



A EDUCAÇÃO FÍSICA NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE – SUS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Marlon Broni Pereira da Silva - Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA - marlon_brony@hotmail.com

Marcus de Almeida Gomes - Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA - marcius_lepeaf@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Conforme Mendonça (2004), a expectativa de vida nos últimos anos tem aumentado de modo significativo. O acréscimo na longevidade do ser humano tem sido paralelo com comportamentos inadequados à saúde. Essas atitudes têm levado a um aumento no quadro de indivíduos portadores de doenças crônicas não-transmissíveis como, obesidade, hipertensão, diabetes, etc. males que atingem boa parte da sociedade contemporânea.

Um estilo de vida inadequado e hábitos não saudáveis tende a aumentar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas. Desse modo, tornam-se necessárias mudanças de comportamento para hábitos saudáveis. Dentre os fatores de risco modificáveis estão, segundo Nahas (2010), o fumo, álcool, drogas, estresse, isolamento social e o sedentarismo.

Em grande parte da população, o aumento de risco à saúde, emerge do próprio indivíduo, por meio do próprio comportamento e das barreiras impostas para práticas saudáveis. Segundo Nahas (2010), dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas são decorrentes de três comportamentos: inatividade física, tabagismo, alimentação inadequada.

Tendo em vista a inserção do professor de Educação Física no Sistema Único de Saúde (SUS), no ano de 2008 por meio do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). O presente trabalho tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas em um programa de atividade física na Estratégia Saúde da Família (ESF) no município de Guanambi-BA.

MATERIAL E MÉTODOS

As atividades foram realizadas na própria ESF, em uma sala com capacidade para 30 pessoas, o público envolvido possuía idade entre 10 e 90 anos, em sua maioria idosa, com predominância do gênero feminino. As intervenções aconteceram no período de um ano e dois meses, sendo realizadas duas vezes por semana, totalizando seis horas semanais, em um bairro em situação de vulnerabilidade no município de Guanambi-BA. Dentre os materiais utilizados para execução das aulas e avaliação estão, o *thera band*, bastões, aparelho de som, balões, folders, esfigmomanômetro e estetoscópio, balança e fita métrica.

Antes do início das atividades, era realizada a aferição da pressão arterial (PA) de cada aluno, as informações da PA eram digitadas em um banco de dados, a fim de ter um histórico e controle. Em seguida, era realizada uma pequena palestra educativa com temas pré-determinados sobre educação em saúde, no intuito de empoderar os usuários. Em terceiro momento era efetuada a aula propriamente dita, com atividades pré-estabelecidas mediante a avaliação diagnóstica do público. Dentre as valências trabalhadas destacavam-se, força, flexibilidade, coordenação motora e capacidade aeróbica. O quarto momento era o período de volta à calma.

A abordagem pedagógica adotada na intervenção foi à saúde renovada que segundo Darido (2005), tem por paradigma a aptidão física relacionada à saúde e por objetivo: informar, mudar atitudes e promover a prática sistemática de exercícios.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o objetivo de relatar as experiências vivenciadas em um programa de atividade física na (ESF) no município de Guanambi-BA, identificou-se no decorrer das intervenções melhoras significativas quanto à capacidade de aderência à prática regular da atividade física e rompimento das barreiras que impossibilitavam essa prática. O empoderamento (ação coletiva) da população mostrou-se uma estratégia que potencializou a multiplicação das idéias de educação em saúde dentro da comunidade, o que desencadeou um aumento no número de pessoas atendidas pelo programa. A participação da população foi essencial para a otimização das ações em saúde, uma vez que a mesma possui o conhecimento de vários determinantes no meio onde estão inseridas.

Quanto à mudança de comportamento da população para a prática da atividade física e hábitos saudáveis, pode-se observar decorrente a essa modificação uma melhora e/ou manutenção em suas capacidades físicas tais como: força, flexibilidade, na qual tende a diminuir



com o decorrer dos anos, afetando negativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Além disso, foi notório nos participantes o desenvolvimento da autonomia/emancipação, melhora da auto-estima e bom-humor, variáveis que associam-se a qualidade de vida.

Outra variável que necessita ser salientar ainda é que, apesar das conquistas no meio constitucional perante o movimento sanitário, e mudanças ocorridas no decorrer do tempo nas estratégias de saúde, o SUS ainda enfrenta grandes empecilhos no campo de sua prática. As oportunidades de acesso aos serviços oferecidos pelo sistema à população, ainda apresentam grandes limitações.

Assim, entende-se que o sistema de saúde brasileiro ainda passa por um processo de desenvolvimento e aprimoramento, especialmente na qualidade de prestação de serviços frente à população, tendo tais problemas como limitações a serem superadas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, a presença do professor de Educação Física no SUS emerge como uma excelente ferramenta na otimização das ações em saúde no âmbito primário do sistema de saúde brasileiro, talvez isso se deva ao reconhecimento nos últimos anos à importância da prática regular da atividade física e hábitos saudáveis para a saúde. Mesmo diante desse crescimento existe a necessidade não só apenas de preposições de políticas públicas de incentivo a essas práticas em meio ao SUS, mais também de aumento nos espaços para atuação desses profissionais no campo da saúde pública.

Além disso, a estratégia de intervenção direcionada ao empoderamento dos usuários da atenção primeira mostrou-se um valioso instrumento em saúde pública. Desse modo, requer dizer que a consolidação das ações deste profissional voltadas à atividade física e hábitos saudáveis adiciona novos olhares a promoção de saúde no trabalho multidisciplinar desencadeado pela ESF.

PALAVRAS-CHAVE: Atenção Primária à Saúde, Educação em Saúde, Promoção da Saúde.

EIXO: Educação e saúde

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Saúde. Portaria n.154, de 24 de janeiro de 2008.** Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF. 2008.

CASTRO, Adriana. MALO, Miguel. **SUS: Ressignificando a Promoção da Saúde.** São Paulo: Hucitec: Opas, 2006.

LEFEVRE, F. LEFEVRE, A.M.C. **Promoção de Saúde a negação da negação.** Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2004.

MACHADO, M. F. A. S. et al. Integralidade, formação de saúde, educação em saúde e as propostas do SUS: uma revisão conceitual. **Ciênc. saúde coletiva [online].** 2007, vol.12, n.2, pp. 335-342.

NAHAS, M .V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5º ed.- Londrina: Midiograf, 2010.

NIEMAN, D. **Exercício e saúde.** Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

POLLOCK, M.; WILMORE, J. H. **Exercício na Saúde e na Doença.** 21ª Ed; Rio de Janeiro - RJ, 1993.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e na qualidade de vida.** São Paulo: Phorte, 2004.