

AS CONDIÇÕES DE VIDA NECESSÁRIAS PARA A PRÁTICA SAUDÁVEL DE ATIVIDADE FÍSICA: QUEM SE RESPONSABILIZA?



Paulo Roberto Venturini Junior¹- Bolsista SAE – ProFIS

Orientador: Prof. Dr. Roberto Vilarta² – Co-orientador: Prof. Dra. Jaqueline Girnos Sonati³

¹prvjr7@gmail.com; ²roberto@fef.unicamp.br; ³j.girnos@gmail.com

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA– FEF - UNICAMP

Palavras-Chave: Condições de vida - Atividade Física - Saúde Pública

INTRODUÇÃO

A carta de Ottawa (OMS,1986) defende que condições de vida são importantes na determinação da saúde. Ter oportunidades para realizar plenamente suas habilidades, participar do desenvolvimento social da sua comunidade, ter melhores chances de trabalhar e exercer suas capacidades plenas, ter melhores condições de apoio social e ser menos propenso a enfermidades graves, poder reproduzir os hábitos culturais e realizar comportamentos próprios da comunidade onde se vive, trabalha e estuda, são fatores determinantes para a saúde do indivíduo e do coletivo. Este trabalho teve como objetivos definir as relações entre as condições de vida adequadas para a prática de atividade física por parte da população e estabelecer parâmetros de empoderamento social, afim de obter condições de vida dignas para o exercício da cidadania nas comunidades.

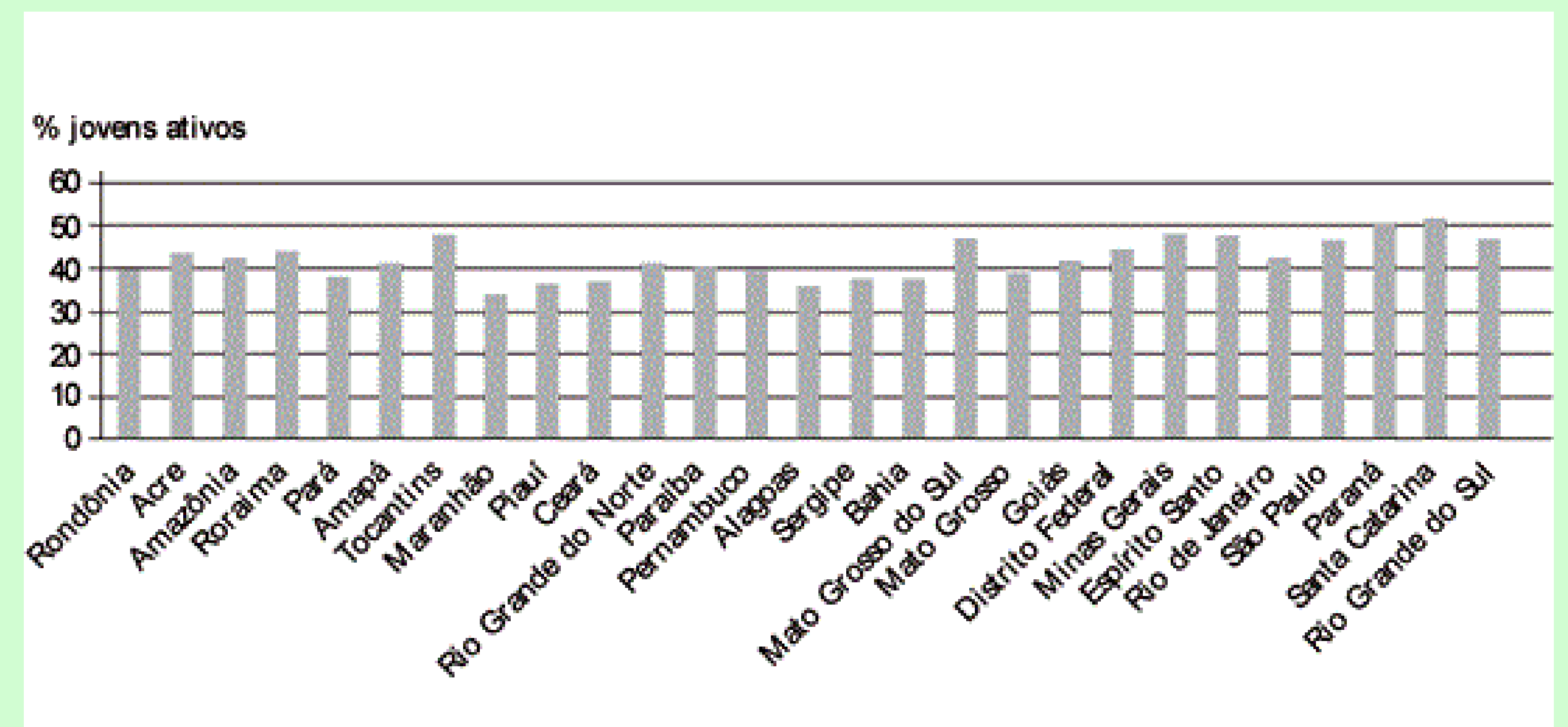


Gráfico 1. Proporção de jovens ativos (> 300 minutos por semana) nas capitais de estado brasileiras e no Distrito Federal. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, IBGE

O Estado é um dos responsáveis por proporcionar condições para a prática de atividades físicas. Em 2011, o Ministério da Saúde lançou o projeto “Academia da Saúde”², que estimula a criação de espaços dedicados à prática de atividades físicas e de lazer para todas as idades. Esse projeto faz parte das estratégias do Governo Federal de promoção a saúde e prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Com a criação desses espaços, a população poderá ocupar seu tempo livre com hábitos saudáveis. Os polos oferecem atividades como yoga, ginástica, capoeira, dança, jogos de salão e práticas artísticas como artesanato e teatro.



METODOLOGIA

O presente estudo, de cunho descritivo, foi realizado através de pesquisas em acervos bibliográficos, tais como Biblioteca Virtual em Saúde (Bireme), Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando-se de palavras-chave e descritores “Atividade Física” ou “Educação Física”, “Condições de vida”, “Políticas de Saúde”, “Saúde Pública” ou “Empoderamento”.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados mostram que a população está adotando cada vez menos hábitos saudáveis. As pessoas estão passando mais tempo em frente à televisão e/ou computador, além de consumir mais produtos industrializados, deixando de lado a prática de atividades físicas e, conseqüentemente, comprometendo a saúde.

O Gráfico 1¹ mostra o percentual de jovens ativos em cada estado do país. Foram considerados ativos os jovens que somaram trezentos minutos ou mais na prática de atividade física semanal. As porcentagens variaram de 34,2% no estado do Maranhão até 51,5% em Santa Catarina. Nove estados tiveram percentual de jovens ativos inferior a 40%.

CONCLUSÃO

A prática regular de atividade física está diretamente ligada ao nível de saúde do indivíduo. A adoção de hábitos saudáveis proporciona satisfação pessoal, melhora o funcionamento cardiovascular e a circulação sanguínea, aumento do “bom” colesterol, o HDL, que auxilia na redução do colesterol total, além de dar maior força e flexibilidade aos músculos, ao mesmo tempo em que queima gordura. Pode-se afirmar que a prática de atividades físicas ajuda a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos, diminuindo as chances de doenças e riscos à saúde. Com o processo de empoderamento da população, o indivíduo tornou-se o principal responsável por decidir sobre seus hábitos, sejam eles saudáveis ou não. Cabe ao Governo proporcionar infraestrutura para a prática de atividades físicas

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹ HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciênc. Saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v.15, supl. 2, Out. 2010.

² MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da Saúde lança programa para estimular a prática de atividade física. Abr. 2011. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/esporte/2011/04/ministerio-da-saude-lanca-programa-para-estimular-a-pratica-de-atividade-fisica>