

## O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A SAÚDE PÚBLICA: PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS USUÁRIOS DAS EQUIPES SAÚDE DA FAMÍLIA DO MUNICÍPIO DE JUCÁS-CE

Naerton José Xavier Isidoro, Pollyana Bantim Avelino

### RESUMO

O presente trabalho aborda a participação do profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), priorizando a análise da realidade do município de Jucás-Ce. Evidencia-se como problema a seguinte indagação: Que benefícios a inclusão do profissional de Educação Física através do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) traria aos usuários das equipes Saúde da Família (SF) do município de Jucás-CE? O objetivo geral deste estudo é contribuir com o projeto de implantação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família na Cidade de Jucás-Ce, através da apresentação de subsídios teóricos, ressaltando, pois, a importância da atuação do graduado em Educação Física junto aos frequentadores do referido programa público de saúde. Especificamente, busca verificar o perfil do estilo de vida dos usuários das equipes Saúde da Família (SF) de Jucás-Ce e apresentar as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física junto a esse grupo populacional. Justifica-se pela necessidade de fundamentar teoricamente a ideia de implantação do NASF em Jucás-Ce, servindo como referencial nas argumentações dessa população junto às autoridades governamentais. As discussões apresentadas neste estudo podem servir como subsídio teórico para disciplinas acadêmicas envolvidas com a temática e, por fim, trata-se de uma realidade na qual os autores pretendem aprofundar-se na sua vivência profissional através da atuação nesses programas públicos. A pesquisa em questão quanto à abordagem do problema é do tipo qualitativa-quantitativa. Esta investigação científica constatou a necessidade do poder público intervir junto às populações pesquisadas, suprimindo as demandas na área da prevenção às inúmeras doenças relacionadas ao sedentarismo, sendo recomendável a inclusão do profissional de Educação Física nos quadros do NASF da citada localidade.

**Palavras-chave:** Profissional de Educação Física, atividades físicas, NASF.

## THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL AND THE PUBLIC HEALTH: THE LIFESTYLE PROFILE OF THE FAMILY HEALTH TEAMS (SF) USERS FROM JUCÁS-CE

### ABSTRACT

This paper approaches the participation of Physical Education professionals in the Support Center for Family Health (NASF), prioritizing the analysis of the reality in the city of Jucás-Ce. The main issue is the following question: Which benefits would the inclusion of Physical Education professionals through the Support Center for Family Health (NASF) provide users of the Family Health teams (SF) in Jucás-CE with? The main point in this study is to contribute to the implementation project of the Support Center for Family Health in the City of Jucás-Ce by presenting theoretical aid about the importance of graduates in Physical Education acting with users of said health public program. More specifically, it aims to investigate the lifestyle profile of the Family Health teams (SF) users from Jucás-Ce and show possible opportunities for the Physical Education professionals with this population group. This is justified by the need to theoretically motivate the idea of the implementation of NASF in Jucás-Ce, serving as a reference in the arguments of its population along with the government authorities. The discussions presented in this study may serve as a theoretical input for academic subjects involved in this topic and, finally, it is a reality in which the authors want to look deeper into its daily professional activities through these public programs. This research was made using the qualitative-quantitative approach. This scientific study showed the need for government intervention in the area where the research was done, fulfilling the demands in the prevention area of several diseases related to sedentary lifestyle, being also recommended the inclusion of Physical Education professionals in the NASF boards of that location.

**Keywords:** Physical Education Professional, physical activities, NASF.

## INTRODUÇÃO

A modernidade trouxe inúmeras comodidades para os indivíduos, facilitando a execução de diversas tarefas que em épocas passadas necessitavam de um grande dispêndio energético para sua realização.

O avanço tecnológico criou meios de poupar esforços que aumentaram a produtividade e o conforto, mas também, estimularam a inatividade física na contemporaneidade (NAHAS, 2001).

Isso levou ao surgimento de inúmeras doenças relacionadas ao sedentarismo. Neste período, aumentaram os casos de hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, como também, enfermidades relacionadas ao stress.

Esse quadro levou a um aumento nas despesas governamentais em relação à saúde. Surgiram, então, programas de saúde pública com o objetivo de combater o sedentarismo através do incentivo à prática regular de exercícios físicos.

Neste sentido, o presente trabalho aborda a participação do profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), voltado à prática de atividades físicas direcionadas à promoção da saúde, priorizando neste estudo a análise da realidade do município de Jucás-Ce.

Esse programa governamental foi criado em nível nacional, com a finalidade de ampliar a área de atuação das equipes Saúde da família, antes conhecidas como Programa Saúde da Família (PSF), que têm como principal propósito, segundo Fontinelle Jr. (2008, p. 13) “[...] Reorganizar a prática da atenção à saúde em novas bases e substituir o modelo tradicional, levando a saúde para mais perto da família e, com isso, melhorar a qualidade de vida dos brasileiros”.

Este estudo pretende oferecer subsídios teóricos que apoiem o projeto de implantação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família na cidade de Jucás, restringindo sua análise às atribuições do graduado em Educação Física.

Procurará, pois, apresentar a necessidade de se inserir o referido profissional no NASF de Jucás, ainda a ser implantado, a partir de uma investigação científica sobre a realidade da população usuária das equipes Saúde da família deste município.

O trabalho acadêmico em questão busca responder a seguinte indagação: Que benefícios a inclusão do profissional de Educação Física através do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) traria aos usuários das equipes Saúde da família (SF) do município de Jucás-CE?

Evidencia-se como objetivo geral: Contribuir com o projeto de implantação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família na Cidade de Jucás-CE, através da apresentação de subsídios teóricos, acerca da importância da atuação do profissional de Educação Física junto aos usuários das equipes Saúde da Família desta localidade.

Os objetivos específicos são: Verificar o perfil do estilo de vida dos usuários das equipes Saúde da Família (SF) de Jucás-CE e apresentar as possibilidades de atuação do graduado em Educação Física junto a esse grupo populacional.

Apresenta-se como justificativas: a necessidade de fundamentar teoricamente a ideia de implantação do NASF em Jucás-CE, servindo como referencial nas argumentações dessa população junto às autoridades governamentais; as discussões apresentadas neste estudo podem servir como subsídio teórico para disciplinas acadêmicas envolvidas com a temática; e, por fim, trata-se de uma realidade na qual os autores pretendem aprofundar-se na sua vivência profissional através da atuação nesses programas públicos.

## A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS POPULAÇÕES

Até o início do século XX, a preocupação das autoridades governamentais de diversos países, incluindo o Brasil, em relação à saúde pública, estava focada na melhoria das condições ambientais relacionadas à qualidade da água ingerida e a criação de sistemas de tratamento de esgoto. Estes fatores foram responsáveis pelos altos índices de mortalidade populacional registrados no período em questão (NAHAS, 2001).

A partir dos anos de 1940, surgiram inúmeras descobertas na área médica que possibilitaram a erradicação de diversas doenças infecciosas. Os cientistas Louis Pasteur e Robert Koch descobriram os microbacilos (op. cit).

Com a redução nas causas de morte por problemas ambientais ou por doenças infecto-contagiosas as autoridades governamentais, principalmente nos países desenvolvidos, direcionaram

suas ações para políticas públicas voltadas à prevenção e promoção de hábitos saudáveis que combatessem os índices de mortalidade em decorrência de comportamentos sedentários (op. cit).

O estilo de vida, ou seja, “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (op. cit., p. 11) influencia a saúde dos indivíduos, grupos e comunidades.

Nieman (1999, p.4), define saúde como “[...] um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”.

Fatores positivos e negativos no estilo de vida das populações afetam a saúde e o bem-estar. A mobilidade, autonomia e qualidade de vida a partir da meia idade são influenciados pela nutrição, stress, atividade física, relacionamentos e comportamentos preventivos. Estes aspectos estão, portanto, associados ao estilo de vida dos indivíduos ao longo do tempo (NAHAS, 2001)

Nahas (op. cit, p. 5) define “Qualidade de vida” como “[...] a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Portanto, determinados hábitos ou vícios presentes na contemporaneidade podem afetar a nossa saúde negativamente, prejudicando a qualidade de vida. No entanto, atitudes positivas que favoreçam um estilo saudável de vida podem modificar essa realidade, contribuindo para uma existência longa e ativa.

O avanço científico fez surgir na sociedade moderna inúmeras tecnologias que facilitaram nossas vidas, reduzindo significativamente o gasto energético diário. Hábitos ou costumes foram reformulados ou mesmo inventados, promovendo uma adaptação do ser humano às novas exigências advindas do progresso.

Essas facilidades encontradas na sociedade contemporânea disseminaram um estilo de vida sedentário que vem comprometendo a saúde física e mental das populações.

Segundo Nahas (op. cit., p. 27) “[...] Considera-se sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético ( trabalho + lazer + locomoção) inferior a 500 kcal por semana.”

Segundo Caspersen (1985) apud Nahas (op. cit., p. 30) atividade física é “[...] qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso”.

Os exercícios físicos, contudo, são formas específicas de atividade física. Nahas (op. cit.) conceitua exercício físico como “[...] Uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional”.

A prática regular de exercícios físicos, portanto, pode melhorar a aptidão física, “[...] condição na qual o indivíduo possui energia e vitalidade suficientes para realizar as tarefas diárias e participar de atividades recreativas sem fadiga” (NIEMAN, 1999).

Neste contexto, evidencia-se a participação do profissional de Educação Física inserido no NASF, atuando na execução de práticas corporais que visem prevenir ou mesmo suavizar os efeitos de determinadas doenças advindas do estilo de vida sedentário.

## **O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS USUÁRIOS DAS EQUIPES SAÚDE DA FAMÍLIA DO MUNICÍPIO DE JUCÁS-CE E AS POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **Metodologia**

#### **Tipo de Pesquisa**

A pesquisa em questão quanto à abordagem do problema é do tipo quali-quantitativa. Em função das fontes de informação classifica-se como teórico-empírica, pois como afirma Lüdorf (2004), neste tipo de investigação científica além do estudo bibliográfico é, também, realizada uma coleta de dados através de uma pesquisa de campo, extraindo da realidade estudada os dados primários.

Quanto aos procedimentos classifica-se como bibliográfica por ser embasada em material já publicado, como livros e artigos científicos, como também, de levantamento, por haver questionamentos diretos das pessoas cujo comportamento deseja-se conhecer através de um questionário.

## Amostra

Foi aplicado um questionário a 20 usuários das equipes Saúde da Família no município de Jucás-CE, sendo 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, abrangendo a faixa etária entre 35 a 66 anos, os quais antecipadamente assinaram um termo de consentimento e participaram voluntariamente do estudo. A pesquisa foi realizada entre os dias 23 e 24 de março de 2009.

## Material e Instrumento

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados o “Perfil do Estilo de Vida Individual”, sugerido por Nahas, et al.,(2000), idealizado para uso com adultos, podendo ser interpretado individualmente ou coletivamente (nesse caso, considerando os escores médios do grupo).

## Análise dos Dados

A análise dos dados seguiu o modelo utilizado no artigo “Uma análise do perfil do estilo de vida de alunos de 8ª série do Ensino Fundamental do Município de Tubarão, SC”, de autoria de Sene et al. (2009).

A partir da proposta de Perfil de Estilo de Vida de Nahas M.V.; Barros, M.V.G e Francalacci, V. L. (2000) citado por Nahas (2001), o qual adota “0” quando um comportamento não faz parte do estilo de vida, “1” nos casos em que às vezes corresponde ao estilo de vida, “2” quase sempre e, por fim, “3” quando a afirmação é sempre verdadeira no dia a dia dos entrevistados em relação ao item avaliado, tabulou-se os dados obtidos com os questionários numa planilha de Excel. Criou-se uma tabela com os resultados de cada item, correspondente às médias do número de entrevistados por sexo e também no geral e a partir desses dados confeccionou-se o Pentágulo do Bem-estar, figura que indica graficamente a situação de um indivíduo ou de um grupo em relação ao estilo de vida analisado.

Foram somados os três valores de cada item correspondente a determinado componente do questionário e divididos por três para confecção da média. Sendo estipulado para médias iguais ou superior a 2 como positivas e abaixo desse valor, qualificadas como negativas.

**Fórmula = Afirmativa 1 + Afirmativa 2 + Afirmativa 3 = Total ÷ 3 = resultado do fator.**

## Resultados e Discussão

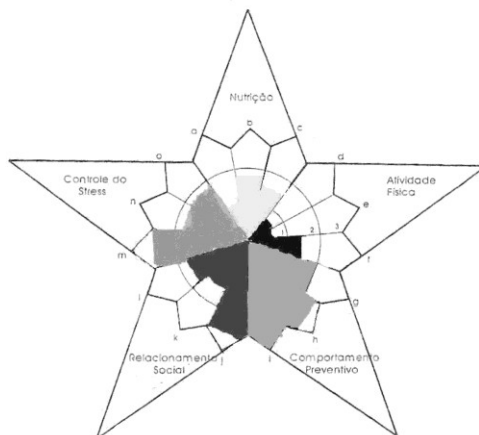
A tabela a seguir apresenta a média dos resultados obtidos entre os entrevistados de cada sexo e também a média geral correspondente ao total de avaliados (vinte integrantes). Na sequência é apresentado o Pentágulo do Bem-estar confeccionado a partir dos escores médios do grupo pesquisado.

**Tabela 1 - Média dos resultados obtidos entre os entrevistados de cada sexo e a média geral correspondente ao total de avaliados em relação a cada item analisado no Perfil do Estilo de Vida**

|   | HOMENS | MULHERES | MÉDIA GERAL |
|---|--------|----------|-------------|
| A | 1.2    | 1.1      | 1.1         |
| B | 1.7    | 1.9      | 1.8         |
| C | 1.3    | 1.7      | 1.5         |
| D | 0.8    | 0.7      | 0.7         |
| E | 0.5    | 0.5      | 0.5         |
| F | 1.2    | 1.6      | 1.4         |
| G | 1.8    | 2.3      | 2.0         |
| H | 2.4    | 3.0      | 2.7         |
| I | 3.0    | 3.0      | 3.0         |
| J | 2.6    | 2.8      | 2.7         |

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| K | 1.4 | 1.1 | 1.2 |
| L | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| M | 3.0 | 2.4 | 2.7 |
| N | 1.9 | 1.8 | 1.8 |
| O | 1.8 | 1.9 | 1.8 |

**Figura 1. Pentáculo do Bem-estar preenchido considerando os escores médios do grupo pesquisado.**



Esta figura apresenta uma visão geral do estilo de vida encontrado na amostra pesquisada em equipes Saúde da Família de Jucás-CE. O referido gráfico expressa as deficiências e necessidades desta população, servindo como parâmetro na indicação de uma realidade social que precisa ser modificada através de ações públicas capazes de possibilitar a atuação de profissionais, como o graduado em Educação Física, visando melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Em relação ao componente nutrição a média entre homens e mulheres, na soma dos três itens avaliados, ficou em 1,46 (negativo). Isso demonstra uma falta de projetos que envolvam a conscientização dessa população acerca da adoção de uma alimentação que inclua os nutrientes essenciais e a quantidade adequada de calorias necessárias para cada indivíduo.

O componente atividade física obteve a menor média entre os itens questionados (0,8). Os entrevistados demonstraram não ter o hábito de praticar atividades moderadas regularmente. Exercícios que envolvam força ou alongamento muscular não fazem parte do estilo de vida da maioria dos entrevistados.

Estes indicadores negativos atestam a necessidade de se incluir profissionais de Educação Física com o objetivo de realizar trabalhos relacionados à conscientização e prática de atividades físicas regulares através do NASF nas equipes Saúde da Família.

As atividades desenvolvidas pelo graduado em Educação Física, mediante uma estrutura que desse suporte adequado para desempenhar suas funções, possibilitaria o acesso dessa população às práticas capazes de modificar o seu estilo de vida, contribuindo na redução do risco de morte por doenças cardiovasculares, ajudando no controle e prevenção à hipertensão, além de atuar em sintomas psicológicos como a depressão e ansiedade.

O componente preventivo obteve média entre os usuários das equipes Saúde da Família pesquisados 2,5 (positivo). Esse número satisfatório pode está relacionado ao trabalho realizado pelos profissionais desses estabelecimentos públicos acerca da necessidade de se conhecer a pressão arterial, nível de colesterol, evitar o fumo e a bebida. Contudo, a falta de Professores de Educação Física atuando entre essas pessoas, negligencia a possibilidade de conscientizá-las sobre os benefícios da atividade física no controle e prevenção dessas doenças, assim com, a realização de práticas corporais que favoreçam alcançar esses objetivos.

A média geral para as três questões do componente relacionamento ficou em 1,8 (negativa). Somente o item "J" alcançou média positiva (2,7) entre os entrevistados. O resultado indica, portanto,

uma demanda em relação às atividades associadas ao lazer entre os entrevistados. Também se evidencia a carência quanto à participação em atividades esportivas coletivas.

O Professor de Educação Física poderia atuar entre esses indivíduos na promoção de atividades que preenchessem o tempo livre, promovendo a socialização e o respeito mútuo.

Por fim, ao avaliar o controle do stress entre os entrevistados, observou-se uma média positiva (2,1). Esse índice favorável deu-se, principalmente, em decorrência da maioria dos frequentadores entrevistados afirmarem reservar sempre, ao menos cinco minutos diários para relaxar.

A realização de atividades físicas moderadas e lúdicas, trabalhos corporais que privilegiassem o relaxamento muscular e palestras educativas ajudariam no processo de controle do stress.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O resultado desta investigação apontou para um padrão alimentar, entre os entrevistados, considerado deficiente, o qual negligencia uma dieta balanceada e saudável. Isso se deve a falta de profissionais que estimulem e eduquem esses indivíduos a nutrir-se adequadamente.

Observou-se a necessidade de informar e conscientizar os usuários destes programas sobre os benefícios da atividade física, assim como, motivá-los a combater o sedentarismo.

Professores de Educação Física poderiam atuar nestas instituições governamentais, desenvolvendo estratégias que estimulassem essas pessoas a adotarem determinadas práticas comportamentais relacionadas a um estilo de vida mais saudável.

Também caberia a estes profissionais, trabalhar o controle do stress, depressão e ansiedade através da atividade física; promover práticas esportivas voltadas para a diversão e recreação; realizar programas que gerassem um fortalecimento na autoestima dos praticantes, mediante a adoção de uma postura ativa diante da vida.

Evidencia-se a possibilidade dos graduados em Educação Física promoverem entre os frequentadores do Núcleo de Apoio à Saúde da Família, atividades aeróbicas que buscassem melhorar a aptidão cardiorrespiratória dos praticantes, exercícios de alongamento trabalhando a flexibilidade, além dos treinamentos de força muscular.

Este estudo, através do levantamento bibliográfico e a pesquisa de campo, discutiu a necessidade do poder público intervir junto às populações pesquisadas, suprimindo as demandas na área da prevenção às inúmeras doenças relacionadas ao sedentarismo.

Isso é possível, através da implantação na cidade de Jucás do Núcleo de Apoio à Saúde da família, incluindo, pois, nos seus quadros o profissional de Educação Física.

## REFERÊNCIAS

FONTINELE Jr., K. **Programa Saúde da Família (PSF) Comentado**. Goiânia: AB, 2008.

LÜDORF, S. M. A. **Metodologia da Pesquisa**: Do projeto à monografia. Rio de Janeiro: Shape, 2004.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M.V; BARROS, M.V.G; FRANCALACCI, V. L. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.5, n. 2, p. 48-59, 2000. In: NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

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

SENE, R. F.; NANDI A. P.; FREITAS, L. Uma análise do perfil do estilo de vida de alunos da 8ª série do ensino fundamental do município de Tubarão, SC. **Lectures Educación Física y Deportes**. Disponível em: < [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) > Acesso em: 10 Agosto 2009.