

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

RIANE SOUTO MEDEIROS

**IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FISICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E
MANUTENÇÃO DA SAÚDE DOS USUÁRIOS DA ESF JARDIM PRIMAVERA EM
GOVERNADOR VALADARES**

GOVERNADOR VALADARES – MINAS GERAIS

2013

RIANE SOUTO MEDEIROS

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E
MANUTENÇÃO DA SAÚDE DOS USUÁRIOS DA ESF JARDIM PRIMAVERA EM
GOVERNADOR VALADARES**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Especialização em Atenção Básica em
Saúde da Família, Universidade Federal de Minas
Gerais, para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Prof^a Ana Claudia Porfírio Couto

GOVERNADOR VALADARES – MINAS GERAIS

2013

	UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família - CEABSF
PARECER DE EXAMINADOR DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO*	
Nome do aluno	Riane Souto Medeiros
Título do Trabalho	Importância da atividade física na prevenção de doenças e manutenção da saúde dos usuários da ESF jardim primavera em governador Valadares
Orientador	Ana Claudia Porfírio Couto
AVALIAÇÃO DO EXAMINADOR	
PARECER	
<p>As sugestões de correção foram para melhor entendimento do texto foram acatadas. Portanto o TCC encontra-se finalizado.</p> <p>Atenciosamente, Roselane Lomeo</p>	
Aprovado com nota 8,5	<input checked="" type="checkbox"/> sem recomendações ou condicionamento <input type="checkbox"/> com recomendações <input type="checkbox"/> com condicionamento Encaminhamento de anotações/comentários do examinador no trabalho escrito: <input type="checkbox"/> não <input type="checkbox"/> sim, em arquivo eletrônico <input type="checkbox"/> sim, na cópia impressa
Reprovado com nota _____	
Local e Data	Sobral, 06 de outubro de 2013.
Nome do examinador	Roselane da Conceição Lomeo

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus por me sustentar todos os dias da minha vida dando sabedoria e disposição na conclusão desse trabalho, mesmo após uma jornada de trabalho árdua, Ele me sustentou e sustenta.

Aos meus amados pais, irmãos, sobrinhos e amigos, pela força, apoio, e todo amor dedicados a mim durante essa caminhada. O apoio de vocês foi fundamental para o desenvolvimento desse trabalho.

Obrigada a minha orientadora Ana Claudia Porfírio Couto pela paciência, confiança e incentivo. E a todos que contribuíram a sua maneira para que eu alcançasse sucesso na conclusão do meu trabalho.

“No que diz respeito ao desempenho, ao compromisso, ao esforço, à dedicação, não existe meio termo. Ou você faz uma coisa bem-feita, ou não faz.”

Ayrton Senna

“O que mais me surpreende na humanidade são os homens. Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para recuperar a saúde “.

Dalai-Lama

RESUMO

Este plano de intervenção tem como abordagem a Educação Física no contexto da Estratégia de Saúde da Família. A natureza deste estudo tem caráter exploratório e bibliográfico, uma vez que foram levantados dados pelo diagnóstico situacional onde ficou clara a necessidade de ações efetivas de atividade física no acompanhamento de pacientes que utilizam a Estratégia Saúde da Família Jardim Primavera da cidade de Governador Valadares – MG. O sedentarismo tem sido uma atitude frequente no contexto atual, devido às mudanças culturais, e a popularização de meios de transportes mais velozes. Este problema se agrava devido à falta de atividades físicas mais frequentes, causando consequências graves à saúde das pessoas. Conclui-se que este plano de intervenção deverá focar temas como atividade física e combate do sedentarismo, dando oportunidades para que as pessoas possam ser acompanhadas por profissionais de Educação Física da Unidade Jardim Primavera.

Palavras-chave: Atividade Física; Sedentarismo; Estratégia de Saúde da Família; Educação Física.

ABSTRACT

This plan of action is to approach physical education in the context of the Family Health Strategy. The nature of this study is exploratory and literature, since data were collected by situational diagnosis was clear where the need of effective physical activity to monitor patients who use the Family Health Strategy Spring Garden city of Governador Valadares - MG . Physical inactivity has been a common attitude in the present context due to cultural changes, and the popularization of the fastest means of transport. This problem is aggravated due to lack of physical activities more frequently, causing serious consequences to the health of people. We conclude that this intervention plan should focus on topics such as physical activity and combating sedentary lifestyle, providing opportunities for people to be accompanied by professional Physical Education Unit Spring Garden.

Keywords: Physical Activity, Sedentary; Strategy Family Health, Physical Education.

LISTA DE FIGURAS E TABELAS

FIGURA 1 – Plano de Intervenção contra o sedentarismo	24
TABELA 1 – Faixa etária e área de abrangência	22

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ESF – Estratégia de Saúde da Família.

MS – Ministério da Saúde.

PIPP – Programa de Instrução para Profissionais Provisionados.

SES – Secretaria Estadual de Saúde.

SIAB – Sistema de Informação da Atenção Básica.

SMS – Secretaria Municipal de Saúde.

SUS – Sistema Único de Saúde.

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO	11
2 - JUSTIFICATIVA	12
3 - REVISÃO DE LITERATURA	13
3.1 - Educação Física: Definições	13
3.2 - Atividade Física e Exercício Físico	14
3.3 - Áreas de Intervenção profissional na Educação Física	15
3.4 - Conceito de PCAF e Cultura Corporal do Movimento	16
3.5 - Os problemas causados pelo sedentarismo	18
4 - OBJETIVOS	20
4.1 - Objetivo Geral	20
4.2 - Objetivos Específicos	20
5 - METODOLOGIA	21
6 - PLANO DE INTERVENÇÃO	22
6.1- Definição do problema	22
6.2 - Problema Priorizado	23
6.3 - Explicação do Problema	24
6.4 - Desenho das Operações	25
6.5 - Plano Operativo	25
6.6 – Plano de Monitoramento e Avaliação	26
7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	29

1 - INTRODUÇÃO

O presente plano de ação tem como proposta discutir o problema do sedentarismo e a importância de um plano de intervenção em Educação Física a partir do atendimento da comunidade pela Estratégia de Saúde da Família (ESF). A proposta é melhorar a qualidade de vida das pessoas por meio de hábitos saudáveis e incentivos de prática de atividades físicas de forma diária.

O sedentarismo deve ser modificado no cotidiano das pessoas, por isso, torna-se necessário planejamento das pessoas para a mudança de postura, praticando de forma sistemática algum tipo de atividade física de acordo com as condições de saúde e preferências das pessoas.

A intervenção de profissionais de Educação Física em ESF vem tornando-se mais frequente, por meio de grupos fixos de alunos, onde há uma tomada de consciência dos benefícios oriundos da prática correta e orientada de atividades físicas.

A ESF tem como foco ações preventiva para melhoria da saúde coletiva, por ser um espaço em potencial de alto alcance da população adulta e idosa das comunidades mais carentes. Nesse sentido, o planejamento orientado para a formação de grupos de prática de atividade física pode atender um número considerável de moradores da comunidade onde será feita a intervenção.

Neste plano de ação será focado o conceito de Educação Física, conforme Resolução CNE/CES Nº 7 de 31 de março de 2004, no qual o Art. 3º a define como uma área de conhecimento e de intervenção acadêmico-profissional que tem como objeto de estudo e de aplicação, o movimento humano, com foco nas diferentes formas e modalidades do exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte, da luta/arte marcial, da dança, nas perspectivas da prevenção de problemas de agravo da saúde, promoção, proteção e reabilitação da saúde, da formação cultural, da educação e da reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer, da gestão de empreendimentos relacionados às atividades físicas, recreativas e esportivas, além de outros campos que oportunizem ou venham a oportunizar a prática de atividades físicas, recreativas e esportivas (BRASIL, 2004).

O universo de pesquisa para o plano de ação será da ESF Jardim Primavera, unidade básica de saúde com administração direta dos órgãos (MS, SES e SMS), na esfera administrativa do Sistema Único de Saúde (SUS). Esta unidade de saúde fica localizada na Rua Eder da Silveira, 600, Bairro Vila Isa, cidade de Governador Valadares, MG.

Desta forma, a responsabilidade do combate ao sedentarismo e suas consequências negativas para a saúde da população deve ser uma urgência dos planos de ação e intervenção da ESF, uma vez que o número de obesos e pessoas com problemas circulatórios tem aumentado, devido aos maus hábitos alimentares e a vida cada vez mais sedentária.

2- JUSTIFICATIVA

No Brasil há incidência de pessoas com o quadro de obesidade, problemas cardiovasculares e hipertensão, por esse motivo há uma demanda de pessoas que vivem de forma sedentária e que precisam de uma orientação profissional para a prática de atividades e exercícios físicos. Segundo dados do Ministério da Saúde e Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estão crescendo o número de pessoas sedentárias no Brasil. As pesquisas apontam que os homens são mais ativos que as mulheres, ou seja, 39,6% se exercitam regularmente contra 60,4% de homens sedentários, enquanto que a frequência entre as mulheres é de 22,4% contra 77,6 % são sedentárias. Quanto a prática de exercícios físicos, o estudo apontou que 60,1% dos homens entre os 18 e 24 anos praticam exercícios como forma de lazer, e este percentual reduz para menos da metade aos 65 anos (27,5%). Na população feminina, as proporções são mais próximas em todas as faixas etárias, variando entre 24,6% (entre 25 e 45 anos) e 18,9 % (maiores de 65 anos). A pesquisa, também, revela que 42,1 % da população com mais de 12 anos de estudos pratica algum tipo de atividade física, e este percentual diminui para menos de um quarto da população (24%) para quem apresenta até oito anos. A frequência de exercícios físicos no horário de lazer entre mulheres com mais de 12 anos de estudos é o único indicador da população feminina que figura acima da média nacional (33,9%) (BRASIL, 2012).

A escolha de uma intervenção e plano de ação na perspectiva de Educação Física tem como fundamento o trabalho realizado pela pesquisadora deste estudo na ESF Jardim Primavera como profissional de Educação Física, mostrando a importância dos processos educativos práticas corporais e atividade física e suas melhorias na saúde coletiva da população valadarense.

3 - REVISÃO DE LITERATURA

3.1 – Educação Física: Definições

Segundo Lemos (2011, p.3) “do ponto de vista da semântica, o nome educação física não é adequado, pois implica a educação do físico”. A Educação Física abrange outros aspectos que amplia a educação do físico, mostrando a importância do movimento e da formação da cidadania do educando. O Conceito de Educação Física é bem discutido no meio acadêmico, pois sendo um termo composto traz em si mesmo complexidade. Por ser um conceito composto por dois elementos: educação e física pode-se ressaltar sua amplitude no primeiro termo, uma vez que educação é um conceito bem amplo, diz respeito aos processos vivenciados pelos seres humanos dentro de um contexto social e cultural determinado (LEMOS, 2011).

A educação faz parte de toda a vida do ser humano, sendo um processo contínuo em vistas de trabalhar no indivíduo os valores como estudo, profissão, ciência e cultura. O segundo elemento, física ou físico, no que tange à ciência dos exercícios físicos, está relacionado ao corpo e ao movimento que este realiza para um determinado objetivo (LEMOS, 2011). Nesse sentido,

Quando se fala em Educação Física referimo-nos a um extenso campo de ações. O interesse básico é o movimento humano, mais especificamente a Educação Física se preocupa com o relacionamento entre o movimento humano e outras áreas da educação, isto é, o relacionamento do desenvolvimento físico com o mental, social e o emocional na medida em que eles vão sendo desenvolvidos. Essa preocupação pelo desenvolvimento físico com outras áreas do crescimento e desenvolvimento humano contribui para uma esfera de ação única da Educação Física, pois nenhuma outra área trata do desenvolvimento total do homem, com exceção da Educação no seu senso mais geral possível (BARBANTI, 2012, p.3).

A partir das colocações de Barbanti (2012), que o movimento deve ser relacionado de forma interdisciplinar entre as áreas da educação, com o intuito de promover o desenvolvimento humano como um todo, pode-se constatar que a Educação Física tem um campo extenso de ações, pois relaciona o movimento humano com o desenvolvimento físico, mental e social.

3.2 – ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

No âmbito da Intervenção do Profissional de Educação Física, a atividade física compreende a totalidade de movimentos corporais, executados no contexto de diversas práticas: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais. (CONFED, 2012).

Segundo Perez (2011), no tema fisiologia do exercício, Atividade Física é forma básica de movimentar-se, podendo ser definida como um movimento voluntário intencionalmente realizado para alcançar um objeto no esporte, no exercício ou em qualquer outra forma de experiência que exija movimentar-se. Dessa forma,

Atividade Física é forma básica de movimentar-se, podendo ser definida como um movimento voluntário intencionalmente realizado para alcançar um objeto no esporte, no exercício ou em qualquer outra forma de experiência que exija movimentar-se. (PEREZ, 2011, p.29).

Nesse sentido, atividade física pode ser entendida como qualquer atividade ou movimento que provoque um gasto de energia diferente do repouso. São exemplos de atividades físicas: tomar banho, dirigir, pintar, tocar um instrumento, andar, brincar, passear, fazer compras, trabalhar, dançar, jogar, varrer, jardinar e praticar exercícios físicos.

Segundo a Resolução nº 046 do CONFED (2002), exercício físico é sequencia sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a atingir inclusive para o Esporte. Uma atividade física planejada, estruturada e sistematizada proporcionará o desenvolvimento da aptidão física, condicionamento físico, habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional, de acordo com as necessidades ou carências específicas de seus praticantes, em contextos sociais diferenciados.

3.3 – ÁREAS DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Segundo a Resolução CONFEF nº 046/2002, no Art. 1º - O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações:

Ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais. Tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente; observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo. (CONFEF, 2002, p.3).

O especialista em Educação Física tem um vasto de campo de ação, entre eles prestação de serviços no âmbito da educação e saúde. Portanto, justifica-se a importância de um plano estruturado na ESF com a colaboração de um profissional de Educação Física.

Segundo o DOU 53, seção 1, pág. 134, 19/03/2002, segue de forma literal o texto que se refere à intervenção profissional em Educação Física:

A Intervenção Profissional é a aplicação dos conhecimentos científicos, pedagógicos e técnicos, sobre a atividade física, com responsabilidade ética. A intervenção dos Profissionais de Educação Física é dirigida a indivíduos e/ou grupos-alvo, de diferentes faixas etárias, portadores de diferentes condições corporais e/ou com necessidades de atendimentos especiais e desenvolve-se de forma individualizada e/ou em equipe multiprofissional, podendo, para isso, considerar e/ou solicitar avaliação de outros profissionais, prestar assessoria e consultoria. O Profissional de Educação Física utiliza diagnóstico, define procedimentos, ministra, orienta, desenvolve, identifica, planeja, coordena, supervisiona, leciona, assessora, organiza, dirige e avalia as atividades físicas, desportivas e similares, sendo especialista no conhecimento da atividade física/motricidade humana nas suas diversas manifestações e objetivos, de modo a atender às diferentes expressões do movimento humano presentes na sociedade, considerando o contexto social e histórico-cultural, as características regionais e os distintos interesses e necessidades, com competências e capacidades de identificar, planejar, programar, coordenar, supervisionar, assessorar, organizar, lecionar, desenvolver, dirigir, dinamizar, executar e

avaliar serviços, programas, planos e projetos, bem como, realizar auditorias, consultorias, treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares, informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas das atividades físicas, do desporto e afins. O Profissional de Educação Física, pela natureza e características da profissão que exerce, deve ser devidamente registrado no Conselho Federal/Conselhos Regionais de Educação Física (CONFEF/CREF), possuidor da Cédula de Identidade Profissional, sendo interventor nas diferentes dimensões de seu campo de atuação profissional, o que supõe pleno domínio do conhecimento da Educação Física (conhecimento científico, técnico e pedagógico), comprometido com a produção, difusão e socialização desse conhecimento a partir de uma atitude crítico-reflexivo. (CONFEF, 2002, p.1).

Portanto, a lei 9696 de 1º de setembro que regulamenta a profissão, embasará a sua afirmativa em relação ao registro e intervenção, o profissional de Educação Física tendo como dever:

Coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. (BRASIL, 1998, p.1).

3.4 – CONCEITO DE PCAF E CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO

O conceito de Práticas Corporais e Atividades Físicas foi elaborado a partir dos estudos do Ministério da Saúde, no âmbito da educação por sua vez, foi desenvolvido o conceito de Cultura Corporal do Movimento, desde as colocações do Ministério da Educação.

A atividade física sendo praticada de maneira contínua pode trazer benefícios para a saúde, sobretudo no que diz respeito, a circulação, redução do mau colesterol, redução do estresse, prevenção das doenças do aparelho circulatório, melhora do sono e da qualidade de vida das pessoas. (BRASIL, 2009).

O conceito de práticas corporais/atividade física (PCAF) faz parte Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), lançada em 2006 pelo Ministério da Saúde (MS), entre seus eixos de atuação as práticas corporais/atividade física. Portanto, as práticas corporais/atividade física (PCAF) podem ser definidas como:

Qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que produza gasto energético acima do normal, a atividade física, principalmente na saúde, é costumeiramente difundida e compreendida como sinônimo de movimento. Mover-se, de preferência 30 minutos por dia em cinco ou mais dias da semana, é uma recomendação quase universalmente preconizada pelas organizações de saúde e centros nacionais e internacionais de pesquisas no campo da aptidão física. (BRASIL, 2009, p.144).

Nesse sentido, foi crescendo a consciência de programas de Educação Física no Programa de Saúde Família (PSF), hoje definido como Estratégia de Saúde da Família (ESF). Nesse sentido,

A inserção das práticas corporais/atividade física (PCAF) ocorreu no decurso histórico do processo de construção da PNPS, em especial como enfrentamento da prevalência ascendente das doenças do aparelho circulatório como principal causa da morbimortalidade, sustentada por estudos e recomendações internacionais, como o documento Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, produzido pela Organização Mundial de Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde em 2003, com base em evidências científicas dos benefícios desses dois fatores de proteção frente às doenças do aparelho circulatório. (BRASIL, 2009, p.142).

As diretrizes do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), passou a concentrar seus esforços em intervenção desde o combate ao sedentarismo, visto que este é prejudicial à saúde e pode contribuir para a prevalência de doenças do aparelho circulatório. Nesse sentido,

As PCAF devem ser compreendidas na perspectiva da reflexão sobre as práticas de saúde em geral e também do fortalecimento do controle social, corresponsabilidade social, construção de redes de cuidado integral, integralidade e transversalidade das políticas de saúde e acesso aos serviços e tecnologias em saúde e direito ao lazer. Assim, no contexto do SUS, entendendo a produção da saúde como resultante dos determinantes e condicionantes sociais da vida, é que o eixo temático das PCAF, nos termos previstos na PNPS, se ressignifica, vislumbrando novas possibilidades de organização e de manifestação. (BRASIL, 2009, p.143).

Com o debate das PCAF, houve uma abertura das unidades básicas de saúde para os programas de Educação Física, inicialmente para a população idosa e hipertensa. O profissional de Educação Física passou a integrar equipes de ESF mostrando sua importância na educação e promoção da saúde, deixando claro que as diretrizes do NASF não encerra do conceito de PCAF no aspecto físico, por isso,

Se é correta a noção de que atividade física equivale a movimento, por outro lado, o foco do conhecimento a ser propagado é o da percepção para além do que é apenas um corpo correndo, pulando ou sendo biometricamente avaliado. O corpo com o qual se irá necessariamente

interagir nas PCAF é o corpo cultural, repleto de símbolos e signos, que o torna único ao mesmo tempo em que lhe inclui na identidade de um determinado grupo ou coletivo social, como muito bem define a Antropologia, que afirma não existir natureza humana independentemente da cultura. (BRASIL, 2009, p.144).

O entendimento do conceito ampliado de Educação Física traz consigo o entendimento da Educação Física em contextos variados e não somente em centros esportivos, academias de musculação e escolas, nesse sentido, o movimento é trabalhado em sua gama de possibilidades com o intuito de favorecer uma cultura corporal do movimento. Dessa forma,

O conceito de cultura corporal, tratado nesta proposta, é entendido como produto da sociedade e como processo dinâmico que, simultaneamente, constitui e transforma a coletividade à qual os indivíduos pertencem. Cultura corporal de movimento indica assim um conhecimento passível de ser trabalhado pela área de Educação Física (...) um saber produzido em torno das práticas corporais. (PIRES, 2012, p.193).

A cultura corporal do movimento é o elemento chave na busca de propostas de formação de grupos de Educação Física em centros e unidades básicas de saúde por se tratar de uma forma de entender o movimento por meio de práticas variadas corporais.

O plano de intervenção no contexto da ESF com o foco da promoção de práticas saudáveis de atividade e exercícios físicos favorece a melhoria e controle da saúde da população, além de proporcionar lazer criativo para as pessoas que não tem acesso a este tipo de serviço e orientação especialização em Educação Física.

3.5 – OS PROBLEMAS CAUSADOS PELO SEDENTARISMO

O sedentarismo no Brasil está aumentando, em 2012 o Ministério da Saúde (MS) divulgou os resultados da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico - VIGITEL, referente a 2011. Os dados foram alarmantes, pois mostram que 14% da população adulta brasileira – quase 18 milhões de pessoas – não pratica qualquer tipo de atividade física, seja no trabalho, no deslocamento, em trabalho doméstico ou em seu tempo livre (CONFED, 2012).

O sedentarismo tem como principais agentes causadores: o fenômeno da globalização, o acesso facilitado à tecnologia, a crescente urbanização e seus problemas básicos como aumento dos transportes motorizados, redução dos espaços públicos, crescimento da violência, fatores que contribuem para a permanência mais prolongada das pessoas dentro de suas residências em detrimento da prática de atividades físicas regulares (COUTO;SOUZA, 2011). O sedentarismo é um comportamento nocivo à saúde das pessoas, uma vez que pode causar sérios danos ao organismo, tais como:

Hipertensão arterial, diabetes, aumento das taxas de colesterol e triglicérides, infarto do miocárdio, males respiratórios, osteoporose, ansiedade, obesidade e morte súbita: eis alguns dos distúrbios que podem acometer quem cultiva a inércia total. O estilo de vida estagnado é reconhecidamente um dos maiores fatores de risco para as doenças cardiovasculares (FREITAS, 2012, p.1).

As doenças citadas por Freitas (2012) são agravadas pelo sedentarismo, por isso, a ESF tem um papel importante na conscientização das pessoas e pode potencializar grupos de Educação Física para um plano efetivo de práticas de melhoria de saúde.

Segundo o CONFEF (2010) Os sedentários não podem mais usar a falta de tempo como desculpa, uma vez que, exercitar durante poucos minutos por dia em ritmo intenso e com intervalos curtos, é tão eficaz quanto passar horas dentro de uma academia. Além de queimar calorias e manter o corpo tonificado, estes exercícios em um curto tempo mostraram-se como uma boa opção no controle de doenças metabólicas, como o diabetes melito.

Dessa forma, os comportamentos sedentários estão associados ao risco significativamente elevado do desenvolvimento de obesidade e diabetes. Essas doenças, por sua vez, contribuem para o agravamento do sistema circulatório, e nesse sentido, o ato de assistir TV e fazer uso de computadores por longo período de horas pode ser um hábito que facilita a prevalência de sedentarismo e por isso devem ser evitados (COUTO;SOUZA, 2011).

4 - OBJETIVOS

4.1 - Objetivo Geral

Elaborar um plano de ação para o enfrentamento do sedentarismo.

4.2 - Objetivos Específicos

- Conscientizar os usuários da ESF Jardim Primavera sobre a formação e participação assídua dos grupos de atividades físicas, com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos mesmos, através da prática da Educação Física e seu conceito ampliado desde a cultura corporal do movimento;
- Incentivar a prática sistemática de atividades físicas;
- Promover espaços para orientação sobre Práticas Corporais de Atividades Físicas e informações sobre os problemas causados pelo sedentarismo;
- Ampliar os grupos de atividades físicas na ESF Jardim Primavera;
- Melhorar a qualidade de vida das pessoas que participam dos grupos de Educação Física.

5 - METODOLOGIA

Esta pesquisa será de natureza exploratória, pois, esta “visa proporcionar ao pesquisador uma maior familiaridade com o problema em estudo, tendo como meta tornar um problema complexo mais explícito” (VIEIRA, 2002, p.65). Será feita coleta de dados e análise dos mesmos, por meio da observação da rotina da ESF Jardim Primavera, bem como entrevistas com a população adulta da ESF- Jardim Primavera para a descrição do desenvolvimento da mesma abordando o tema da importância da Educação Física no combate ao sedentarismo.

Em relação à fundamentação do referencial teórico, será realizada pesquisa bibliográfica com a seguinte abordagem: levantamento do histórico e atualizado sobre o tema a ser estudado, e busca de respostas aos problemas formulados. (AMARAL, 2007). Serão feitas consulta de autores que discutem educação física e sedentarismo com o intuito de atender aos objetivos dessa pesquisa.

6 - PLANO DE INTERVENÇÃO

Uma proposta de intervenção é feita através de ações estratégicas para solucionar o problema levantado durante a busca de referenciais teóricos e dados acerca da situação em que se insere a pesquisa (CORRÊA *et al.*, 2013, p. 93). Nesse sentido, “a proposta de intervenção a partir do plano de ação deverá estar fundamentada no diagnóstico situacional, na justificativa e objetivos do estudo e, nas bases conceituais e operacionais”

6.1 - Definição do Problema

O problema foco deste plano de ação será definido a partir da experiência da pesquisadora como profissional de Educação Física no campo de trabalho da ESF Jardim Primavera, onde tem realizado trabalho com grupos de Educação Física. No entanto, existe carência de um plano de ampliação de orientação em PCAF para a população de 20 a 39 anos, mostrando importância da cooperação da ESF para o combate do sedentarismo da população. Esse problema, também, se baseia nos dados atuais do Ministério da Saúde (MS) que apontam 18 milhões de brasileiros sedentários. Entretanto, cresce a consciência da população quanto a melhoria de qualidade de vida, proposta por profissionais de educação física em programas de intervenção e ação nas comunidades mais carentes.

6.2 - Problema Priorizado

A priorização das ações é identificar a incidência de sedentarismo de acordo com a faixa etária da população usuária da ESF Jardim Primavera. A tabela a seguir mostra que a maior parte dos usuários da ESF Jardim Primavera concentra-se na faixa etária de 20 a 39 anos, ou seja, geralmente sedentária devido a falta de tempo para a prática de atividades físicas. Nesse sentido, a priorização deste plano de

intervenção será para orientar esse público para que pratiquem exercícios em tempos curtos e com frequência.

Tabela 1: Faixa etária e área de abrangência

POPULAÇÃO SEGUNDO A FAIXA ETÁRIA NA ÁREA DE ABRANGÊNCIA DO ESF JARDIM PRIMAVERA SEGUNDO A MICROÁREA, 2011.						
Idade	Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6
< 1 ano	0	0	0	0	0	0
1 – 4	35	26	6	26	39	15
5 – 9	54	43	42	61	77	42
10 – 14	64	49	57	68	76	46
15 – 19	41	51	69	70	74	45
20 – 39	210	178	208	237	214	108
40 – 49	77	67	100	83	73	60
50 – 59	62	67	62	59	44	29
60 ou mais	90	104	77	84	43	33
Total	634	585	624	688	640	378

Fonte: SIAB (2011)

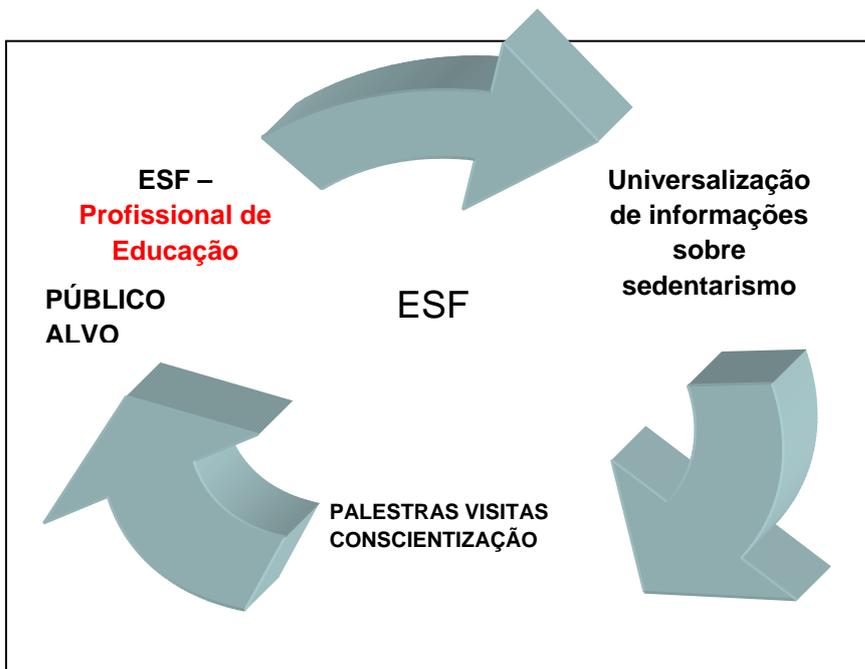
6.3 - Explicação do Problema

O sedentarismo é um comportamento que precisa ser combatido na sociedade moderna, uma vez que, as máquinas e carros têm feito as atividades físicas pelas pessoas, e isto é visto de forma positiva desde o padrão de vida moderno. Entretanto, este comportamento se caracteriza como sedentário e pode causar danos à saúde (DEIRO e PROENÇA, 2012).

Como foi citado no referencial teórico o sedentarismo pode causar ou agravar os seguintes problemas de saúde: hipertensão arterial, diabetes, aumento das taxas de colesterol, aumento das taxas triglicérides, infarto do miocárdio, males respiratórios, osteoporose, ansiedade, obesidade, morte súbita e doenças cardiovasculares. Dessa forma, a Educação Física promovida na ESF tem o intuito de ampliar a conscientização de práticas corporais que geram melhoria da saúde da população, pois, por meio da efetivação da cultura corporal do movimento, pode-se priorizar o atendimento da população que tem maior dificuldade de acesso aos horários dos grupos de atividades físicas.

6.4 - Desenho das Operações

Figura 1: Plano de Intervenção contra o Sedentarismo



Fonte: Almeida (2013)

A ESF tem papel central neste fluxograma de informações explicando de forma sintética o plano de intervenção contra o sedentarismo. O profissional de educação física deve coordenar todas as atividades desde a ESF, universalizando de forma simples e direta, informações sobre a importância do combate ao sedentarismo, focando o público alvo de 20 a 29 anos de idade. Para realizar este

plano de ação serão realizadas palestras e visitas para conscientização, propondo a formação de horários alternativos de práticas físicas.

6.5 - Plano Operativo

O controle do problema do estudo pode ser feito com medidas de prevenção do sedentarismo da população, com especial foco ao trabalho educativo de conscientização que pode ser organizadas da seguinte forma:

Primeira etapa: levantamento de dados sobre a população de 20 a 39 anos que fazem parte da área de abrangência da ESF Jardim Primavera, para que sejam feitas visitas domiciliares de forma planejada com os agentes de saúde, que serão orientados a informar sobre o plano de ação em Educação Física promovido pela ESF.

Segunda etapa: realização de entrevistas com pessoas de 20 a 39 anos sobre as PCAF e a proposta da ESF, dando orientações para que estas pessoas possam fazer exercícios diários em curto intervalo, mas com frequência de forma sistemática, desde que o mesmo esteja em condições físicas recomendadas, após avaliação médica.

Terceira etapa: distribuição de cartilhas sobre os malefícios provocados pelo sedentarismo: Para evitar desperdícios de material e publicidade evasiva. Este material deverá ser distribuído de forma organizada após palestras e visitas ao dentista da ESF. Para financiamento deste material será feita a busca de patrocínio com empresários locais, sendo elaborada pela equipe da ESF com materiais do Ministério da Saúde.

Quarta etapa: palestras educativas sobre a eficácia da Educação Física: Estas podem ser realizadas em três espaços prioritários, sendo estes, no pátio da unidade de saúde, escolas e igrejas. O profissional de educação física poderá contar com o apoio de lideranças locais para a convocação das pessoas e, também, os agentes comunitários de saúde, que diariamente fazem visitas domiciliares.

Quinta etapa: criação de novos grupos de Educação Física mais abrangentes quanto a faixa etária, pois, atualmente existem grupos direcionados ao público de pacientes hipertensos e da terceira idade.

Sexta etapa: Organização de uma sala de atendimento em Educação Física, para o que o profissional possa orientar as pessoas de forma individual, caso seja necessário.

6.6 - Plano de Monitoramento e Avaliação

O plano de monitoramento tem como objetivo o “acompanhamento sistemático e detalhado dos processos que serão executados e dos produtos e serviços correspondentes” (MOURA; BARBOSA, 2006, p.10).

Seguindo as orientações de Moura e Barbosa (2006), o plano de controle e avaliação deve levar em conta as questões:

De que maneira será verificado se o plano de ação está sendo executado conforme planejado?

Quais observações serão feitas para avaliar seus resultados?

Como serão obtidos os dados sobre o andamento e os resultados do projeto?

Quais indicadores de resultados serão usados? Que medidas preventivas serão adotadas para assegurar o sucesso do plano?

Essas questões estarão contidas em um questionário que deverá ser respondido de forma sistemática em cada etapa do plano operacional, uma vez que estes registros servirão como suporte de avaliação do plano de ação.

7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste plano de ação abordou a importância da Educação Física no combate ao sedentarismo na população entre 20 a 39 anos de idade da ESF Jardim Primavera na cidade de Governador Valadares, uma vez que é possível a prática regular de exercícios físicos em tempos curtos, porém mais frequentes. Durante o desenvolvimento deste trabalho foram realizadas consultas sobre a literatura referente à Educação Física e os danos causados pelo sedentarismo.

A Estratégia da Saúde da Família tem sido um espaço de atenção à saúde primária como metas de prevenção e qualidade de vida-saúde, bem como conscientização da população carente acerca de medidas básicas para a melhoria do bem estar das pessoas e conhecimento das patologias mais recorrentes na população atendida em postos de saúde. O problema deste plano centra-se no combate ao sedentarismo como meta a reduzir este comportamento por meio da orientação em Educação Física.

A importância sobre o tema “combate do sedentarismo” por meio de um plano de intervenção de ESF ressalta a importância das campanhas de conscientização sobre as práticas de atividades físicas de forma diária, pontuadas e orientadas por profissionais de Educação Física.

Os resultados esperados neste plano de ação e intervenção serão dimensionados a partir do diagnóstico pautado numa observação situacional em busca de respostas claras e objetivas na resolução do problema sedentarismo na região da ESF Jardim Primavera em Governador Valadares.

O público alvo desde plano de intervenção é a faixa etária de 20 a 39 anos, uma vez que esta população tem forte tendência ao abandono de práticas físicas, devido suas limitações de tempo e necessidade de deslocamento rápido de casa para o trabalho.

Espera-se a universalização das informações acerca das consequências do sedentarismo, enfatizando a importância da periodicidade da prática de exercícios físicos com orientação adequada.

As orientações do profissional de educação física da ESF poderão contribuir com a conscientização da população e com a redução do comportamento sedentário a partir do envolvimento dos mesmos nas atividades físicas a serem propostas. As

parcerias com escolas, igrejas e associações comunitárias poderão potencializar todo do trabalho de conscientização.

Desta forma, o plano de intervenção e ação deve ser coordenado por profissionais da área de Educação Física, porém de forma interdisciplinar com outros profissionais que compõem a equipe de saúde da ESF.

REFERÊNCIAS:

AMARAL, João J. F. **Como fazer uma pesquisa bibliográfica**. Fortaleza: UFC, 2007. Disponível em: < <http://200.17.137.109:8081/xiscanoe/courses-1/mentoring/tutoring/Como%20fazer%20pesquisa%20bibliografica.pdf>.> Acesso em: 20 jun. 2013.

BARBANTI, Valdir. O que é Educação Física. **USP, Escola de Educação e Esporte de Ribeirão**, 2012. Disponível em: < <http://www.usp.br/eeferp/paginas/docentes/Valdir/O%20que%20e%20Educacao%20Fisica.pdf>.> Acesso em: 08 jul. 2013.

BRASIL. DIÁRIO OFICIAL. Lei 9696/98 de 02/09/98. **Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física**. Brasília: Presidência da República Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos Presidência da República Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos, 1998. Disponível em:< http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9696.htm.> Acesso em: 15 jul.2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Quase metade da população brasileira está acima do peso**. Brasília: VIGITEL, 2011. Disponível em:<<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/4718/162/quase-metade-da-populacao-brasileira-esta-acima-do-peso.html> .> Acesso em: 20 jun. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2009. Disponível em:< http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_24.pdf.> Acesso em 14 jul. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2011: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em:< http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2011_fatores_risco_doencas_cronicas.pdf.> Acesso em 14 jul. 2013.

BRASIL, DIÁRIO OFICIAL. Lei 9696/98 de 02/09/98. **Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física**. Brasília: Presidência da República Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos Presidência da República Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos, 1998. Disponível em:< http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9696.htm.> Acesso em: 15 jul.2013.

CONFEF . **Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional.** RESOLUÇÃO nº 046/2002. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82> Acesso em: 20 jun. 2013.

CONFEF. **Combate ao Sedentarismo.** Revista Educação Física, N. 44, Julho 2012. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2012/n44_julho/02_combate_ao_sedentarismo.pdf> Acesso em 09 jul.2013.

CONFEF. **Combate ao Sedentarismo.** Comunicação – CONFEF, Publicada em: 23/3/2010. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/noticias/conteudo.asp?id=295>> Acesso em 09 jul.2013.

CONFEF . **Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional.** RESOLUÇÃO nº 046/2002. Rio de Janeiro: CONFEF, 2002. Disponível em:<http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82> Acesso em: 15 jul.2013.

CORRÊA, E. J. *et al.* **Iniciação à metodologia:** participação em eventos e elaboração de textos científicos Belo Horizonte, Necon UFMG, 2013.

COUTO, Ana Cláudia Porfírio; SOUSA, Gustavo de Sena. Educação Física: atenção à saúde da criança e do adolescente. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2011.

DEIRO, Bruno; PROENÇA, Pedro. Sedentarismo já ameaça reduzir expectativa de vida. ESPECIAL para **O Estado de S.Paulo**, 04 de novembro de 2012 | 2h 08. Disponível em: <<http://www.estadao.com.br/noticias/impresso,sedentarismo-ja-ameaca-reduzir--expectativa-de-vida-,955381,0.htm>> Acesso em: 09 jul. 2013.

FREITAS, R. F. de. O sedentarismo uma pandemia. **UOL, São Paulo**, 17/08/2012. Disponível em: <<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/08/17/estudiosos-britanicos-ja-consideram-o-sedentarismo-uma-pandemia-faca-o-teste-e-descubra-se-voce-corre-riscos.htm>> Acesso em 09 jul.2013.

LEMOS, Wilian Perez. **Fundamentos da Educação Física.** Belo Horizonte: PIPP – CREF6/MG, 2011.

MOURA, D. G.; BARBOSA, E. F. **Trabalhando com Projetos - Planejamento e Gestão de Projetos Educacionais.** Petrópolis: Ed. Vozes – 2006.

PIRES, Célia Maria Carolino et. al. **Educação Física na Educação de Jovens e Adultos**. Brasília, MEC, 2012. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/eja/propostacurricular/segundosegmento/vol3_edufisica.pdf> Acesso em: 10 jul. 2013.

PEREZ, Willian. **Fisiologia do Exercício**. Belo Horizonte: CREF6/MG, 2011.

SIAB. Sistema de Informação da Atenção Básica. **ESF – Jardim Primavera**. Governador Valadares, SMS, 2009.

VIEIRA, Valter Afonso. As tipologias, variações e características da pesquisa de marketing. **Rev. FAE**, Curitiba, v.5, n.1, p.61-70, jan./abr. 2002. Disponível em: <<http://www.mouraconsultoria.com.br/artigo/Tipologia...pdf>> Acesso em: 20 jun. 2013.