



PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE: Um relato de experiência

SANTOS, Iklessys Will Pereira dos¹; SILVA, Jacione Souza²;
RODRIGUES, Valdinei de Freitas³.

Eixo Temático: Políticas públicas em Educação Física e esportes adaptados

RESUMO

A qualidade de vida decorre da relação de vários fatores, dentre eles biológicos, sociais, psicológicos e, também, de uma integração do sujeito com a sociedade, sendo assim transformada de acordo com o momento da vida e com o meio-sociocultural no qual está inserido. Com isso, o objetivo do presente estudo é relatar os desafios na realização de algumas atividades físicas (adaptadas) voltadas para a promoção da saúde e qualidade de vida, dos participantes de um projeto de extensão. O estudo foi realizado em um projeto de extensão ligado a Universidade do Estado da Bahia, na cidade de Jacobina - Bahia. Apesar de não ter apresentado aqui mensurações realizadas com instrumentos formais de avaliação funcional ou da qualidade de vida com os participantes, os resultados obtidos após o período de observação e intervenção, mostraram os ganhos e benefícios das atividades físicas (adaptadas) para promoção da saúde e qualidade de vida em uma análise subjetiva. Como a importância da relação universidade/comunidade, a qual beneficia ambos lados.

Palavras-chaves: Práticas Corporais. Qualidade de vida. Promoção da Saúde. Extensão Universitária.

¹ Graduando em licenciatura em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB CAMPUS IV, Jacobina – Bahia, Iklessys@gmail.com

² Graduando em licenciatura em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB CAMPUS IV, Jacobina – Bahia, Jacione.souza1@hotmail.com.

³ Graduando em licenciatura em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB CAMPUS IV, Jacobina – Bahia, Valdineifreitas01@hotmail.com.



INTRODUÇÃO

A Qualidade de vida (QV) é de acordo com Minayo (2000), uma noção humana, que está associada a satisfação do ser com a vida familiar, amorosa, social, ambiental e a própria estética existencial, e que toda sociedade tem um determinado padrão de conforto e bem-estar. A QV abrange os mais variados olhares, conhecimentos, experiências e valores coletivos ou do indivíduo, em várias épocas, espaços e histórias diferentes ao qual é reportada, sendo, portanto, uma construção sociocultural. Para Moretti (2009), a *qualidade de vida* engloba aspectos que tem relação com as condições materiais necessárias de sobrevivência e a satisfação das necessidades humanas básicas, tais como: acesso ao sistema de saúde e educacional de qualidade, a um vínculo ocupacional que gere renda, uma alimentação adequada, posse de uma habitação digna. Nesta mesma perspectiva, Sperandio et al. (2016), dizem que a promoção da saúde é considerada um conjunto de ações estratégicas para o desenvolvimento da autonomia, no sentido de se sentir bem e feliz. Promovendo a saúde para que os níveis de bem-estar da sociedade se ampliem coletivamente, sendo inclusiva e acessível à realidade social, além de respeitar os princípios e valores como a participação, a autonomia e a intersetorialidade. Ademais, compreendendo a extensão universitária como uma das viabilizadoras, pois afirma Fátima Martins (2008), que a extensão visa desenvolver a cidadania, atender as demandas da sociedade, comprometer-se com a qualidade de vida dos sujeitos envolvidos, é possível beneficiar ainda mais a sociedade, se a universidade estiver em parceria com a rede pública, como uma ESF (Estratégia Saúde da Família). Pois Carvalho e Nogueira (2016), dizem que a ESF tem como foco a proteção e promoção da saúde, especificamente na prevenção de doenças e atenção integral através de uma equipe multiprofissional. Desta forma, a extensão pode ganhar mais força e consequentemente proporcionar uma melhor promoção da saúde e qualidade de vida da sociedade. Assim, o objetivo do presente estudo é relatar os desafios na realização de algumas atividades físicas (adaptadas) voltadas para a promoção da saúde e qualidade de vida, dos participantes do projeto de extensão “Práticas Corporais Integrativas de Promoção à Saúde: ESF da Caeira”.

MÉTODOS

O presente estudo foi realizado no projeto de extensão “Práticas Corporais Integrativas de Promoção à Saúde: ESF da Caeira”, na cidade de Jacobina-BA. A intervenção enquanto monitor ocorreu durante o período de março de 2018 a fevereiro de 2019, no Centro de Convivência do Idoso, (espaço cedido pela prefeitura municipal). As aulas ocorriam às terças e sextas-feiras, das 6h30min às 7h:30min, o projeto era ministrado por uma professora coordenadora e três graduandos do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia, campus IV, Jacobina. O projeto tinha como objetivo proporcionar melhoras fisiológicas e psicossociais em seus participantes, além da qualidade de vida. O público alvo do estudo foram os participantes do projeto, que eram moradores da comunidade e usuários atendidos no



centro de Estratégia Saúde da Família (ESF), do bairro da Caeira, que tinham entre 23 a 80 anos de idade. O procedimento realizado para a analisar as dificuldades enfrentadas pelos participantes, foram observações e rodas de conversas (feedbacks) todo final de mês, procurando entender se estavam havendo de fato melhorias com as práticas das atividades, em quais atividades tinham mais dificuldades e opiniões no que podíamos melhorar. Pois, muitos desses participantes tinham patologias, dentre elas destacamos o diabetes mellitus, depressão e a hipertensão arterial, além de limitações articulares e musculares diagnosticadas, como condromalácia patelar, hérnia de disco lombar, desvios posturais, etc.. Devido a essas e outras limitações, as atividades desenvolvidas eram adaptadas e buscava-se sempre respeitar cada indivíduo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Além de procurar entender e intervir em casos específicos que eram identificados através de anamnese, avaliações físicas, aferimento de pressão arterial, dados antropométricos etc., para podermos conhecer melhor os perfis dos participantes e assim trabalhar acerca da demanda, sempre respeitando o limite do nosso campo de atuação. Durante o período enquanto monitor era evidente a melhora nos mais variados aspectos dos participantes, como: na coordenação motora, condicionamento físico, aeróbico, aspecto psicossocial. Dando destaque para uma participante que estava em quadro de depressão, a mesma começou a frequentar o projeto e afirmou ter tido melhorias em seu estado e que não deixaria de participar mais, pois relatou perceber a importância das práticas das atividades físicas e as relações afetivas com seus colegas. Havendo relatos de vários outros alunos em melhorias de aspectos relacionados a *qualidade de vida*, como também diminuição dos índices pressóricos, glicêmicos, peso corporal saudável etc. Por fim, apesar de não ter apresentado aqui mensurações realizadas com instrumentos formais de avaliação funcional ou da qualidade de vida, é pactual expressar as minhas inquietações observadas durante a participação das atividades do projeto. Durante minha participação, pude perceber o quão valioso é o papel da Universidade junto à sociedade e quão transformadora são as ações como essas realizadas no contexto comunitário. A ação extensionista aqui descrita foi capaz de modificar realidades e promover de fato, saúde, educação e maior qualidade de vida a quem precisa. Esses relatos vão em direção ao que Martins (2008) pontua com relação ao papel da extensão na comunidade, e que aqui ficou claro que seu papel é indispensável e substancialmente capaz de ser um modificador ativo e dinâmico dos indicadores sociais e de saúde das distintas comunidades. Barragán et al. (2016) evidenciaram em sua pesquisa de campo com atividades extensionistas relativas às práticas corporais, que quando o graduando está inserido na comunidade através da extensão ele é capaz de perceber fielmente a coerência e coesão entre as práticas de ensino e a verdadeira problematização que essas práticas precisam elencar, vindo de fato sentido em sua futura profissão. As atividades promovidas foram desafiadoras, por terem sido realizadas diversas adaptações a distintos perfis de saúde, comportamento e necessidades. Contudo, foi um desafio cumprido e alcançando que destaca de



sobremaneira a importância de se pensar nas mais adequadas adaptações da atividade física e exercícios para atender pessoas com doenças crônicas, transtornos mentais ou outras condições específicas, promovendo assim seu bem-estar e qualidade de vida.

CONCLUSÕES

Neste estudo pode-se perceber a importância das Práticas Corporais/Atividades Físicas (Adaptadas), pois as mesmas proporcionam significativamente a promoção da saúde e a qualidade de vida de seus praticantes. Além de ressaltar a enorme ação positiva que a extensão universitária traz para os discentes a comunidade envolvida. E como o apoio da rede pública juntamente com a universidade podem somar forças em prol do mesmo público, a sociedade.

REFERÊNCIAS

- BARRAGÁN, Teresa Ontañón et al. O papel da extensão universitária e sua contribuição para a formação acadêmica sobre as atividades circenses. **Pensar a prática**, v. 19, n. 1, 2016.
- CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. **Ciência & saúde coletiva**, v. 21, p. 1829-1838, 2016.
- FÁTIMA MARTINS, Eliecília. Extensão como componente curricular: oportunidade de formação integral e de solidariedade. **Ciências & Cognição**, v. 13, n. 2, p. 201-209, 2008.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000.
- MORETTI, Andrezza C. et al. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 18, p. 346-354, 2009.
- SPERANDIO, Ana Maria Girotti; FRANCISCO FILHO, Lauro Luiz; MATTOS, Thiago Pedrosa. Política de promoção da saúde e planejamento urbano: articulações para o desenvolvimento da cidade saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 1931-1938, 2016.