

CONTRIBUÇÕES DO PROJETO VIVA LEVE PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Tatiane Ströher Renz².

¹ 1Relato de Experiência de egressa do curso de Educação Física da UNIJUI e Aluna Especial do Mestrado em Atenção Integral à Saúde – UNIJUI/UNICRUZ - Professora de Educação Física - Prefeitura Municipal de Giruá-RS

² 2 Egressa de Curso de Graduação UNIJUI e Aluna Especial do Mestrado em Atenção Integral à Saúde – UNIJUI / UNICRUZ - Professora de Educação Física – Prefeitura Municipal de Giruá-RS

Introdução

Tendo em vista as mudanças que ocorreram na sociedade desde a fase da industrialização, com o surgimento e aprimoramento de novas tecnologias, percebe-se a interferência disso no modo de vida da população sendo o sedentarismo um dos fatores predominantes na população mundial assim como para os agravos à saúde. Frente a isto, essas transformações trouxeram mudanças no estilo de vida dos indivíduos, alterando de forma significativa o nível de atividade física de forma global (BRASIL, 2014).

No Brasil, estima-se que o percentual de pessoas insuficientemente ativas fique em torno de 60%, sendo que os dados são representativos para toda a população (Nahas, 2006). Assim, as ações de promoção de saúde são importantes para a manutenção da mesma tendo em vista a prevenção de agravos decorrentes principalmente dos fatores de risco atrelados ao sedentarismo interferindo positivamente na qualidade de vida da população. Matsudo & Matsudo (2007) concordam e afirmam que o sedentarismo está se tornando uma epidemia mundial, e este fato gera uma maior prevalência de excesso de peso e obesidade na população.

Sendo assim, o projeto Viva Leve, realizado no município de Giruá, vem a contribuir para estas questões com intervenções junto à comunidade. Porém, tão importante quanto realizar intervenções e realizar iniciativas nessa linha da saúde, é também avaliar estas ações.

Portanto, o objetivo deste relato foi de analisar e avaliar as contribuições do projeto Viva Leve para a saúde e qualidade de vida dos participantes.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência a partir da vivência no projeto Viva Leve, realizado pelo Governo Municipal de Giruá através das Secretarias Municipais de Saúde e de Educação e Cultura, o qual tem por 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 relacionadas à saúde, visando à 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.

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

O público do projeto é composto por pessoas de ambos os sexos, sendo a maioria do sexo feminino, compreendendo pessoas de meia idade e terceira idade, provenientes de vários bairros do município. Várias são as atividades realizadas, com foco no objetivo geral e, ao final do ano é realizada uma avaliação individual sobre as mesmas, tendo em vista a reflexão e o aprimoramento das ações.

Os dados para avaliação foram coletados a partir de questionário individual, elaborado pela equipe de profissionais do projeto (nutricionista, educadora física e técnico em enfermagem), com 12 (doze) questões objetivas e dissertativas, o qual os participantes respondem em casa, retornando-o posteriormente. Em 2014, 67 participantes participaram das atividades até o final do ano.

Neste relato foi analisada a questão do questionário de avaliação referente ao ano de 2014: “De que maneira o projeto Viva Leve ajuda/contribui para a sua qualidade de vida?”.

Resultados e Discussões

Ao início de cada ano, percebe-se a importância, através de relatos informais dos participantes e das avaliações, da divulgação que eles fazem junto à comunidade de origem e pelas solicitações de ingresso. Esta procura indica que as ações realizadas promovem algum tipo de bem-estar na população participante. Mas afinal, que benefícios são estes?

Retornaram 47 questionários preenchidos, e destes 17% não responderam a esta questão, conforme dados ilustrados no gráfico a seguir. Percebeu-se que mais da metade dos participantes associaram as contribuições do projeto Viva Leve para sua qualidade de vida com questões relacionadas ao cuidado com a saúde, alimentação saudável, controle do peso e disciplina no tratamento de saúde. Já em relação à socialização, ao prazer ao aspecto emocional, 21% deles, pontuou esses aspectos como forma de contribuição do projeto em relação à sua qualidade de vida. Outra parcela, o que corresponde a 9%, citou que o projeto contribui em todos os sentidos e aspectos para a qualidade de vida. Outro fator citado por 2% dos participantes foi o esforço dos profissionais na conscientização sobre a importância de uma vida saudável. Por outro lado, 17% dos participantes não responderam a esta questão.

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

CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO VIVA LEVE NA QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES



Fonte: Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação e Cultura – Giruá-RS – Dez/2014

Gráfico 1 - Contribuições do Projeto Viva Leve na qualidade de vida dos participantes

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.

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL,2002), a promoção da saúde é um processo que capacita uma sociedade para melhorar sua qualidade de vida, o que inclui uma maior participação e o controle, atingindo um bem-estar físico-mental e social. Esse confronto com os desafios diários da promoção da saúde necessitam ser observados, avaliados e sistematizados através da análise de dados, para obtermos dados reais, sendo estes indispensáveis para o planejamento de iniciativas objetivas e sustentáveis nesta linha de ação. Mas, sabe-se também que o debate sobre avaliação em promoção da saúde tem crescido no Brasil, trata-se de campo em construção, confrontado com desafios conceituais, metodológicos e operacionais (Carvalho, et al., 2007).

As ações existem, mas o que temos são dados isolados e relatos informais junto à comunidade. Assis et al. (2009) pontua que a pequena cultura institucional de avaliação, somada à necessidade de

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

se recriarem métodos e instrumentos avaliativos que abarquem a amplitude dos princípios da promoção da saúde são questões a serem enfrentadas. Em geral, as práticas são pouco sistematizadas, as informações disponíveis não geram conhecimento e as condições de trabalho são insuficientes para efetivo planejamento.

Contudo, como profissional da área da saúde percebe-se a importância de investigar estas questões relacionadas às práticas realizadas no âmbito da promoção da saúde para, a partir da avaliação e análise, sistematizar os dados coletados criando novos instrumentos e métodos de avaliação nesse contexto, contribuindo assim para que os órgãos públicos possam planejar e executar ações eficientes nesse campo, provocando a reflexão, a discussão e análise do que já se propõe em termos de promoção da saúde em grupos, a partir de projetos e programas.

Mas, segundo Pedrosa (2004), a avaliação em promoção da saúde é uma ação permanente, e deve ser de dentro para fora, de modo que contribua para a democratização institucional, o desenvolvimento da capacidade de aprendizagem política e de enfrentamento criativo dos problemas que fazem parte da vida – a maior expressão da promoção da saúde. Isto ratifica a preocupação em contribuir na melhoria das ações, refletindo e reavaliando o planejamento focado em novas ações que irão aprimorar e qualificar a realização de iniciativas como o Viva Leve e de vários outros projetos e programas que primam pela promoção da saúde da população. Avaliando ações, analisando sua real interferência na qualidade de vida e na saúde das pessoas envolvidas, através da divulgação de dados, contribuir para que as ações existentes e previstas, tenham suporte para que os projetos, programas e as intervenções na sociedade possam ter continuidade gerando resultados positivos mediante os objetivos.

Conclusão

Conclui-se que a realização de projetos como este revela a importância de desenvolver projetos voltados à saúde e à qualidade de vida da população. Por outro lado, tão importante quanto promover ações como esta é avaliar a validade destas ações, a partir da sistematização de dados, com o objetivo de perceber de que maneira está interferindo na população e ainda, buscando outras ações para fortalecer e qualificar as ações existentes.

Contudo, 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 necessidades do público-alvo. Portanto, deveria se tornar uma política pública, 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: Promoção da saúde; Qualidade de vida; Contribuições; Avaliação.

Referências

BRASIL, Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Cadernos de Atenção Básica nº 35. Brasília, 2014.

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

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.

CARVALHO, A.I.; WESTPHAL, M.F; LIMA, V.L.G.P. Health promotion in Brazil. Promot. Educ., v.14, n.4, p.209-13, 2007.

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

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.

PEDROSA, J.I.S. Avaliação das práticas educativas em saúde. In: VASCONCELOS, E.M. (Org.). A saúde nas palavras e nos gestos: reflexões da Rede de Educação Popular e Saúde. São Paulo: Hucitec, 2001. p.261-81.

On-line version ISSN 1807-5762. Interface vol.13 no.29 Botucatu Apr./June 2009 ARTIGOS Avaliação do projeto de promoção da saúde do Núcleo de Atenção ao Idoso: um estudo exploratório. Mônica de Assis; Zulmira Maria de Araújo Hartz; Liliane Carvalho Pacheco; Victor Vincent Valla http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832009000200010&script=sci_arttext