.

Para que isso ocorra é importante o desenvolvimento de processos participativos que promovam o desenvolvimento (de preferência de grupos) da capacidade dos indivíduos de controlar situações, a partir da conscientização dos determinantes dos problemas (barreiras) ou da formação do pensamento crítico.

São vários os benefícios da atividade física para a saúde desde os aspectos físicos aos comportamentais e sociais, favorecendo mudança no estilo de vida e a adoção de hábitos saudáveis de vida. Surgindo assim, diversos programas de promoção de atividade física para a população em geral.

Nesse sentido legitima-se o processo de democratização das atividades físicas, tornando esta um direito de todos, como confirma a Portaria GM 154, 2008, com implantação de políticas públicas e setoriais em atividade física, esporte e lazer, de forma a proporcionar a populações e comunidades atividades que propiciem a melhoria da qualidade de vida, proporcionando a educação permanente e que favoreçam a formação de redes e suporte social que possibilitem a participação ativa das comunidades.

Assim percebe-se a importância de proporcionar aos indivíduos e comunidades a autonomia, orientando-os de forma em que disponham de conhecimentos e possibilidades para optar por estilos de vida saudáveis, assim como o favorecimento para a prática de atividades físicas com a construção de ambientes saudáveis.

Dessa forma o presente estudo teve como objetivo identificar a contribuição do Projeto Ação e Saúde Comunidades no processo de educação em saúde permanente e

conscientização assim como descrever a percepção dos benefícios da atividade relacionados à saúde dos participantes.

METODOLOGIA

O projeto intitulado Ação e Saúde Comunidades é uma iniciativa do Núcleo de Atividade Física, Esporte e Lazer - NAFEL, através da Pró Reitoria de Extensão-PROEX da Universidade do Estado da Bahia- UNEB, que por meio de uma estratégia multidisciplinar (Educação Física, Nutrição e Pedagogia) que tem por objetivo esclarecer e desenvolver atividades que estimulem a prática da atividade física e aumentem o conhecimento sobre os benefícios de um estilo de vida ativo, favorecendo uma escolha consciente da mudança de comportamento, além de uma prática reflexiva sobre a contribuição do exercício e alimentação saudável para a saúde e qualidade de vida.

O projeto vem sendo desenvolvido desde 2007, no qual participam do projeto aproximadamente 80 pessoas, adultos e idosos, em maioria mulheres, pertencentes a três comunidades do município de Salvador-Ba. Proporciona atividades como ginástica aeróbica, ginástica localizada, caminhadas, alongamentos, avaliação física e funcional, orientação para a prática de atividades físicas, expressão corporal, oficinas anti - stress, atividades lúdicas, passeios, palestras de conscientização, avaliação nutricional - com orientação para alimentação saudável, atividades artístico- cultural, atividades com relação às atividades da vida diária - dentre outros

Realizou-se um estudo descritivo de abordagem qualitativa, no qual procurou-se analisar a percepção de saúde relacionada à atividade física dos entrevistados.

Amostra

Participaram do estudo 10 (dez) pessoas, de ambos os sexos, que fazem parte do Projeto Ação e Saúde Comunidades, abrangendo a faixa etária de 45 a 94 anos, tendo como critério de seleção as pessoas que participam a mais tempo do projeto.

Instrumento

Aplicou-se questionário individual, contendo 22 (vinte e duas) questões, sendo 11 (onze) de múltipla escolha com informações pessoais, indicadores de saúde e questões 11 (onze) abertas referente à percepção dos benefícios da atividade física.

A aplicação da pesquisa teve duração aproximadamente 20 (vinte) minutos onde foram levantadas questões sobre as atividades que estão sendo proporcionadas para eles e os benefícios percebidos.

Foram coletadas as seguintes informações: sexo, idade, estado civil (casado, solteiro, viuvo e outros), escolaridade, situação ocupacional, questões de saúde autoreferidas (hipertensão e diabetes), percepção de saúde (positiva e negativa), nível de stress, qualidade do sono, satisfação com o peso corporal e questões acerca da atividade física e seus benefícios para a saúde e qualidade de vida. As questões acerca da percepção dos benefícios da atividade física foram analisadas da seguinte forma:

-Conhecimento a cerca da saúde e qualidade de vida

- Percepção dos benefícios da atividade física para a saúde nos seus diversos contextos
- Bem- estar Físico-
- Prevenção ou controle das doenças crônico- degenerativas
- Realização das atividades da vida diária,
- Bem- estar Psicológico-
- Desenvolvimento da autoestima, diminuição dos níveis de ansiedade, stress e depressão.
- Bem- estar Social
- Benefícios da Atividade Física em grupo pra a integração social.

Análise de Dados

PERFIL DO GRUPO

Participaram do estudo 10 pessoas, 20% homens e 80% mulheres, com idade média de 55,5 anos, 80% casados, 10% solteiros e 10% divorciados, escolaridade 80% com o ensino médio completo e 20 % não chegaram a concluir o ensino fundamental.

SAÚDE

De acordo com Nogueira e Palma (2003), a expressão saúde talvez seja a de maior complexidade e compreensão para um breve esforço de delimitação.

A Organização Mundial de Saúde a define como o completo bem- estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doenças e enfermidades. (WHO, 1998). Nessa perspectiva, a saúde é considerada como condição humana com dimensão física, social, psicológica.

Quando perguntados como consideram sua saúde 10% dos entrevistados disseram estar excelente, 80% boa e 10% classificaram como regular.

Sobre o entendimento a cerca do conceito de saúde, todos os entrevistados têm a consciência de que a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas o equilíbrio de bem- estar que perpassa diversos aspectos físicos, psicológicos, emocionais, sociais.

“É ter saúde equilibrada em todos os aspectos” (A.M, 2 anos no projeto)

Pode ser caracterizada num contínuo, com polos positivos e negativos. O polo positivo é a capacidade de ter uma vida satisfatória e proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem-estar em geral. (NAHAS, 2003).

“Saúde é conservar a vida, é conservar o bem- estar físico e mental” (A.M.S. 2 anos no projeto)

ESTILO DE VIDA

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde da população e está relacionado com diversos aspectos, entre eles a atividade física, que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. (WHO, 1998)

Passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem- estar, têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social (NAHAS, 2003 p.21)

Considerando as oportunidades e barreiras que as pessoas enfrentam em seu dia-a-dia, é preciso:

Conhecer:

Se conscientizem da importância da atividade física regular para a saúde e qualidade de vida

“Não tenho palavras pra descrever o quanto melhorou minha saúde. Hoje sou uma outra pessoa”.(V.S. 1 ano no projeto)

Querer:

Desenvolvam o desejo de aplicar tais conhecimentos (atitudes favoráveis)

Agir:

Se motivem para realizar tais intenções de forma continuada (ação e manutenção)

“Participo do projeto há quase 2 anos. Quero continuar praticando para preservar minha saúde para que eu tenha sempre uma boa qualidade de vida” (A. C. M, 2 anos no projeto)

QUALIDADE DE VIDA

As concepções acerca da Qualidade de Vida são bastante abrangentes e assim como a saúde depende de diversos fatores que influenciem no bem-estar das pessoas.

Segundo Gonçalves e Vilarta (2002), qualidade de vida significa várias coisas. Diz respeito a como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano. Está relacionada com a percepção do indivíduo em torno de suas expectativas, interesses e objetivos no contexto em que vive. (WHO, 1998)

“Qualidade de Vida é viver como eu vivo; faço tudo que tenho vontade...” (A. M. 2 anos no projeto)

Envolve, portanto, saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhe dizem respeito e determinam como vive o mundo.

“Adequadas condições de vida, como alimentação, moradia, lazer, hábitos de higiene, vivência satisfatória e participativa”. (W.D., 1 ano e meio no projeto)

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física tem representado um forte componente para a promoção da saúde na construção e reflexão dos aspectos da saúde no cotidiano das pessoas e da comunidade. Entende-se como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tem componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental.

Na associação entre o exercício e saúde, sabe-se que a adoção de um estilo de vida não sedentário, calcado na prática regular de atividade física reduz o risco para o desenvolvimento da maioria das doenças crônicas degenerativas, além de servir como elemento promotor da autoestima e convívio social.

Bem - estar Físico

Na prevenção ou controle das doenças crônicas degenerativas

As doenças crônicas não- transmissíveis representam um dos principais desafios de saúde para o desenvolvimento global nas próximas décadas. Ameaçam a qualidade de vida das pessoas e apresentam grande impacto para os países.

Cada vez mais torna-se importante a adoção de hábitos preventivos, incluindo a prática regular de exercícios físicos que promovam um funcionamento mais eficiente do sistema cardiorrespiratório, reduzindo os riscos de desenvolvimento das doenças cardiovasculares, assim como a diminuição dos fatores de risco modificáveis como hipertensão arterial, níveis altos de colesterol, entre outros. (NAHAS, 2003)

De acordo com o depoimento abaixo, percebe-se que as ações do projeto já começam a conscientizar aos participantes sobre os benefícios da atividade física para sua saúde, na prevenção e controle das doenças crônico- degenerativas:

“Percebi muitos benefícios com a atividade física, melhorou meu açúcar e meu colesterol que era alto”. (V. S., 1 ano no projeto)

Realização das atividades da vida diária

Dentre os benefícios que a prática da atividade física regular promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária. A manutenção da melhoria da capacidade funcional dos indivíduos é muito importante, pois, permite maior independência na realização das atividades da vida diária. (FRANCHI et al. 2005)

A questão independência e autonomia, aliada à disposição para as tarefas do dia-a-dia e o lazer podem ser preservadas com a adoção de um estilo de vida ativo. (NAHAS, 2003)

Os benefícios podem ser nas Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), como fazer compras, limpar a casa, jardinagem, entre outros. Estes benefícios podem ser percebidos através do seguinte relato:

“Sempre gostei de realizar atividades como arrumar a casa, fazer compras, cozinhar, e agora depois das atividades físicas me sinto mais disposta, melhorei muito. Peço a Deus que continue sempre”. (A. M. 2 anos no projeto)

Como também nas Atividades da Vida Diária (AVD), como tomar banho, vestir-se, levantar-se, sentar-se:

“Antes não conseguia lavar meus pés quando tomava banho, agora consigo, estou muito feliz”. (N.S, 1 ano no projeto)

Bem- estar Psicológico

Segundo Nahas (2003), altos níveis de stress, combinados com a ausência de amigos ou familiares próximos, pode reduzir a resistência do organismo às doenças, reduzindo a expectativa de vida entre idosos e pessoas acometidas de doenças crônicas.

A atividade física esta pode ter influência direta no desenvolvimento da autoestima positiva no bem- estar, saúde mental e ajustamento emocional, implicando diretamente na satisfação com a vida. Isto é notável na fala do entrevistado quando relata:

“Participando dessas atividades estou com a auto- estima maior, me sinto mais alegre, corajoso e renovado, pronto para o que der e vier. Sinto mais disposição e alegria de viver”. (A. M., 2 anos no projeto)

Bem- estar Social

Diversos autores argumentam sobre como as atividades realizadas em grupo, podem favorecer ao bem estar social. Essas atividades promovem apoio e integração social, são indutoras do estado de humor positivo e podem satisfazer necessidades sociais.

Percebe-se a estreita relação entre atividade física, autoestima e bem- estar através do comentário feito pelo participante:

“Conhecemos várias pessoas, fazemos amigos, damos risadas e isso faz bem para a saúde”.(A. S., 1 ano e 8 meses no projeto)

Através das atividades realizadas em grupo as pessoas criam um vínculo de amizade que motivam a participação nas atividades propostas pelo projeto, ou até mesmo, em outras atividades sociais. Isso pode ser observado através do seguinte depoimento:

“Eu sempre gostei de fazer novos amigos e nesse grupo então as pessoas estão sempre dispostas a participar das atividades e isso é muito bom para todos nós”.(A.M.S., 2 nos no projeto)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos dados encontrados percebe-se que as ações em educação e saúde permanentes do Projeto Ação e Saúde Comunidades contribuem com o desenvolvimento do conhecimento em torno da atividade física e seus benefícios para a saúde e qualidade de vida dos participantes. Através do projeto os participantes podem perceber que a atividade física aliada ao estilo de vida saudável como, hábitos alimentares saudáveis, o controle do stress, cultivar amigos e comportamentos preventivos, podem contribuir para a melhoria de sua saúde.

Contudo torna-se indispensável que ações como estas sejam multiplicadas de forma a democratizar para as populações em geral de forma que os indivíduos possam ter acesso a conhecimentos sobre os benefícios da atividade física e comportamentos saudáveis, assim como, condições adequadas para a prática da atividade física, diminuindo as barreiras para a escolha de comportamentos saudáveis, favorecendo a participação ativa dos indivíduos e comunidades para a construção de sociedades saudáveis e o desenvolvimento de habilidades e atitudes pessoais favoráveis á saúde em todas as etapas da vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM N.154: cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família- NASF. Brasília, 2008.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 2 ed. Brasília, 2007.

BENEDETTI, T. B. et al. Exercícios Físicos, Auto- Imagem e Auto- Estima em Idosos Asilados. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Vol..5, n. 2., 2003.

FRANCHI, K. M. B et al. Atividade Física: uma necessidade para boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*. Vol. 18, n.1, 2005.

GOMES, M. A. *Orientação de Atividade Física em Programa de Saúde da Família: uma proposta de ação*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Desporto da Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2007.

GONÇALVES e VILARTA. (org) *Qualidade de Vida: explorando teorias e práticas*. Ed. Manole. São Paulo, 2004.

NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. 3. ed. - Londrina: Midiograf, 2003.

_____. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. 4. ed. - Londrina: Midiograf, 2006.

NOGUEIRA, L.; PALMA A. Reflexões acerca das Políticas de Promoção de Atividade Física e Saúde: uma questão histórica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, vol. 24, n.3, 2003.

Organização Pan-Americana de Saúde (2006). *Carta de Ottawa: primeira conferência internacional sobre promoção da saúde*. Acesso em 02/04/09. Disponível em <http://www.opas.org.br/coletiva>.

PALMA, A. Educação Física, Corpo e Saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, vol. 22, n.2, 2001.

World Health Organization. Glossary of health promotion terms. Geneva: World Health Organization/Division of Health Promotion, Educations and Communications/Health Education and Health Promotion Unit; 1998

Contato:

Universidade do Estado da Bahia- Núcleo de Atividade Física, Esporte e Lazer
Museu de Ciência e Tecnologia, Av. Jorge Amado s/n, Imbuí,
Salvador, Bahia, Brasil
CEP: 41.710-050
jacemile@bol.com.br
nafel@listas.uneb.br

Recurso necessário para apresentação:
Datashow, Computador com caixa de som