

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

PROJETO VIVA LEVE: UM RELATO DE PRÁTICAS¹

Tatiane Ströher Renz².

¹ Relato de experiência de professora de Educação Física.

² Egressa da UNIJUI - Professora de Educação Física – Prefeitura Municipal de Giruá-RS

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: Salão do Conhecimento – UNIJUI / XXII Seminário de Iniciação Científica

Tatiane Ströher Renz¹

1 Professora de Educação Física – Prefeitura Municipal de Giruá-RS

PROJETO VIVA LEVE: UM RELATO DE PRÁTICAS

Introdução

No Brasil, estima-se que o percentual de pessoas insuficientemente ativas fique em torno de 60%, mas os dados são representativos para toda a população (Nahas, 2006). Assim, as ações de promoção de saúde são importantes para a manutenção da mesma e a prevenção de agravos decorrentes, principalmente, dos fatores de risco atrelados ao sedentarismo.

Frente a isso, vê-se a necessidade da oferta destas ações pelos órgãos públicos, tendo em vista a prevenção de doenças e agravos à saúde a fim de promover a qualidade de vida e prevenir o desenvolvimento de doenças relacionadas aos hábitos não saudáveis, como a inatividade física, a falta de uma alimentação balanceada, a falta de atividades de lazer ativo e da convivência com pessoas da mesma idade.

Matsudo & Matsudo 2000 afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. E, na dimensão psicológica, afirmam que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos.

Portanto, o Governo Municipal de Giruá-RS, através de parceria entre as Secretarias Municipais de Saúde e de Educação e Cultura, realiza o Projeto Viva Leve, o qual tem como objetivo promover ações de orientação, prevenção e conscientização sobre hábitos saudáveis relacionados à saúde referente à prática regular de atividade física, alimentação saudável e demais orientações

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

relacionadas à saúde, visando a melhoria da qualidade de vida dos participantes. E, desde o ano de 2009 vem ampliando e diversificando as ações, com o propósito de envolver os participantes a fim de fazer com que os mesmos adotem hábitos saudáveis.

Metodologia

Este trabalho consiste em um relato de experiência de profissional de Educação Física, quanto às ações de promoção saúde e qualidade de vida, realizadas desde o ano de 2009, junto aos participantes do projeto. Atualmente, o público-alvo é composto por pessoas de meia idade e terceira idade, tendo as mulheres como maioria, totalizando 77 participantes frequentes e a equipe de profissionais é composta por um a professora de educação física, uma nutricionista e um técnico em enfermagem.

O projeto conta com as seguintes atividades: atividade física orientada, duas vezes na semana, com duração de uma hora, baseada em atividades recreativas realizadas, a maioria em local fechado, e no verão os locais são alternados em parque com área verde e com pista de caminhada; reunião educativa, uma vez ao mês, com temas voltados à prevenção de doenças e à saúde; avaliação individual, uma vez ao mês, onde são verificados a pressão arterial, glicose, frequência cardíaca, oxigenação do sangue, peso e o índice de massa corporal, a partir dos quais são realizadas as orientações e encaminhamentos necessários. Para os participantes é realizado controle de frequência em todas as atividades propostas, sendo este, um fator importante para alcançar os objetivos do projeto, e também um pedido dos participantes.

Para participar do projeto, os interessados devem ter acima idade acima de 30 anos e realizar inscrição, no período divulgado, geralmente no mês de março, onde é realizado, com auxílio da equipe de profissionais, o preenchimento de ficha de inscrição e de anamnese, contendo os dados necessários para o diagnóstico inicial e o planejamento das atividades.

A partir do ano de 2010, o projeto iniciou a ter este formato, devido às necessidades que foram surgindo e, à expectativa dos participantes em relação a novos desafios. Foram surgindo novas regras, atividades físicas diversificadas em ambientes fechado devido às variações climáticas e às baixas temperaturas, atividades de integração e comemorativas em datas especiais com lanches saudáveis, gincanas visando maior integração entre os participantes em busca de um objetivo comum – redução do peso, controle da pressão arterial, dos níveis de glicose, do índice de massa corporal, do lazer ativo e da socialização – voltadas também ao caráter solidário, com arrecadação de alimentos para doação.

Resultados e Discussões

Ao início de cada ano percebe-se a importância do projeto junto à comunidade pela significativa procura por informações e pelos pedidos de ingresso no mesmo. Percebe-se também, uma rotatividade de participantes, que já participaram em outros anos, por motivos desconhecidos ficaram algum tempo sem frequentar e, retornam ao grupo tendo isso como uma necessidade para ter uma boa saúde.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Isto é compreensível a partir do modelo teórico referido como Teoria dos Estágios de mudança, o qual segundo Nahas 2006 descreve a mudança de comportamento como um processo no qual os indivíduos progredem através de uma série de fases discretas ou estágios de mudança, através de cinco estágios. A partir do andamento das atividades do projeto, percebemos que grande parte dos participantes inicia na fase da contemplação, quando começa a considerar a necessidade de mudar o comportamento num futuro próximo, as pessoas geralmente permanecem por um longo período de tempo nesse estágio, avaliando continuamente os custos e benefícios da mudança de comportamento, sendo aqui a percepção de barreiras e facilitadores, assim como, o apoio de familiares e amigos é fundamental. Acredita-se que a estrutura atual do projeto Viva Leve, contribui para que os participantes avancem e passem ao estágio de preparação, quando se toma a decisão de mudar o seu comportamento, planejando e pensando em estratégias para mudar seu comportamento para os próximos meses. E, assim, sucessivamente para o estágio de ação, no qual o indivíduo põe em prática seu plano de mudança e de comportamento e começa a agir de maneira consistente na direção de um novo comportamento, o que é possível verificar através do controle de frequência dos participantes que, mesmo em dias com baixas temperaturas e em dias chuvosos, mantêm a sua participação nas atividades propostas.

Quanto à realização das atividades físicas, verifica-se que a realização das mesmas a partir de atividades recreativas, com estímulo musical e com objetos como bolas, bambolês e bastões possuem uma maior aceitação pela maioria dos participantes em relação às atividades de caminhada. Percebe-se que o envolvimento e a participação do início ao final do horário de realização são maiores quando estas atividades variadas são proporcionadas. Segundo Miranda et al 2003, pesquisas apontam para a ideia de que a música pode beneficiar a atividade física conforme o que diz Gfeller apud Miranda et al 2003 que o benefício da música na atividade física pode ocorrer ao favorecer o desenvolvimento de capacidades físicas como a força e a resistência, ou contribuindo para uma atitude mental positiva, pela motivação para a atividade e da distração do desconforto que acompanha, frequentemente, o esforço físico.

O controle da frequência em relação à participação dos inscritos no projeto é algo positivo, pois a assiduidade nas atividades realizadas tem aumentado desde o ano de 2011, quando começou a ser controlada, a pedido dos próprios participantes. Tornou-se um aspecto positivo, pela necessidade de ter uma sequência, tanto nas atividades de orientação como nas práticas corporais.

Conclusão

A realização de projetos como este revela a importância a partir de relatos informais dos participantes, em relação à saúde e bem-estar dos mesmos, e percebe-se a relevância das ações promovidas para a saúde da população, tendo em vista que, atualmente são apenas 77 os participantes. O que deve ser repensado com a finalidade de expandir às ações aos bairros, atendo a um número maior de pessoas.

Iniciativas como esta, que vem sendo realizada há aproximadamente dez anos no município, comprovam a sua relevância por ampliar e diversificar gradativamente as ações, atendo às

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

necessidades do público-alvo. Portanto, deveria se tornar uma política pública municipal, a fim de garantir o acesso da população a esse meio que proporciona a disseminação de hábitos saudáveis a partir da orientação, das práticas corporais e da alimentação saudável. E, do mesmo modo, garantir recursos para a sustentabilidade e ampliação necessária das ações e dos participantes.

Palavras-chave: Relato de experiência; Promoção da saúde; Práticas corporais; Alimentação saudável.

Referências

BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3ª Edição. Série B. Textos Básicos de Saúde. Série Pactos pela Saúde 2006, v. 7. Brasília-DF.

NAHAS, M. V. . Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª ed. Ver. E atual. Londrina: Midiograf, 2006.

MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. R. bras. Ci. e Mov. 2003; 11(4): 87.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R, NETO, Turíbio Leite Barros. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.v.5, n.2, p.60-76, 2000.