

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NO CONTEXTO RURAL: UM ESTUDO DAS POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NO MUNICÍPIO DE NOVA RAMADA/RS¹

Anelise Mafalda².

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Departamento de Humanidades e Educação (DHE) da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada e Bacharel em Educação Física.

² Egressa do Curso de Educação Física da UNIJUI

INTRODUÇÃO

O conceito saúde, ao longo dos anos, vem recebendo inúmeras definições. A Organização Mundial da Saúde (1978, p. 02) a caracteriza como uma variedade de aspectos do ser humano voltadas para um “estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Logo, a saúde não está ligada apenas a aspectos biológicos, mas também a dimensões sociais, culturais, psicológicos, ambientais e econômicos da condição humana.

Diferentes saberes contribuem na compreensão dos elementos relacionados à saúde, e interferem no desenvolvimento das práticas voltadas a ela. A atividade física surge como um fator que se associa e influencia o fenômeno saúde.

Inúmeros estudos evidenciam os benefícios adquiridos através da prática regular de atividades físicas, benefícios estes que são de ordem física, emocional, intelectual, etc. Os estudos demonstram que os resultados desta prática são positivos ao bem estar, saúde e qualidade de vida dos praticantes. No entanto, a relação entre saúde e atividade física muitas vezes é entendida de modo reducionista, sob uma perspectiva incorreta ou incompleta da realidade, deixando de considerar inúmeros fatores contextuais aos quais as pessoas estão submetidas.

Neste sentido, os autores Kaplan & Lynch, citados por Palma (2000) consideram necessário, além das variáveis como cultura, influência da mídia, condições socioeconômicas, por exemplo, analisar as características da comunidade em questão. De tal modo, Morais (2007) entende que a vida da população que vive em zona rural é marcada por dificuldades não observadas no meio urbano.

Assim, compreender a relação atividade física e saúde no contexto rural, através da investigação das políticas de promoção da saúde que operam em Nova Ramada/RS, sejam elas escolares ou mesmo do setor da saúde, vem a ser o grande objetivo da pesquisa.

Busca-se saber se os habitantes deste município, caracteristicamente rural, reconhecem os benefícios que a prática regular de atividade física promove à saúde, se a prática de atividade física faz parte do cotidiano destes sujeitos e se realmente existem programas de promoção da saúde. Ou seja, o intuito deste estudo é buscar saber se há um entendimento, valorização e promoção da atividade física neste determinado ambiente.

Esta preocupação deve-se ao fato do binômio saúde-atividade física, muitas vezes, desconsiderar os diferentes fatores contextuais que interferem na vida das pessoas. Como já foi dito, um destes

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

fatores vem a ser a o meio em que se vive. Neste sentido, tendo como foco o meio rural, Thomlinson et al. (2004, apud MORAIS, 2007, p. 51) entendem que “conhecer o contexto rural é fundamental para entender as questões relatadas referentes às formas de cuidados de saúde”.

A pretensão de debater as questões desta relação no contexto rural deve-se ao fato da pesquisadora ser natural deste determinado município do interior do Noroeste do Rio Grande do Sul. Assim, surgiu o anseio de investigar a existência de programas de promoção da atividade física neste ambiente, sua efetividade, e se há o entendimento e uma preocupação em relação a esta abordagem por parte dos munícipes.

A aspiração mencionada justifica-se pelo fato da autora do estudo ter vivenciado sua infância e adolescência nesta região, tendo, ainda, familiares vivendo no município. Também, por futuramente estar atuando como Educadora Física, preocupada com as questões que envolvem a o corpo-movimento, suas diferentes manifestações culturais e seus eixos que visam à formação de estilos de vida ativos e saudáveis.

Além disso, percebe-se uma escassez de estudos sobre o meio rural, o que faz crescer a pretensão de pesquisar este contexto.

METODOLOGIA

A investigação realizada é de cunho descritivo, utilizando-se do levantamento como delineamento. Participaram do estudo 55 sujeitos usuários do sistema de saúde e 49 estudantes do ensino médio do município de Nova Ramada/RS, que responderam a um questionário. Também foi realizada uma entrevista semi-estruturada com a Secretária Municipal de Saúde, Secretária Municipal de Educação e Coordenador Municipal do Desporto e Lazer do município de Nova Ramada/RS. A partir de uma análise quantitativa das respostas obtidas nos questionários e de análise qualitativa das entrevistas, é possível evidenciar prováveis respostas aos questionamentos propostos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir de entrevista semi-estruturada realizada com a Secretária Municipal de Saúde notou-se que no município pesquisado as ações de promoção da saúde vinculada a prática de exercícios físicos se afirmam em alguns projetos que a Secretaria de Saúde coordena, os quais são: grupos de caminhada; grupos de alongamento; grupo de lombalgia, grupo de ginástica orientada e, ainda, grupo de idosos. A equipe de profissionais que atua nestes programas é composta por duas fisioterapeutas, apenas. A secretária de saúde ressalta que existe a transmissão de informações sobre o exercício físico, e sobre seus benefícios à saúde, disponibilizada pelas fisioterapeutas nos programas, e também pelas agentes de saúde em suas visitas às famílias. Ainda, relata que pretende-se avançar em relação às ações de promoção da saúde para os munícipes, através da contratação de um Educador Físico, já que uma Academia da Saúde foi construída e está pronta, no entanto parada, aguardando a liberação de um recurso para a contratação de um profissional qualificado para orientar a população que vier utilizar a academia.

A Secretária Municipal de Educação, em sua entrevista, afirma que a atividade física está presente na escola desde a educação infantil e também através do projeto “CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) na escola” que também envolve a atividade física. Além disso, as escolas do

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

município participam de um projeto da secretaria da saúde: o “Saúde na Escola”. Enfatiza, também, que os planos de estudo, ou propostas político-pedagógicas apresentam a atividade física como conteúdo a ser trabalhado nas aulas.

Na entrevista semi-estruturada aplicada ao Coordenador Municipal do Desporto e Lazer pôde-se perceber que, atualmente, os programas e ações planejados e implementados em esporte e lazer no município resumem-se a: passeio ciclístico “De bem com a vida”, que tem a parceria das escolas; “Dia do Desafio”; campeonato de futebol de campo; campeonato de futebol sete (masculino e feminino) e campeonato de futebol de salão (masculino e feminino). Quanto aos espaços físicos existentes para o desenvolvimento das atividades esportivas e de lazer, o coordenador afirma que o município dispõe de dois ginásios poliesportivos. Há também dois campos de futebol, e uma “academia ao ar livre”, que aguarda a contratação de um profissional para iniciar seu funcionamento, como também afirmou a secretária de saúde. O coordenador assegura, ainda, que existe um calendário de eventos, o qual indica as datas dos eventos promovidos pelo Conselho, apresentando à população as ações municipais na área do esporte e lazer.

A partir do questionário aplicado aos usuários do sistema de saúde e estudantes do ensino médio, puderam-se coletar os dados que são apresentados a seguir. A população do município estudado é composta por 2437 habitantes, sendo que a amostra alvo dos questionários é composta por 104 munícipes, deste total, 55 são usuários do sistema de saúde e 49 são estudantes do ensino médio.

Os sujeitos que responderam o questionário são, em sua maioria, do sexo feminino, correspondendo a 74,03% do total, sendo que a população masculina do estudo corresponde a 25,96%. Considerando os grupos pesquisados, entre os estudantes do ensino médio, 19 meninos e 30 meninas, com idades variando entre 14 e 18 anos, responderam as questões propostas. Já entre os usuários do sistema de saúde, 08 homens e 47 mulheres, de 26 a 77 anos de idade, participaram do estudo.

Os dados apontam que 84% da amostra pratica exercícios físicos, e 16% não pratica, ou seja, a grande maioria da amostra é praticante de exercícios físicos, desconsiderando-se as atividades desenvolvidas no trabalho ou no dia a dia, logo, aproximadamente 1/6 dos sujeitos da pesquisa é inativo.

Comparando com os padrões de atividade física da população brasileira percebe-se que, neste caso, a taxa de sujeitos ativos é alta, já que a prática de, no mínimo, trinta minutos de atividade física pelo menos cinco dias por semana, entre os adultos residentes das capitais do Brasil, passou de 14,8% em 2006 para 14,9% em 2010, segundo o inquérito telefônico Vigitel, que avalia a atividade física em quatro esferas: no tempo livre ou atividades de lazer (mais passível de intervenção), no deslocamento para o trabalho ou para a escola, nas atividades de trabalho e nas atividades domésticas (BRASIL, 2011). Logo, fica a pergunta se de fato as respostas dos indivíduos pesquisados são verdadeiras, já que, fazendo um comparativo com os percentuais nacionais, os números apresentam-se distantes.

No entanto, no que concerne a inatividade física, a pesquisa “Vigitel Brasil 2008” aponta que “a frequência de adultos na condição de completa inatividade física foi elevada em todas as cidades estudadas, variando entre 18,7% em Palmas e 32,3% em Natal” (BRASIL, 2009a, apud BRASIL, 2009, p. 43). Além disso, segundo este estudo “a frequência de inatividade física entre adultos

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

beneficiários de planos de saúde foi elevada em todas as cidades estudadas, variando entre 19,3% em Palmas e 44,0% em Aracaju” (BRASIL, 2009, p. 43).

Ainda considerando a inatividade física, a Pesquisa Nacional por Amostragem por Domicílio – PNAD, apresentou um percentual de 20% (mais de 28 milhões de pessoas com 14 anos ou mais no país) como inativos, ou seja, não praticantes de atividades físicas nos domínios de lazer, transporte, trabalho e no lar (IBGE, 2010, apud NAHAS, 2010, p. 42).

Desse modo, percebe-se que o percentual de sujeitos inativos da amostra aproxima-se mais das pesquisas nacionais, porém, ainda demonstra que a prática de exercícios físicos em Nova Ramada é maior, comparando com as médias nacionais.

Os exercícios físicos praticados pelos sujeitos ativos são variados, e vão desde uma simples caminhada e/ou alongamento, que correspondem aos exercícios mais praticados, à esportes como o futebol, futsal e voleibol, praticados, principalmente, pelos jovens na escola, durante as aulas de Educação Física.

Os locais onde as práticas acontecem resumem-se em: própria casa, rua pavimentada ou estrada de terra; campos ou ginásio do município; grupos dos projetos mantidos pela secretaria de saúde; escola, durante as aulas de Educação Física e na única academia de musculação particular que existe no município, sendo o único local que gera custo aos praticantes. Nota-se, que a prática de exercícios físicos ocorre principalmente na própria casa dos sujeitos, ruas ou estradas mais próximas, já que, como informado pelo coordenador do esporte e lazer, o município não dispõe de muitos espaços adequados para as práticas.

Na maior parte dos casos, a frequência semanal na qual acontecem estas práticas é de três vezes na semana, assim como a intensidade do exercício, que, em maior número, é considerada moderada.

Os objetivos são variados, mas percebe-se na pesquisa que manter e promover saúde são os principais objetivos que levam os sujeitos a praticar exercícios físicos.

Aqueles que não praticam exercícios físicos afirmam que os motivos desta inatividade são: falta de tempo, em 53% dos casos; de motivação (35%) e orientação médica (12%). De acordo com Nahas (2010) apesar de reconhecer os benefícios promovidos pela prática de atividades físicas, muitos optam por não se exercitar. As razões disso são as mais variadas, mas a falta de tempo é o motivo mais apontado em diferentes investigações. Outras razões são: falta de informação e orientação; falta de espaço adequado e cansaço, geralmente causado pela longa jornada de trabalho.

Quanto ao item informação, 80% disse já ter recebido informações relacionadas à promoção, prevenção, proteção e recuperação de sua saúde mediante a prática de exercícios físicos, provinda, principalmente de agentes de saúde, médicos, fisioterapeutas, nutricionista e professores, confirmado o que foi dito pela secretária municipal de saúde, em sua entrevista.

Grande parte da amostra (62%) considera que o poder público deveria ofertar mais incentivos para a prática de exercícios físicos, tais como: “atividades distribuídas pelo interior”; “mais locais para a prática”; “mais grupos com horários diferenciados”; “mais profissionais atuando na área”; “mais eventos que estimulem a prática”; “academia bem localizada”; “academia de lutas”; “mais campeonatos”; “mais locais de lazer”.

Quando questionados “para você o que é saúde?”, surgiram respostas como: “saúde é estar bem”; “é não sentir dores”; “saúde é não ter problemas”; “é conseguir fazer as atividades do dia a dia”; “viver

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

bem”; “estar bem fisicamente e mentalmente”; “é se sentir bem em relação a tudo”; “saúde é não ter doenças”; “é qualidade de vida”, “é estar de bem com a vida”; “é ter uma alimentação regular, praticar exercícios físicos e ter o corpo em forma”; “é o nosso bem estar físico e não ter nenhuma doença”; “é a pessoa se sentir bem tanto fisicamente como mentalmente”; “é bem estar físico, psicológico, social”; “é ter bons hábitos”, dentre outros conceitos.

Logo, diante de ricas explanações sobre o termo saúde existentes na literatura, nos discursos de diferentes autores, podemos dizer que as definições propostas pelos sujeitos da pesquisa são, no mínimo, pouco suficientes, ou seja, falta um conhecimento mais aprofundado sobre o termo.

Seguindo, todos os sujeitos participantes do estudo (100%), ativos ou sedentários, consideram que o exercício físico promove benefícios a saúde de quem o pratica.

Já, quando questionados sobre qual seria a função do exercício para a saúde, os entrevistados compreendem que o exercício físico: “auxilia nas funções do corpo”; “deixa o corpo mais leve e solto”; “faz bem para o corpo e previne doenças”; “faz bem em todos os aspectos e melhora a qualidade de vida”; “auxilia nas dores”; “muda a auto-estima”; “melhora o condicionamento físico e conseqüentemente a saúde”; “deixa a pessoa mais ativa e com mais mobilidade”; “promove bem estar”; “faz bem para o sono”; “alivia o stress”; “é bom para o corpo e para a mente”; “descontra”, “é uma atividade planejada que visa desenvolver todas as áreas do corpo com mais agilidade, favorecendo para melhorar a saúde”; dentre outras conceituações.

O exercício é uma forma “de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional” (CASPERSEN et al., 1985, apud NAHAS, 2010, p. 46).

Neste sentido, estudos comprovam que os indivíduos fisicamente aptos “tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas, consequência dos benefícios fisiológicos e psicológicos decorrentes da prática regular da atividade física” (CARVALHO et al., 1996, apud BRASIL, 2009, p. 33).

Entre outros benefícios que atividade regular proporciona à saúde e ao condicionamento destacam-se: “melhoria da função cardiorrespiratória, da força e endurance muscular, da flexibilidade e da composição corporal” entre outros tantos benefícios, como “efeitos psicológicos positivos para a maioria das pessoas, com um melhor estado de humor após o exercício” (HOWLEY, 2008, p. 28), por exemplo.

Portanto, notamos diferentes respostas da amostra no que diz respeito ao papel do exercício. Porém, da mesma forma que a definição do termo saúde, percebe-se um conhecimento pouco suficiente sobre qual seria a função do exercício físico. Assim, mesmo que exista o reconhecimento dos benefícios que o exercício promove à saúde, pode-se entender que falta uma maior atenção às questões implicadas na educação em saúde desta população.

Estabelecendo um comparativo entre as respostas dos estudantes e usuários do sistema de saúde, no que diz respeito à educação em saúde, observou-se nas conceituações sobre saúde e função do exercício físico uma diferença marcante. No discurso dos jovens estudantes surgiram afirmações que definem a saúde como bem-estar em diferentes aspectos (físico, mental, social, psicológico), enquanto no discurso da maioria dos usuários do SUS a saúde é sinônimo de estar bem, sem a presença de doenças. Quanto à função do exercício físico, para os usuários, muitas vezes, a prática

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

de exercícios deixa o corpo mais leve e solto, ao mesmo tempo em que os jovens se referiram ao exercício como “uma atividade planejada que visa desenvolver todas as áreas do corpo com mais agilidade, favorecendo para melhorar a saúde”, o que expressa um conhecimento maior sobre o assunto, por mais que não seja uma afirmação bem formulada.

Na análise dos dados notou-se que a prática de exercícios é mais frequente entre os estudantes, e as modalidades praticadas por eles são mais variadas.

Quanto à escolaridade das pessoas pesquisadas, 49 ainda estão cursando o ensino médio (jovens de 14 a 18 anos, estudantes da pesquisa). Entre os demais usuários do sistema de saúde, com idades variando de 26 a 77 anos, 39 sujeitos afirmaram ter ensino fundamental incompleto; 5 possuem ensino fundamental completo; outros 5 têm ensino médio completo e 6 sujeitos completaram o ensino superior.

As diferenças no perfil de prática de exercícios podem ser motivadas pela escolaridade, como demonstram outros estudos populacionais. A idade também se apresenta como um fator que influencia esta prática. Segundo a “PNAD 2008, o percentual de praticantes de “exercícios ou esportes” decresceu de 54,0% na faixa de 14 a 17 anos para 16,3% para aqueles com 65 anos ou mais” (NAHAS, 2010, p. 44). O autor assegura que uma grande diminuição na prática acontece quando os jovens entram na universidade ou começam a trabalhar, logo após os 18 anos.

Assim, pode-se entender que no momento em que o sujeito deixa a escola, um local onde existe o conhecimento, acesso e o incentivo à vivência em diferentes manifestações do exercício físico, nota-se que a prática diminui. Portanto, no contexto estudado, vê-se a necessidade do poder público buscar ações que estimulem e sustentem a busca de um estilo de vida ativo consciente por parte da população.

CONCLUSÕES

De maneira geral, pode-se dizer que a prática de atividades físicas está presente no cotidiano dos habitantes de Nova Ramada/RS. Além disso, é oportuno destacar que existe, por parte do poder público, uma preocupação em relação ao assunto, considerando os projetos desenvolvidos atualmente. Entretanto, apesar do reconhecimento dos benefícios provindos da atividade física, há uma pobreza em relação aos conhecimentos/saberes da amostra referentes ao tema. Deste modo, para um maior conhecimento e autonomia na aderência de um estilo de vida ativo por parte desta população rural, cabe ao setor público pensar em uma intervenção mais efetiva no que diz respeito à educação em saúde, que, articulada às políticas de promoção da saúde e programas de saúde, poderia garantir maior autonomia, consciência e responsabilidade dos indivíduos no cuidado com a sua saúde, fazendo com que estes escolham procedimentos mais apropriados para promovê-la, mantê-la e recuperá-la.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Saúde; População Rural.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

BRASIL, Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS. Manual técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar. 3. ed. rev. e atual. – Rio de Janeiro: ANS, 2009. 244 p.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise de Situação de Saúde, Coordenação Geral de Doenças e Agravos Não Transmissíveis. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 148 p.

HOWLEY, Edward T. Manual de Condicionamento Físico. Tradução Denise Regina Sales. 5ª ed. Porto Alegre, Artmed, 2008.

MORAIS, Eliane Pinheiro de. Envelhecimento no Meio Rural: Condições de Vida, Saúde e Apoio dos Idosos Mais Velhos de Encruzilhada do Sul – RS. Ribeirão Preto, 2007.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade Física e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 5 ed. Londrina. Midiograf, 2010. 318 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Cuidados primários de Saúde: relatório da Conferência Internacional, Alma Ata, URSS, 6-12 de setembro de 1978, Brasil: Unicef, 1979.

PALMA, Alexandre. Atividade Física, Processo Saúde-Doença e Condições Sócio-Econômicas: Uma Revisão da Literatura. Rev. paul. Educ. Fís. 14(1): 97-106, São Paulo, 2000.