

A atuação do professor de educação física na atenção básica de saúde**The role of the physical education teacher in primary health care**

DOI:10.34117/bjdv6n5-304

Recebimento dos originais: 13/04/2020

Aceitação para publicação: 15/05/2020

Simone de La Rocque

Doutora em Doenças Tropicais pela Universidade Federal do Pará

Instituição: Universidade do Estado do Pará

Endereço: Barão do Triunfo, 1929 AP 2004, Belém-PA, Brasil

E-mail: silarocquec@hotmail.com

José Robertto Zafalon Júnior

Doutor em Ciências da Reabilitação pela Universidade Nove de Julho

Instituição: Universidade do Estado do Pará

Endereço: Tv. Castanhal, nº 41, Bairro Independente I Altamira-PA, Brasil

E-mail: jrzaffalon@uepa.br

Rômulo Teixeira dos Santos

Especialista em Saúde na Educação Física

Instituição: Universidade do Estado do Pará

Endereço: Rua Cesário Alvim, nº 266, Cidade Velha, Belém- PA – Brasil

E-mail: santosromulo09@gmail.com

Maria Goretti Sousa Lameira

Especialista em Pedagogia do Movimento

Instituição: Universidade do Estado do Pará

Endereço: Rua. Martins nº 3, Bairro Santa Mônica, Tucuruí -PA, Brasil

E-mail: gorettilameira@yahoo.com.br

Nilza Maria Pinho de Moraes

Mestre em Educação

Instituição: Universidade do Estado do Pará

Endereço: Rua Rodolfo Chermont, Conj. Ipuan, rua C casa 24, Marambaia - Belém – PA, Brasil

E-mail: pinhonilza@hotmail.com (retirar)

Paula Carolina Silva Santos

Graduada em Educação Física

Instituição: Universidade do Estado do Pará

Endereço: Tv. Lomas Valentia n. 40,

Resid. Sônia Renda bl A , 203, Belem-PA, Brasil

E-mail: pcassantos.edfisica@gmail.com (Acréscitar)

Daniel Castilho De Souza

Graduando de Educação Física

Instituição: Universidade do Estado do Pará

Endereço: Rod. Monteiro, Res. Anísio Teixeira I. Bloco 15apto 101

E-mail: danielcastilho97@gmail.com

Emanuely Etelvina de Paula Azevedo

Graduanda de Educação Física

Instituição: Universidade do Estado do Pará

Endereço: Conj. Catalina, Rua Sargento Muniz nº 61, Bairro Mangueirão, Belém - PA, Brasil

E-mail: manuazeevedo@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: mostrar a importância da inserção do professor de educação física junto a equipe de profissionais da saúde em UBS da região metropolitana de Belém – PA. Resultados: após 12 semanas foi constatado que a circunferência abdominal de pacientes havia diminuído. Houve ainda relatos sobre a melhora das dores localizadas na coluna lombar e no quadril. Considerações finais: Este estudo evidenciou a importância do professor de educação física junto a equipes de saúde das UBS.

Palavras-chave: Estratégia Saúde da Família; Qualidade de Vida; Saúde Pública; Educação Física.

ABSTRACT

Objective: to show the importance of the insertion of the physical education teacher with the team of health professionals in UBS in the metropolitan region of Belém – PA. Results: after 12 weeks it was found that the abdominal circumference of patients had decreased. There were also reports on the improvement of pain located in the lumbar spine and hip. Final considerations: This study showed the importance of the physical education teacher in the health teams of the UBS.

Keywords: Family Health Strategy; Quality of life; Public health; Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

A expectativa de vida da população brasileira cresce a cada ano. O conceito de saúde é muito amplo, abrangendo diversos aspectos da vida diária de um indivíduo. Na atualidade o professor de educação física pode ser encontrado junto as equipes multiprofissionais que atuam nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). As UBS configuram-se em um campo de permanente construção do conhecimento à medida que novas categorias profissionais vão sendo incorporadas à Estratégia Saúde da Família (ESF), trazendo novos saberes e novas práticas para a prevenção de doenças e promoção da saúde (ELLERY; PONTES; LOIOLA, 2013).

O Sistema Único de Saúde (SUS) é um dos mais complexos sistemas de saúde pública do mundo, atendendo a Atenção Básica (AB), com procedimentos simples, e, também os sofisticados, na realizado na Atenção Terciária (AT). O SUS é está estruturado em diversos princípios, entre eles, três destacam-se merecidamente, os quais são: o princípio da *universalidade*: respresente ao acesso universal da saúde garantida para todas as pessoas; a *equidade*: este, se refere a diminuição

das desigualdades e maiores investimentos, onde se há maior necessidade, e por fim, o princípio da *integralidade*: refere-se à compreensão do usuário como um sujeito biopsicossocial com direito à usufruir da atenção nos diversos aspectos quem preendidos na saúde (BRASIL, 2019).

O SUS é dividido em três níveis de atenção, destes, a AB, configura-se como a porta de entrada e é desenvolvida com alto grau de descentralização, instalada em locais próximos à vida das pessoas. A equipe de saúde da AB deve garantir à população adjacente o acesso a um serviço integral e de qualidade que favoreça a prevenção de doenças e/ou seus agravos, a promoção de saúde e reabilitação através de um trabalho articulado com os diferentes níveis do sistema e por meio da auto responsabilização com a saúde (BRASIL, 2012).

A Saúde, de acordo com Lovisolo (2000), é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, em que cada uma se caracteriza por um continuum com polos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa associar-se-ia à morbidade e, no extremo, à mortalidade.

Vaisberg e Mello (2010) afirmam que entre os principais benefícios à saúde advinda da prática de atividades físicas, referem-se aos aspectos psicológicos e neuromusculares. Com relação à dimensão psicológica, afirmam que a atividade física atua na melhora da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas, da socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos.

Diante de tantos estudos e evidências sobre os benefícios que a prática de atividades físicas traz aos indivíduos, pode-se considerada uma grande aliada da saúde do ser humano. Contudo, é importante ressaltar que tais benefícios só podem ser observados quando esta prática se constitui em uma rotina na vida das pessoas. Segundo Simão (2004) esta atividade deverá estar adequada à idade, ao sexo e as especificidades de quem a prática, e, que principalmente, seja prescrita e acompanhada por profissionais de educação física, que são os responsáveis e qualificados para atuarem nessa área da saúde.

A melhor definição para atividade física segundo Santarém (2012) é contração muscular, com os efeitos da contração muscular produzindo efeitos no organismo independentemente de sua finalidades como atividades da vida diária, no trabalho físico ou em esportes. Enquanto que entende-se por exercício físico todas as formas sistematizadas de atividade física.

Campos (1999, p. 398) afirma que “um professor de educação física, por exemplo, se incluiria no trabalho interdisciplinar em saúde mental pelo lado matricial, oferecendo um cardápio de atividades que poderiam ou não ser incluídas no projeto terapêutico”. Nesse contexto, diversos estudos têm associado a prática sistematizada de atividade física para a manutenção da saúde e em

diversos benefícios como redução de doenças crônicas (HARATI et al., 2012), à diminuição do peso em adultos (DONNELLY et al. 2009) ou ainda à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (ZHAO et al, 2014) . Frente ao exposto, essa pesquisa teve como objetivo mostrar a importância da inserção do professor de educação física junto a equipe de profissionais da saúde em UBS da região metropolitana de Belém – PA.

2 METODOLOGIA

A pesquisa-ação foi realizada com cinquenta pessoas entre elas homens, mulheres e adolescentes. Utilizou-se um plano de atividade física composto por “dança com bastão” que objetivou por meio da utilização de movimentos livres e um bastão, evidenciar a diversidade da cultura corporal (SCABAR; PELICIONI; PELICIONI, 2012).

O plano de atividade propôs cerca de vinte movimentos com duração de um a dois minutos tendo posteriormente, descanso de dez segundos. O plano foi realizado em um período de 3 meses em três dias semanais, com duração de 50’min, cada sessão, totalizando 32 sessões. As aulas foram compostas por aquecimentos e “dança com bastão”, sendo alternados entre dias para o fortalecimento das musculaturas abdominal, lombar e quadril e, por fim, o alongamento.

Para a coleta dos dados foi feita a perimetria da circunferência abdominal (CA) dos sujeitos no início da primeira sessão e novamente após as 12 semanas. A medida da circunferência abdominal não é apenas um indicador direto, podendo ser indicadora da adiposidade abdominal e está associada ao sedentarismo, podendo levar à incapacidade nas atividades básicas (AVD) (GUALLAR-CASTILLÓN, 2017).

3 RESULTADOS/DISCUSSÕES

Após trinta e duas (32) sessões de exercícios oferecido aos usuários foi constatado que a perimetria da circunferência abdominal dos pacientes havia diminuído em 40% pra menor, significando que houve diminuição da adiposidade abdominal em 90% dos sujeitos do estudo. Os resultados também mostram ainda nos relatos dos participantes da pesquisa que as dores localizadas na coluna lombar e no quadril, que antes incomodavam, diminuíram consideravelmente, considerando uma escala de 0 a 10, a melhora foi de grau 10 de dor para 4, segundo a escala.

Loch et al. (2011) acreditam que a inserção do PEF na APS contribuiu para a profissão e o serviço, já que possibilitou interação com outros profissionais e incentivou um estilo de vida ativo na população. Outro aspecto importante de ressaltar está observação de ambientes como as capitais, em que as pessoas são excessivamente cobradas em suas obrigações, em que surge a necessidade constante de cuidados referentes a saúde mental. Assim, a prática de exercícios físicos contribui para a melhora da saúde mental dos indivíduos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sobre a importância da inserção efetiva do profissional ou professor de educação física (PEF) junto a Atenção Básica de Saúde (ABS), esta pesquisa concorda com estudos de Pedrosa e Leal (2012) os quais valorizam a atuação relevante da participação de profissionais de educação física junto aos Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse estudo foi possível compreender que, uma vez, em que as ações direcionadas à promoção da saúde dos indivíduos usuários perpassa pela saúde global no contexto bio-psíco-físico-social, esse pertencimento à uma equipe multiprofissional trás maior conscientização do valor de cada profissional. Assim, durante sua formação profissional, cada ator elo de uma equipe de saúde, deverá reconhecer seu valor indispensável, pois através de seus saberes específicos, configura-se um agente capacitado para a atuação junto a ABS e consequentemente fiéis os princípios e diretrizes do SUS.

Este estudo mostrou e evidenciou a importância do professor de educação física junto a equipes de saúde das UBS, uma vez que houve impacto positivo na saúde e bem estar de todos os sujeitos que participaram do mesmo. Portanto, concluiu-se que o professor de educação física deve ser considerado ator fundamental na composição de uma equipe de saúde das UBS, contatando que seu trabalho é de grande relevância para a saúde dos usuários do SUS.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 110 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema Único de Saúde (SUS):** estrutura, princípios e funcionamento. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/sistema-unico-de-saude#principios>
Acesso em: 12 out 2019.

CAMPOS, GWS. Equipes de referência e apoio especializado matricial: um ensaio sobre a reorganização do trabalho em saúde. *Ciência Saúde Coletiva* 1999;4(2):393---403.

DONNELLY JE, BLAIR SN, JAKICIC JM, MANORE MM, RANKIN JW, SMITH BK; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41(2):459-71.

ELLERY, A.E.L.;ES, R. PONTJ.S.; LOIOLA, F.A. *Campo comum de atuação dos profissionais da estratégia saúde da família no Brasil: um cenário em construção*. R.S.C., R.J., v.23, n.2, p. 415-437, 2013.

GUALLAR-CASTILLÓN P, SAGARDUI-VILLAMOR J, BANEGAS JR, GRACIANO A,

FORNÉS NS, LÓPEZ GARCÍA E, et al. waist circum waist circumference as a predictor of disability among older adults. *Obesity*. 2007;15(1):233-44.

HARATI H, HADAEGH F, MOMENAN AA, GHANEI L, BOZORGMANESH MR, Ghanbarian A, et al. Reduction in incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention in a middle eastern community. *Am J Prev Med*. 2010;38(6):628-636.e1.

LOCH, M.R. et al. A saúde pública nos anais do Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde (1997-2009): revisão sistemática. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saude*, v.16, n.2, p.162-7, 2011.

LOVISOLO, H. **Atividade física, educação e saúde**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

PEDROSA, O.P.; LEAL, A.F. A inserção do profissional de Educação Física na estratégia de saúde da família em uma capital do norte do Brasil. *Rev. Movimento*, v.18, n.2, p.235-53, 2012.

SANTARÉM. J.M. **Musculação em todas as idades**. Ed. Manole: São Paulo, 2012

SIMÃO, R. **Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais**. São Paulo: Phorte, 2004.

SCABAR, T.G.; PELICIONI, A.F.; PELICIONI, M.C.F. *Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF*. R.H.S. I.; v. 30, n.4, p.411-8, 2012.

VAISBERG, M., MELLO, M.T. **Exercícios na saúde e na doença**. Barueri, São Paulo: manole, 2010.

ZHAO G, Li C, FORD ES, FULTON JE, CARLSON SA, OKORO CA, et al. Leisure-time aerobic physical activity, muscle-strengthening activity and mortality risks among US adults: the NHANES linked mortality study. *Br J Sports Med*. 2014;48(3):244-9.