

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA  
ESPECIALIZAÇÃO GESTÃO DE ORGANIZAÇÃO PÚBLICA EM  
SAÚDE**

**A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE PREVENÇÃO  
E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REFLEXÃO  
TEÓRICA.**

**Marieli Bertoldi**

**Tio Hugo, RS, Brasil  
2012.**

# **A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REFLEXÃO TEÓRICA.**

por

**Marieli Bertoldi**

Artigo científico bibliográfico apresentado ao Curso de Pós-Graduação a Distância Especialização Gestão Organização Pública em Saúde, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de  
**Especialista em Gestão de Organização Pública em Saúde**

**Orientadora: Profa. Ms. Ethel Bastos da Silva**

**Tio Hugo, RS, Brasil  
2012.**

**Universidade Federal de Santa Maria  
Centro de Educação  
Curso de Pós-Graduação a Distância  
Especialização Gestão de Organização Pública em Saúde**

A Comissão Examinadora, abaixo assinada,  
aprova o Artigo científico bibliográfico de Especialização

**A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE PREVENÇÃO  
E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REFLEXÃO  
TEÓRICA.**

elaborado por  
**Marieli Bertoldi**

como requisito parcial para obtenção do título de  
**Especialista Gestão de Organização Pública em Saúde**

**COMISSÃO EXAMINADORA:**

---

**Ethel Bastos da Silva, Ms. (UFSM)**  
(Presidente/Orientadora)

---

**Andressa de Andrade, Ms. (UFSM)**

---

**Marta Cocco da Costa, Dra. (UFSM)**

Tio Hugo, 15 dezembro de 2012.

## **RESUMO**

Artigo científico bibliográfico apresentado ao Curso de Pós-Graduação a Distância Especialização Gestão Organização Pública em Saúde, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Gestão de Organização Pública em Saúde

# **A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REFLEXÃO TEÓRICA.**

AUTORA: MARIELI BERTOLDI

ORIENTADORA: ETHEL BASTOS DA SILVA

Data e Local da Defesa: Tio Hugo, 15 de dezembro de 2012.

Este artigo busca refletir e conhecer os benefícios da prática de atividades físicas, como fator de prevenção e promoção da saúde. Como isso, mostrar como a prática regular das atividades físicas pode ser uma prevenção futura as doenças, e que quando introduzida na vida das pessoas e orientada pelo profissional da área de Educação Física, diminui o risco de doenças e fortalece a maioria dos sistemas e melhora a saúde em geral. A atividade física proporciona benefícios, tanto de caráter fisiológico, psicológico quanto de caráter social e promove a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

Palavras - chaves: Atividade física, saúde, qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

Article scientific literature presented to the Post-Graduate Specialization Distance Management Organization Public Health, Federal University of Santa Maria (UFSM, RS), as a partial requirement for obtaining title Management Specialist in Public Health Organization

### **PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR PREVENTION AND HEALTH PROMOTION: A REFLECTION THEORY.**

AUTHOR: MARIELI BERTOLDI

GUIDANCE: ETHEL BASTOS DA SILVA

Date and Local Defense: Uncle Hugo, December 15, 2012.

This article seeks to reflect and learn about the benefits of physical activity as a factor in prevention and health promotion. How does this show how the practice of regular physical activity may be future disease prevention and that when introduced into people's lives and driven professional in the field of Physical Education, decreases the risk of diseases, strengthens the most systems, and improves general health. Physical activity provides benefits both character physiological, psychological and social character and promotes the health and quality of life.

Key - words: physical activity, health, quality of life.

## **RESUMEN**

El artículo científico presentado a la literatura de la Salud Especialización de Postgrado Distancia Organización de Gestión Pública de la Universidad Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para la obtención del título Especialista en Administración en Salud Pública

### **ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD: UNA TEORÍA REFLEXIÓN.**

AUTOR: MARIELI BERTOLDI

ORIENTACIÓN: ETHEL BASTOS DA SILVA

Fecha y Defensa Local: Uncle Hugo, 15 de diciembre de 2012.

En este artículo se pretende reflexionar y aprender acerca de los beneficios de la actividad física como un factor en la prevención y promoción de la salud. Cómo se muestran como la práctica de actividad física regular puede ser un futuro la prevención de enfermedades, y que cuando se introduce en las vidas de las personas y conducido profesional en el campo de la educación física, disminuye el riesgo de enfermedades y fortalece la mayoría de los sistemas y mejora la salud general. La actividad física proporciona beneficios tanto de carácter fisiológico, psicológico y social de carácter y promueve la salud y calidad de vida.

Palabras - clave: actividad física, la salud, la calidad de vida.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>2 Conceituando Atividade Física e Programas de atividade.....</b>	<b>11</b>
<b>3 Benefícios da Atividade Física às populações que realizam.....</b>	<b>12</b>
<b>4 Reflexão sobre a política da promoção da Saúde, através da Atividade Física.....</b>	<b>15</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>22</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Mas o que é atividade física, e pode ela ajudar na prevenção de doenças? Ao ver muitos Educadores Físicos e amantes de esportes, se perguntarem sobre, este assunto, vamos aprofundar mais conhecimentos nesta área.

A atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mentais e sociais, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde (MONTTI, 2007).

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para manter a saúde, porque beneficia variáveis fisiológicas, psicológicas e sociais. Portanto, uma vida ativa, não sedentária, é um fator que contribui significativamente para o bem-estar das pessoas (MONTTI, 2007).

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância, porque afetaria aproximadamente 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o Diabetes Mellitus e colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado, 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Assim, vemos como a atividade física é assunto de saúde pública. Em grande parte dos países em desenvolvimento, mais de 60% dos adultos não praticam um nível adequado de exercício físico, sendo que a pessoa mais sujeita ao sedentarismo, a pessoa de nível socioeconômico mais baixo e o indivíduo incapacitado (MONTTI, 2007).

A prática regular de exercícios físicos acompanha de benefícios que manifesta sob todos os aspectos do organismo, e que auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas, além de exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar (OKUMA, 1997).

Atualmente, como consequência das mudanças nas condições de vida e de trabalho, poucos praticam atividades físicas. As pessoas se deslocam utilizando o transporte coletivo ou o próprio carro. No mais das vezes, devido à natureza do serviço que executam, passam horas e horas sentadas. Isto também acontece durante o lazer, sentam-se quando vai a um barzinho, um cinema ou quando diante

da televisão. Nos shoppings, os jovens sentam-se por muito tempo nas praças de alimentação ou ficam encostados nos corredores. Comportando-se dessa forma, a maioria das pessoas se exercita ou caminha cada vez menos, geralmente com a desculpa de que não tem tempo (SILVA, 2010).

Além dos benefícios, é possível destacar que também apontam evidências diretas das influências positivas da atividade física em doenças, manifestas em adultos e idosos, cada vez mais recorrentes na realidade atual, em função do estilo de vida e do mundo do trabalho no qual está inserida grande parcela da população, doenças estas que eram pouco incidentes no passado devido ao modo de vida mais saudável da população. Dentre as doenças em questão, destacam-se a diabetes, doenças cardiovasculares, como, hipertensão, infarto do miocárdio e angina, artrites e doenças pulmonares, doença pulmonar crônica obstrutiva, enfisema, bronquite, asma, transplante pulmonar, doença respiratória crônica (BIJNEN, 1994).

Conforme Matsudo (2000), os principais benefícios à saúde, advindos da prática de atividade física, referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos são o aumento do volume sistólico, o aumento da potência aeróbica, o aumento da ventilação pulmonar, a melhora do perfil lipídico, a diminuição da pressão arterial, entre outros benefícios.

Assim, na dimensão psicológica, afirma 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 (MATSUDO, 2000).

Guedes (1995), por sua vez, afirma que a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade. Defende a inter-relação entre a atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente. Segundo ele, a prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, as quais determinam e são determinados pelo estado de saúde.

Barbosa (2003) acrescenta que o conceito de promoção da saúde teve sua ideologia formalizada através da Carta de Otawa, a promoção da saúde foi um processo para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, fala, ainda que

para se atingir um estado completo de bem estar físico, mental, psicológico e social deve satisfazer as necessidades atuando também no meio ambiente.

O novo paradigma de saúde, marcado por sua promoção, abre um campo para atuação do Profissional de Educação Física nos serviços de saúde pública. Por se preocupar com o controle da saúde e condições de vida da população, uma das principais intervenções que ele pratica são ações educativas e preventivas. O interesse da administração pública em promover a saúde da população através de práticas que estimulem um estilo de vida ativo e conseqüentemente proporcione uma melhor qualidade de vida das pessoas, pois a mesma gera melhoras nos hábitos alimentares, diminui o tabagismo e o consumo de álcool, reduz a violência, aprimora a capacidade funcional e promove a integração social, diminuindo com isso o tratamento das doenças, dando enfoque à prevenção (DOENÇAS, 2003).

Sendo assim, chama a atenção para o fato de que os fatores mais importantes para a promoção da saúde são as melhorias do ambiente físico e social, e as mudanças no modo de vida pessoal. Assim, três grupos de fatores que, nos tempos atuais, podem levar ao aumento das doenças ou gerar melhorias da saúde.

MONTTI(2007) destaca ainda, os fatores **biológicos** (idade, herança familiar ou fatores genéticos). Os fatores relacionados com o **ambiente físico** (ar, clima, temperatura, qualidade da água, radiação, etc.). E com o **ambiente social** (condições de trabalho, condições sociais, vida afetiva, etc.). Os fatores relacionados com o **modo de vida pessoal** alimentação, atividade física, drogas e outros.

Não resta dúvida de que a atividade física regular beneficia a nossa saúde, pois reduz o colesterol, a taxa de açúcar no sangue e, ainda, fortalece os músculos e as articulações. Propicia, ainda, os seguintes benefícios, reduz a tensão e ansiedade, ajuda a controlar o peso, combate a osteoporose, ou seja, a fraqueza dos ossos provocada por perda excessiva da massa óssea, no controle da hipertensão, e a combater os problemas do coração e o controle do diabetes (NAHAS, 2007).

Este artigo objetiva refletir a cerca dos benefícios da prática da Educação Física sobre a saúde e qualidade de vida da população, trazer, alguns conceitos, da atividade física e programas de atividade, benefícios da atividade física as

populações, e tecer uma reflexão sobre a política da promoção da saúde, na prevenção de doenças.

## **2 Conceituando Atividade Física e Programas de atividade**

A atividade física é consensualmente definida como todo e qualquer movimento corporal produzido pela contração musculoesquelético resultando num gasto energético. Já o conceito de exercício físico definido por Caspersen (1994) é mais especificamente, uma atividade repetida e estruturada que visa à obtenção do objetivo concreto tendo em vista a manutenção ou melhoria da aptidão física.

De acordo com Bouchard e Shephard (1994), a atividade física é claramente a componente mais variável de todos os fatores que influenciam o gasto energético diário. A ausência de atividade física origina uma maior acumulação energética, podendo ser um fator para o desenvolvimento da obesidade.

O exercício físico deve ser praticado todos os dias da semana, por pelo menos 30 minutos, de uma vez ou dividindo a sua realização em diferentes momentos. O indivíduo saudável deve ser capaz de planejar um programa individual de exercício físico que contemple atividades planejadas para as férias e para viagens de trabalho, momentos que contribuem para a falta de continuidade e de aderência das pessoas aos programas (MATSUDO, 2003).

Hoje se sabe que a atividade física, nas suas respectivas vertentes, como a utilitária, andar subir e descer escadas, jardinagem, a educação física e o desporto, executados de uma forma moderada, são favoráveis à manutenção da saúde e ajuda também na prevenção das doenças, não obstante esta evidência, bem como a aceitação aparentemente generalizada da importância da atividade física, milhões de pessoas opta por um estilo de vida sedentário. As atividades de lazer, tais como, ver televisão, jogar videogame, jogos e navegar na Internet parecem ser as principais responsáveis pelo aumento do sedentarismo de crianças e adolescentes, e que ver televisão é a atividade de lazer em que as crianças gastam mais tempo (NUNES, 1999).

A British Medical Association (2005) diz que a prática de atividade física, em todas as idades, é essencial para uma boa saúde, sendo indispensável para o controlo do peso e do balanço energético, esta prática, durante a infância, apresenta uma série de benefícios, possibilitando um crescimento saudável, bem-

estar psicológico e diminuição de alguns fatores de risco, tais como a hipertensão, o colesterol elevado e obesidade. Ainda nos mostra que a constatação da prevalência de indivíduos com sobrepeso e obesidade fornece dados que realçam a importância de programas de educação para a saúde que integrem a prática orientada de atividade física e a instalação de hábitos alimentares saudáveis, como medidas preventivas.

Os especialistas alertam que o estresse, a alimentação inadequada, a falta de tempo e disposição, aliadas as facilidades do mundo moderno, induzem a um elevado grau de sedentarismo e ao desinteresse pela prática de exercícios físicos, o que compromete a saúde e o bem estar. Com o propósito de manter o organismo saudável e prepará-lo para enfrentar a terceira idade com qualidade de vida, prevenindo assim uma série de doenças, a Secretaria de Estado da Saúde (SESAU) desenvolve o Programa Academias de Saúde, para estimular a prática de exercícios físicos (BRASIL, 2002).

Este programa representa mais uma iniciativa da política de Promoção à Saúde, que tem como foco a prevenção de doenças, por representar uma ação mais barata e eficaz, se comparada à saúde curativa, um exemplo são, as Academias de Saúde foram criadas com base nas pesquisas realizadas nos últimos anos, quando o mundo inteiro despertou para a necessidade de apostar na prática de exercícios físicos (BRASIL, 2002).

### **3 Benefícios da Atividade Física às populações que realizam**

Promover atividade física, do ponto de vista da saúde pública, na infância e a adolescência, significa estabelecer uma base sólida para reduzir a prevalência do sedentarismo na idade adulta, e isto proporciona uma melhor qualidade de vida. A atividade física proporciona diversos benefícios, sendo tanto de caráter fisiológico, psicológico quanto de caráter social (GUEDES, 1995).

Os benefícios fisiológicos pode-se citar que, em curto prazo a atividade física permite estabilizar a quantidade de glicose no sangue, que estimula ao mesmo tempo as quantidades de adrenalina e noradrenalina e também proporciona melhora no sono e, em longo prazo, melhora na função cardiovascular, no tônus muscular, na flexibilidade, e preserva e restabelece a mobilidade das

articulações no equilíbrio, na coordenação motora e na velocidade do movimento (MCARDLE, 2003).

Os benefícios psicológicos destacam-se em curto prazo que, proporciona ao indivíduo praticante um relaxamento e, conseqüentemente, uma diminuição do estresse e da ansiedade, auxilia na melhora do humor dos indivíduos praticantes, e em longo prazo verifica-se um bem estar geral, que gera melhora na saúde mental e auxilia inclusive no tratamento da depressão (MCARDLE, 2003).

Os benefícios sociais, em curto prazo, mencionam a socialização e a integração desses indivíduos a grupos sociais, e em longo prazo, por essa socialização a formação de novas amizades e companheirismos, além da ampliação das relações sociais (MCARDLE, 2003).

O benefício da atividade física, como prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares, câncer, síndrome metabólica, osteoporose entre outras, estes benefícios trazem consigo a melhora das capacidades funcionais, a complementação de tratamentos médicos e fisioterápicos e o desenvolvimento de capacidades cognitivas, sociais e psíquicas (BARBOSA, 2003).

Vieira (1996) diz ainda que atividade física tem como objetivo um conjunto de ações corporais capazes de contribuir para a manutenção e o funcionamento normal do organismo, em termos biológico, psicológico e social, o exercício tem como objetivo induzir habilidades e capacidades motoras, coordenação, de condicionamento, bem como incrementar a mobilidade.

Okuma (1997) relata que pesquisas feitas na Austrália, no Canadá e nos Estados Unidos indicaram que somente 10% dos adultos realizam atividades físicas, pelo menos três vezes por semana, durante um mínimo de vinte minutos, taxas essas consideradas adequadas para a manutenção de um nível ótimo de aptidão para a saúde.

Atualmente, a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento (PITANGA, 2002).

O idoso que pratica atividade física tem características de personalidade mais positivas do que os não praticantes e ainda, idosos fisicamente ativos tendem a ter melhor saúde, grande habilidade para lidar com situações de estresse e

tensão demonstram pensamentos positivos e de auto eficácia, auto conceito, autoestima e de autoimagem (OKUMA, 1997).

Para Bento (2001) a atividade esportiva nos idosos melhora o sentimento de autoavaliação e bem-estar geral, diminui os medos e receios, aumenta a disponibilidade para a comunicação e para a convivalidade, da maior estabilidade emocional e reduz os estados de depressão e agressividade. Para o autor, a aprendizagem de movimentos e habilidades esportivas nesta idade é verdadeiramente uma aprendizagem cognitiva e sócio-afetiva, e há quem sustente que os efeitos positivos do esporte no idoso são mais significativos no domínio psicológico do que puramente no fisiológico e motor.

Em relação à prevenção secundária, indivíduos com doenças cardiovasculares crônicas precisam de atividades rotineiras, com supervisão apropriada e incremento progressivo, aqueles que não possuem supervisão devem iniciar caminhadas de forma gradativa. Naturalmente, qualquer programa deve ser iniciado o mais precocemente possível, logo que os sinais vitais estejam estáveis, e sobre o controle médico (BARBOSA, 2003).

Na opinião de Nahas (1998), a promoção da saúde, portanto, compreende ações individuais e comunitárias, além de ações e compromisso das instituições e dos governos na busca de uma vida mais saudável para todos e para cada um. Mais do que curar ou prevenir doenças, o foco da promoção da saúde é a qualidade de vida, no seu sentido mais holístico, determinado por fatores socioambientais, condições de vida e fatores pessoais, estilo de vida.

A área ainda carece de bons artigos conceituais e metodológicos, bem estruturados, ainda são necessários estudos populacionais com amostras representativas e com instrumentos de medidas validados para a população investigada, mas, acima de tudo, são necessárias intervenções comunitárias e em contextos bem definidos, família, escola, local de trabalho, parques e outras áreas construídas. Estas devem ser bem estruturadas, com grupo controle, planejadas com boa fundamentação, teoria e assim, a partir de um modelo lógico específico (NAHAS, 1996).

Além disso, é fundamental a avaliação adequada da efetividade, processo e impacto, deve-se evitar ser pesquisador de um só método ou de método definido antes da análise cuidadosa do problema. Deve-se, naturalmente, observar a

realidade, definir o problema de pesquisa e buscar a melhor ou as melhores, abordagens de investigação (NAHAS, 1996).

Todas as pessoas envolvidas em exercício físico regular, seja em um esporte, grupo de dança, ou programa de reabilitação cardíaca, o fazem porque gostam ou porque necessitam. Podemos ser ativos fisicamente sem estarmos, contudo, envolvidos em programas com supervisão ou treinamento, bastando, para isso, que estejamos envolvidos em atividades diárias ou de trabalho que demandem níveis razoáveis de atividade física e de gasto energético. Trabalhar no arado, no campo, certamente resulta e demanda um nível alto de aptidão física. Níveis altos das variáveis forças, potência aeróbica máxima e alto índice de massa corporal magra são tipicamente encontrados nesses trabalhadores. Acontece que, junto com o condicionamento físico, deve vir à sensação de bem-estar (ACSM, 1998).

Não podemos generalizar quando dizemos que um trabalho que demande alto nível de atividade física contribui para a melhoria da saúde, se entendemos saúde não só como ausência de doenças. Quando imaginamos uma sociedade ativa fisicamente, sonhamos com uma sociedade na qual crianças, jovens, adultos e idosos de diferentes gêneros, classe social, etnia e outras opções, mantenham e possam realizar um hábito inerente ao ser humano que é exercitar-se. Apesar de vivermos em uma sociedade industrializada, imaginamos que essa sociedade priorize uma escola ativa fisicamente, práticas sociais ativas fisicamente, acesso ao conhecimento dos benefícios de fazermos exercícios regulares e acesso a programas públicos de atividade física (ACSM, 1998).

É necessário que o planejamento público e o privado da sociedade incorporem condições tais como segurança pública, parques e jardins, centros comunitários que proporcionem diferentes atividades físicas, etc. O nível de atividade física de uma população está dentro do escopo cultural do país e do povo (ACSM, 1998).

#### **4 Reflexão sobre a política da promoção da Saúde, através da Atividade Física.**

Em 2004, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou a Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, como um instrumento de

promoção geral da saúde para populações e indivíduos e de prevenção do crescimento das doenças crônicas não transmissíveis em todo o mundo. Uma das suas recomendações é que os indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido regularmente na maioria dos ciclos de vida (MATSUDO, 2003).

A construção de uma Política de Promoção da Saúde implica primeiramente em uma reflexão sobre os aspectos que determinam o processo saúde-adoecimento e sobre a forma de associar os diferentes atores que possam contribuir para responder à situação de saúde da população. Embasado em diversos documentos nacionais e nas seguintes diretrizes, integralidade, equidade, responsabilidade sanitária, mobilização e participação social, intersetorialidade, informação, educação e comunicação, e sustentabilidade, o Ministério da Saúde brasileiro divulga, em 2006, uma Política Nacional de Promoção da Saúde com o intuito de organizar, facilitar o planejamento, realização, análise e avaliação do trabalho em saúde. O objetivo é:

"promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, acesso a bens e serviços essenciais (BRASIL, 2006 p 19).

Daolio (1994), fala que e assim, que prevê o desenvolvimento de ações ligadas às seguintes áreas, alimentação saudável, prática corporal, atividade física, prevenção e controle do tabagismo, redução em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas, redução da morbi-mortalidade por acidentes de trânsito, prevenção da violência e estímulo à cultura da paz, promoção do desenvolvimento sustentável.

Atualmente, encontramos alguns programas de promoção da atividade física, disponíveis à população brasileira, que se adapta às proposições da política nacional de promoção da saúde, tais como, Agita São Paulo, Programa de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte ( MATSUDO, 2003).

A regularidade de um comportamento e transformação do mesmo em hábito implica em múltiplas questões, motivação para a ação, percepção dos benefícios, adequação às necessidades pessoais e satisfação com a atividade executada são itens fundamentais para que isso possa acontecer. Mas, primordialmente, é necessário o acesso à oportunidade de um contato íntimo como o corpo, pois "cada

sociedade destaca e valoriza determinadas formas de uso do corpo ou determinados movimentos corporais. E assim, os corpos vão se diferenciando uns dos outros, em consequência dos símbolos e valores que nele são colocados pela sociedade em cada momento histórico específico" (DAOLIO, 1994).

Ainda, Daolio (1994), diz que nossa sociedade e nossa cultura prioriza o saber intelectual, uma estética ideal, um corpo máquina, um corpo esquecido ou manipulado pelos interesses dominantes, ou seja, o conhecimento e o poder estão acima dos sentimentos, sensações, desejos, necessidades, capacidade de compartilhar a vida e suas múltiplas condições.

Há muito para se pensar, assim, desenvolver estratégias, operacionalizar uma nova forma de gestão municipal, estadual e federal em que as autoridades políticas e civis, as instituições públicas e privadas, os empresários, os trabalhadores e toda a sociedade trabalhem em conjunto e de forma constante para melhorar as condições de vida, trabalho e cultura da população como um todo. A gestão integrada e participativa pode ir além dos limites do poder público e da ação intersetorial governamental. Estabelecer uma relação harmoniosa com o meio ambiente, fortalecendo a participação comunitária, a cogestão e a democracia certamente influenciariam esse processo (WESTPHAL 1999).

Ainda o autor, afirma que o impacto de uma intervenção de promoção à saúde em uma perspectiva ampla relacionada às práticas corporais, atividade física, certamente poderá refletir nos gastos do SUS, em relação às enfermidades e mortes evitáveis, na melhoria da qualidade de vida da população e na compreensão de que manter a saúde é uma tarefa que exige um esforço em conjunto, a mobilização do indivíduo, da comunidade, do governo, de ideias e ideais.

Uma importante questão de saúde pública e que pode ser abordada pela Educação Física é, como planejar, desenvolver, programar, avaliar, disseminar a prática efetiva de programas de promoção da atividade física na comunidade ou em grupos específicos, crianças e adolescentes, adultos trabalhadores, idosos e pessoas com deficiência, doentes crônicos, etc. Se a Educação Física na escola tiver como um de seus objetivos, ensinar, os alunos a compreenderem os determinantes culturais, fisiológicos, biomecânicos, sócio-político-econômicos e pedagógicos da prática desportiva e do exercício físico em geral, ela estará

contribuindo para a construção de estilos de vida ativos e saudáveis (ARAÚJO, 1996).

As campanhas sobre atividade física no Brasil ainda são absolutamente tímidas e os programas e as campanhas para a população são quase inexistentes, o mesmo acontecendo com as pesquisas para se avaliar o nível de aptidão física da população. Algumas tentativas já foram implementadas, todavia, sabemos que há um longo caminho a percorrer. Em 1988, o Ministério da Saúde, através de uma agência especializada, desenvolveu o Projeto Saúde, que tinha como objetivo avaliar o estilo de vida do brasileiro, tendo-se medido o nível de atividade física da população. Foram entrevistadas cerca de duas mil pessoas em 12 cidades, encontrando 67% dos respondentes como não praticantes de exercício físico regular. Em 1996, o INDESP tentou realizar uma pesquisa nesse sentido pelo telefone; contudo, o projeto não foi adiante (BRASIL, 2002).

Segundo Nahas (1998), embora o Programa Agita São Paulo indique níveis de sedentarismo na população em até 80%, essas são estimativas pessimistas e ele levanta dúvidas sobre os instrumentos utilizados, a qualidade e a validade dos instrumentos de medidas utilizados não levam em conta, na sua maioria, as diferenças de idade, sexo, etnia, níveis social e educacional das pessoas. A maioria desses instrumentos é aplicada em homens e é sensível a atividades mais moderadas e intensas, mas esquece das atividades mais leves do cotidiano, que, por serem intermitentes, também dificultam a estimativa de gasto energético.

Dentre as lições aprendidas, é preciso rever o que acontece no ambiente escolar em termos de promoção da saúde e, em particular, fazer da Educação Física o principal instrumento e meio de promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis, oferecendo melhores recursos e orientação na busca de uma Educação Física de qualidade (NUNES, 1998).

Finalmente, conclui-se dizendo que o grande desafio da área de Saúde Pública, incluídos os esforços dos profissionais da Educação Física e de todos os da área da Saúde, no mundo atual é desenvolver ações que visem promover a saúde, prevenir doenças, mudar comportamentos de risco e, ao mesmo tempo, atender às expectativas e interesses da maioria das pessoas em questões de bem-estar e qualidade de vida (NAHAS, 2006).

Para que isso aconteça da forma mais efetiva possível, a pesquisa é muito importante, assim, a qualidade, acessível aos administradores e profissionais da área, é imprescindível (ALCÁNTARA, 2004).

O conceito “Escola Promotora da Saúde” é proposto pela Organização Mundial da Saúde como estratégia para promoção da qualidade de vida nos municípios e comunidades saudáveis. Os objetivos estão centrados em três principais temas, a educação para a saúde, o ensino de habilidades para a vida visando à aquisição de conhecimento sobre a adoção e manutenção de comportamentos e estilos de vida saudáveis, a estruturação de ambientes saudáveis para criar e melhorar a qualidade de vida na escola e nos locais onde ela está situada, e o fortalecimento da colaboração entre os serviços de saúde e de educação visando à promoção integrada da saúde, alimentação, nutrição, lazer, atividade física e formação profissional (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2006).

Este assim pode ser considerado um bom exemplo de uma política pública descentralizada onde se busca o equilíbrio da participação dos representantes da sociedade civil e das autoridades locais, sejam elas representadas por prefeito, secretários ou o próprio diretor escolar. Segundo a Organização Mundial da Saúde, neste exemplo o processo civil e democrático é fortalecido com o envolvimento e a participação da comunidade a qual exerce sua influência e controle dos determinantes de sua própria saúde e qualidade de vida. Esta política cria ambientes físico e social de apoio que permitem às pessoas terem uma vida saudável, fazerem escolhas apropriadas e adequar os ambientes às práticas relacionadas à promoção da saúde.

Carpensen (2000) destaca outros aspectos positivos, o primeiro menciona os benefícios físicos inerentes à atividade física entre as crianças e adolescentes, o segundo discute a associação de comportamentos de atividades físicas entre a infância e a maturidade, mostrando que crianças ativas são mais propensas a serem fisicamente ativas quando adultas.

Sousa (2005) tem a função ainda de aumentar o gasto energético, ocorrendo o desequilíbrio calórico negativo ou a manutenção do metabolismo basal, que contribui para uma perda de peso corporal, tendo componentes e determinantes de ordem comportamental, biopsicossocial e cultural, podendo ser

exemplificada por jogos, danças, exercícios físicos, esportes, lutas, deslocamento e atividades laborais.

Barbosa (2004) acrescenta que a prática de atividade física traz vários benefícios, como, a melhora da força muscular e resistência física, a redução da pressão arterial, o controle do peso corporal, a melhora no perfil lipídico e na mobilidade articular, além de favorecer na melhora da autoestima, da autoimagem, manter a autonomia, reduzir a depressão, o isolamento social, aliviar o estresse, aumentando assim o bem-estar social. Pessoas que não praticam atividades físicas regulares são classificadas como sedentárias, dentro do sedentarismo podem-se identificar alguns fatores de risco, como pais inativos fisicamente, residir em área urbana, dispor de TV, videogame, computador no quarto do adolescente.

Para o desenvolvimento sadio das crianças e adolescente, as atividades físicas são fundamentais, e devem incluir esportes, passeios, brincadeiras ao ar livre, caminhadas de final de semana, em contra partida, devido à grande violência que nossa sociedade enfrenta, estas atividades são substituídas por outras, que geram o sedentarismo, por exemplo, o uso em demasia do computador( CANO, 2005).

É importante incrementar não somente os exercícios físicos, mas também as atividades físicas do dia a dia é preciso enfatizar, as atividades do cotidiano exigem demanda energética e o efeito acumulativo destes modestos incrementos pode ser de grande interesse para a redução do peso corporal (GUEDES, 2003).

Ao realizar uma atividade física não é necessário exigir do adolescente a prática de esportes competitivos constantes, acreditando que somente eles melhorarão a sua saúde, e sim conscientizá-los da importância da atividade física sendo de caráter esportivo, de lazer, intensa ou moderada. A prática regular de atividade física, em todo o ciclo vital é muito importante, para prevenir doenças crônicas não transmissíveis, conseqüentemente possibilita uma longevidade associada a uma melhor qualidade de vida (PITANGA, 2002).

A Educação Física não pode ser considerada apenas uma disciplina do currículo escolar, pois a mesma exerce várias funções, sendo assim, uma atividade sociocultural que estabelece uma inter-relação entre educação e saúde, pretende estabelecer e desenvolver nos cidadãos hábitos saudáveis, melhorando assim o nível de qualidade de vida.

Menestrina (2005) diz que, a Educação Física é uma prática sociopedagógica de caráter cultural que se configura de todas as formas possíveis de expressão corporal para promover o desenvolvimento humano em sua totalidade. A área da Educação Física atualmente contempla vários conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento.

Segundo Parâmetros Curriculares Nacionais, as atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde são essências. A Educação Física reveste-se de vários objetivos, dentre estes está: “conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação a sua saúde e a saúde coletiva” (BRASIL, 1997).

Tendo em vista que a Educação Física tem como meta a conservação da saúde e do bem estar dos indivíduos, pode-se utilizá-la como informação sobre os benefícios de uma alimentação saudável, associada à prática de atividade física, dessa forma concordando com Barbosa (2004), a aula teórica seria de grande importância para crianças e adolescentes, pois através dela o professor passará conceitos importantes a respeito dos benefícios da prática de atividade física e a sua grande importância para a saúde e a prevenção de doenças.

De acordo com Menestrina (2005), a Educação Física, através de uma ação pedagógica voltada para a saúde, contribuirá para uma autoeducação dos alunos, favorecendo a eles a possibilidade de agir com autonomia, responsabilidade, podendo tomar atitude integras e compatíveis à dignidade da natureza humana. A prática da Educação Física contribui muito para o desenvolvimento da cultura corporal saudável e desempenha papel decisivo na parcela da educação integral do ser humano. Ao realizar atividade física o adolescente apresentará vários benefícios para sua saúde, como também para sua vida social e escolar, pois terá uma convivência melhor com seus pais e colegas, um aumento na frequência às aulas, uma melhora no desempenho escolar, e uma redução nos distúrbios comportamentais. Oferecendo assim, condições para que cada indivíduo aprecie, pratique e desenvolva seu próprio estilo de vida, com vistas a uma existência saudável, promovendo assim, uma boa qualidade de vida (BARBOSA, 2004).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão teórica nos permite concluir que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Assim, ela contribui na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis especialmente àquelas que se constituem na principal causa de mortalidade, as doenças cardiovasculares e o câncer. Além disso, está associada também com uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida.

Desta forma entendemos, que a prática de atividade física, contribui para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, exercita as capacidades funcionais dos indivíduos, e é uma importante aliada na prevenção de vários tipos de doenças, buscando um novo sentido para a vida, afastando das doenças e aproximando cada vez mais a saúde. Ressaltando que, para que isso aconteça, é necessário o apoio, entendimento e comprometimento da esfera pública nos níveis federal, estadual e municipal, principalmente por parte de nós, futuros gestores, responsáveis pela criação e efetivação das Políticas Públicas de Promoção da Saúde.

Observando a ampliação da área de atuação dos profissionais de Educação Física, em especial, na orientação da prática de atividade física dirigida à aquisição de benefícios físicos, psicológicos e para o bem-estar geral, somando a isso o reconhecimento legal do professor de Educação Física como profissional de saúde, segundo Resolução de número 218 do Conselho Nacional de Saúde, homologada em 6 de março de 1997, valorizando sua atuação na promoção da saúde e da qualidade de vida das pessoas em sinergia com a atuação dos nutricionistas, fisioterapeutas, médicos e farmacêuticos.

Concluimos e aprendemos que dentre as diversas atribuições, o professor de educação física tem por objetivo promover o bem-estar e a qualidade de vida, contribuindo para a melhoria dos aspectos físicos, da autoestima e da integração dos indivíduos no ambiente e na comunidade onde vivem. A efetivação destes aspectos relacionados à qualidade de vida exige a aplicação de estratégias diferenciadas que envolvem a promoção de uma educação direcionada para a saúde, o lazer e a adoção de um estilo de vida ativo.

Sendo assim, destaca-se que o mais importante é a prevenção, e para isto, a prática de atividades prazerosas, como dança práticas de esportes, atividade física de maneira moderada, caminhada ao ar livre, meditação ioga, leitura, jogos de carta e o cultivo de algum passatempo. Pois o mais importante é o individuo fazer aquilo que lhe de prazer, qualquer atividade física será de grande contribuição, principalmente feita com motivação, qualquer espaço, para o desenvolvimento, e para a promoção de saúde, em função de várias condições que são contempladas pela sua estrutura e objetivo, e que todos podem conquistar, através de uma forma prazerosa e sem custo algum, e tendo o melhor resultado a prevenção de doenças.

## 6 REFERÊNCIAS

American Colégio Os Sports Medicine - ACMS. Fique Atividade Física e Saúde Óssea, novembro 2004.

American Colégio Os Sports Medicine - ACMS. Posição Fique Exercício e Diabetes (Tipo 2) 2000.

American Colégio Os Sports Medicine - ACMS. Posicione Fique A quantidade recomendada e Qualidade de Exercício para desenvolvimento e manutenção de Fitness cardiorrespiratória e muscular, e flexibilidade em adultos saudáveis. 1998.

American College of Sports Medicine, American Heart Association, British Medical Association, Themudo, 2005.

ARAÚJO, CGS, Araújo DSMS (Orgs.). Curso a Distância em Exercício e Saúde. Brasília: INDESP, 3ª edição, 1996.

ALCÁNTARA, Francisco Cavalcante. Estudo Bibliográfico Sobre o Processo Histórico de Atuação do Educador Físico e da sua Inserção na Estratégia Saúde da Família do Município de Sobral, CE. 2004.

BARBOSA, José Antônio S. Estudo Sobre o Nível de Participação, num Programa de Atividade Física e Saúde e suas Relações com as Doenças Crônicas Não Transmissíveis e a Qualidade de Vida: um estudo de caso. Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Faculdade de Educação Física. Campinas, 2003.

\_\_\_\_\_. Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência: exercício, nutrição e psicologia. Barueri: Manole, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. As cartas da promoção da saúde. Brasília, DF, 2002.

BRASIL, Secretária de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física. Brasília: MEC, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília, DF, 2006. (Série B. Textos básicos em saúde).

BENTO, J. O. Desporto, corporalidade, saúde, vida. Idoso, Esporte e Atividade Física. Onacir Carneiro Guedes. João Pessoa, Ideia, p.11-25, 2001.

BIJNEN, Caspersen C, Mosterd WL. Inatividade física como um fator de risco para doença coronária: a OMS e declaração de posição da Sociedade Internacional e da Federação de Cardiologia. Touro Organização Mundial da Saúde de 1994.

\_\_\_\_\_. Avaliação da atividade física entre crianças e adolescentes: uma revisão e síntese. Medicina Preventiva. v 31, p. 54-76S, 2000.

BOUCHARD, C. SHEPHARD, R. J. STEPHENS, T. Atividade Física, Fitness e Saúde, Processos Internacionais e Declaração de Consenso, 1994.

CANO, M. A. T. Estudo do estado nutricional de crianças na idade escolar na cidade de Franca-SP: Uma introdução ao problema. Revista Eletrônica de Enfermagem. São Paulo, 2005.

DAOLIO, J. Da cultura do corpo. Campinas: Papirus, 1994.

DOENÇAS, Crônicas Degenerativas e Obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Organização Pan-Americana de Saúde OPAS/Escritório Regional para as Américas da OMS. Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial de Saúde. Brasília: 2003.

CAVILL, N. KAHLMEIER, S. RACIOPPI, F. (Orgs.). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação. Genebra: Escritório da OMS, Regional para a Europa, 2006.

GUEDES, D. P. Exercícios Físicos na Promoção da Saúde. Londrina: Midiografia, 1995.

\_\_\_\_\_. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003.

MCARDLE, Willian D. KATCH, Frank I. KATCH, Victor L. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 5. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S. A., 2003.

MATSUDO, SMM. O Agita São Paulo. Programa como um modelo para a atividade física utilizando para promover a saúde. Revista Pan-americana de Saúde Pública, 2003.

MATSUDO, S.M. KEIHAN, V.; MATSUDO, R. BARROS NETO, T.L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. Rev. Bras. Ciência e Mov. v.8 n. 4 p. 21-32. Brasília, 2000.

MENESTRINA, E. Educação Física e Saúde. 3. Ed Ijuí, Unijuí. 2005.

NAÇÕES UNIDAS PARA EDUCAÇÃO, Ciência e Cultura ORGANIZAÇÃO - UNESCO - Contagens Educação - Progresso de Benchmarking em 19 países WEI - Mundial de Educação Indicador - 2006. Disponível em: [www.uis.unesco](http://www.uis.unesco). 2006.

NAHAS MV. Quantos são os "sedentários" em nosso país? Boletim do NUPAF (Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde), Florianópolis 1998.

NAHAS, M.V. Revisão de métodos para determinação da atividade física habitual em diversos grupos populacionais. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v.1, n.4, p.27-37, 1996.

\_\_\_\_\_. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiografia, 2006.

Nunes, L. A prescrição da Atividade Física. Coleção: Desporto e Tempos Livres. Editorial Caminho, SA. Lisboa, 1999.

OKUMA, S. S. Atividade Física, Qualidade de Vida e Velhice: uma Perspectiva Existencial. Atividade Física: uma Abordagem Multidimensional. Onacir Carneiro Guedes (org.) - João Pessoa - Ideia, 1997.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade e saúde. Revista Brasileira da Ciência e Movimento. P.51, 2002.

SOUSA, L.M, VIRTUOSO JUNIOR, J.S, A efetividade de programas de exercício físico no controle do peso corporal. Revista Saúde. Com. Bahia, p.71-78, 2005.

WESTPHAL, M. M. Mesa redonda: Participação e cidadania na promoção da saúde. In: IV CONGRESSO PAULISTA DE SAÚDE PÚBLICA, 2. 1999. Águas de Lindóia. Anais. São Paulo, 1999.