

PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM FUNÇÃO DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Health Promotion and the Quality of Life in the Function of Physical Activity Practice

Curso proferido por:

Timóteo Araújo Leandro

Educador físico, Prof. do Centro de Estudos do Laboratório de Educação de São Caetano do Sul/SP
Assessor técnico- científico do Agita SP

Relato feito por:

Antonio Madeira Filho

Educador Físico, mestre em Saúde Pública pela UFC
Prof. do curso de educação física da UVA

sinopse

É um dever de todos promover, divulgar e aconselhar a prática diária de atividades físicas. O curso tratou da importância do hábito de praticar atividade física, de mitos que envolvem estas práticas, sendo a caminhada diária, o exercício primordial para manutenção de uma mínima condição de saúde. Foi discutido, também, o “Agita Brasil”, uma extensão do projeto “Agita São Paulo”, que tem por finalidade fazer com que as pessoas desenvolvam o hábito de praticar atividade física. São alarmantes os números de óbitos causados pela inatividade física, tendo como pano de fundo doenças como o alcoolismo, o diabetes e a obesidade, tão presentes na sociedade moderna e, sem dúvida, provenientes dos hábitos sedentários proporcionados pelos avanços industriais e tecnológicos.

palavras-chave

Educação física; saúde; doença; qualidade de vida; promoção da saúde.

abstract

It is the duty of all to promote, diffuse and advise the daily practice of physical activities. The course dealt with the importance of habit in practicing physical activity, the myths that involve this practice being a daily stroll as the primordial exercise for maintaining a minimal health condition. “Agita Brasil” (Agitate Brazil) was also discussed, an extension of “Agita São Paulo” (Agitate São Paulo) project, which has the aim of making people develop the habit of practicing a physical activity. The number of deaths caused through physical inactivity are alarming, with a backdrop to diseases such as alcoholism, diabetes and obesity that are present in modern society and, without doubt, derived from sedentary habits in proportion to industrial and technological advances.

key words

Physical education; disease; quality of life; health promotion.

DINÂMICA DO CURSO:

O curso de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida em Função da Prática da Atividade Física foi ministrado pelo Prof. Doutorando da UNIFESP - , atualmente, membro do CELAFISCS (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul) e um dos componentes da equipe do projeto “Agita Brasil”, uma extensão de um projeto anterior, o “Agita São Paulo”, que tem por finalidade fazer com que as pessoas desenvolvam o hábito de praticar atividade física.

Após apresentar-se, o Prof. Timóteo instigou o público ouvinte com algumas perguntas e colocações a respeito do hábito de praticar atividade física, mencionando alguns mitos que envolvem estas práticas. Ele foi enfático em afirmar que é um dever de todos promover, divulgar e aconselhar a prática diária de atividades físicas, independentemente, de ser ou não educador físico, sendo a caminhada diária o exercício primordial para manutenção de uma mínima condição de saúde.

BOM PARA O CORPO, BOM PARA A MENTE

Num primeiro momento, Prof. Timóteo expôs ao público sua preocupação com os alarmantes números de óbitos causados pela inatividade física, tendo como pano de fundo doenças como o alcoolismo, o diabetes e a obesidade. Estas doenças, tão presentes na sociedade moderna, são, sem dúvida, provenientes dos hábitos sedentários proporcionados pelos avanços industriais e tecnológicos.

Muitos dados estatísticos foram mostrados, procurando relacionar estilo de vida com doenças cardiovasculares, e chamar a atenção do público para o grande número de pessoas que estão num processo de “suicídio lento”.

“Você pode viver bem sem exercícios; bem fraco, bem estressado, bem gordo... Afinal de contas, temos 300 mil óbitos, por ano, causados por doenças cardiovasculares. Isso representa 820 mortes por dia, trinta e quatro mortes por hora e uma morte a cada 2 min.”

Nós temos responsabilidade pelo que fazemos com nossa vida, assim como pelo que deixamos de fazer por ela; quando a negligenciamos.

... o alcoolismo, o diabetes e a obesidade. Estas doenças, tão presentes na sociedade moderna, são, sem dúvida, provenientes dos hábitos sedentários proporcionados pelos avanços industriais e tecnológicos.

“Nos temos uma empresa chamada vida e somos responsáveis por sua falência... assim como o seu sucesso”

Foram relatados casos e expostos alguns dados que apontam para a atividade física diária como o principal elemento na prevenção de doenças, tais como as cardiovasculares. Ainda foi enfatizado, que os fatores de risco para as pessoas sedentárias são maiores que para os obesos.

“...os magros sedentários possuem maior fator de risco coronariano, por exemplo, que os gordinhos ativos...”

COMO MUDAR O COMPORTAMENTO DAS PESSOAS?

A resposta a esta pergunta, feita ao plenário, provocou uma certa inquietação. Algumas pessoas colocaram que projetos, como o de caminhadas, já promovidos pelos PSFs (Programas de Saúde da Família), são uma das soluções a serem expandidas para uma maior parcela da população. Outros defendiam a prática de atividades como ginástica e musculação, ou ainda a prática de esportes, o que deveria ocorrer logo no ensino fundamental. Passado este momento de inquietação, o protagonista respondeu a pergunta com um desafio:

“Temos de atingir a maior faixa da população, pois, na escola, apenas 25% dos

E a grande massa, como atingi-la, como fazer com que mesmo a dona de casa inclua em sua rotina alguma atividade física?

alunos poderão praticar esportes, nas academias apenas 5%, mesmo a ginástica laboral só beneficia 30% dos trabalhadores, onde esta prática está difundida e aplicada. E a grande massa, como atingi-la, como fazer com que mesmo a dona de casa inclua em sua rotina alguma atividade física?”

Chamou-se também atenção para o fato de que em muitos países a atividade física, no âmbito da saúde, hierarquicamente, vem antes da saúde curativa:

“Em países como a Austrália, EUA e Japão o primeiro capítulo é dedicado à atividade física. Por que não pode ser assim também no Brasil?”

Após esta observação, o Prof. Timóteo apresentou o modelo Passo a Passo, que consiste em uma mudança gradativa de hábitos sedentários para uma proposta de vida ativa. Neste modelo, o indivíduo passa de sedentário a irregularmente ativo, depois para regularmente ativo e finalmente para muito ativo. Este modelo é o norteador do programa

Viva Brasil, que tenta mostrar às pessoas a necessidade e importância de se fazer, pelo menos, 30 min de atividade física por dia. E, mesmo este tempo sendo dividido em três parcelas, representa, em termos de ganhos para saúde, o mesmo que trinta minutos consecutivos. Portanto, mesmo para aquelas pessoas que nunca tem tempo, fica mais fácil cumprir com esta orientação e beneficiar-se dos efeitos proporcionados por esta prática.

AGITA BRASIL

Em um segundo momento, foi exposto, em linhas gerais, os objetivos e modo de funcionamento do programa Agita Brasil, que serviria como referencial para se propor ações que conduzissem a população a uma mudança de hábito, em relação a prática de atividades físicas. Foram distribuídos alguns materiais de divulgação, como caixas de medicamento (agitol), leques, pirâmide alimentar, cartazes, folhetos, entre outros, utilizados para divulgação e difusão da campanha Viva Brasil. Estes modelos devem ser modificados e adequados à nossa região. Timóteo ainda chama atenção, para o fato de que, dentre as variáveis que mudam logo que o indivíduo inicia um programa de atividade física, estão as de natureza psicológica, as ligadas à sensação de prazer e aumento da auto-estima, embora mudanças fisiológicas também sejam percebidas. Segundo Timóteo, dessas mudanças, algumas podem ser facilmente observadas como: a manutenção da autonomia, aumento do bem estar, redução do isolamento social, diminuição da depressão, diminuição do nível de estresse e aumento da auto-estima.

Então o caminho é a sensibilização de toda a sociedade, da importância de se exercitar pelo menos 30 min/dia.

O foco principal deste encontro e desta proposta são os Estudantes, os Trabalhadores e os Idosos. Mas também existem obstáculos, como a falta de local adequado para o desenvolvimento das aulas de Ed. Física, o que conduz a uma cobrança aos administradores municipais para ampliar e/ou recuperar todos os espaços urbanos que se prestam a este fim.

Tem, portanto, o Agita Brasil, o objetivo de criar associações e parcerias com empresas, clubes e com todos aqueles que estão preocupados em contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população de sua rua, bairro, cidade, estado, país e mundo. E esta responsabilidade, não é só do educador físico ou da Secretaria de Saúde do município, mas de todos nós que acreditamos numa saúde preventiva através da prática diária de atividades físicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nas suas palavras finais, em grande parte de agradecimentos, Prof. Timóteo sugere a formação de um grupo que estaria mobilizado

para reunir vários seguimentos da sociedade, e alavancar um programa local que poderia se chamar “Agita Sobral” ou algo similar. Algumas pessoas se pronunciaram e se comprometeram a participar da campanha de conscientização. A profa. de educação física, Maria Abigail, sugere que a primeira reunião aconteça na própria Escola de Saúde da Família, o que foi prontamente aceito pelo grupo.

O curso foi dado por encerrado, e as idéias anotadas para posterior análise. O prof. Timóteo insistiu para que a primeira reunião, deste grupo, fosse realizada na semana seguinte a do evento, para que as pessoas não dispersassem. Saudou a todos e colocou-se a disposição da plenária para dirimir quaisquer dúvidas, e para alguma ajuda que necessitassem, comprometendo-se, ainda, através do CELAFISCS, orientar os trabalhos de pesquisa, torcendo para que, em um próximo encontro, Sobral figurasse como modelo de saúde preventiva para todas as cidades do Brasil, “já que este município tem sido modelo e referência de muitas outras realizações.”

