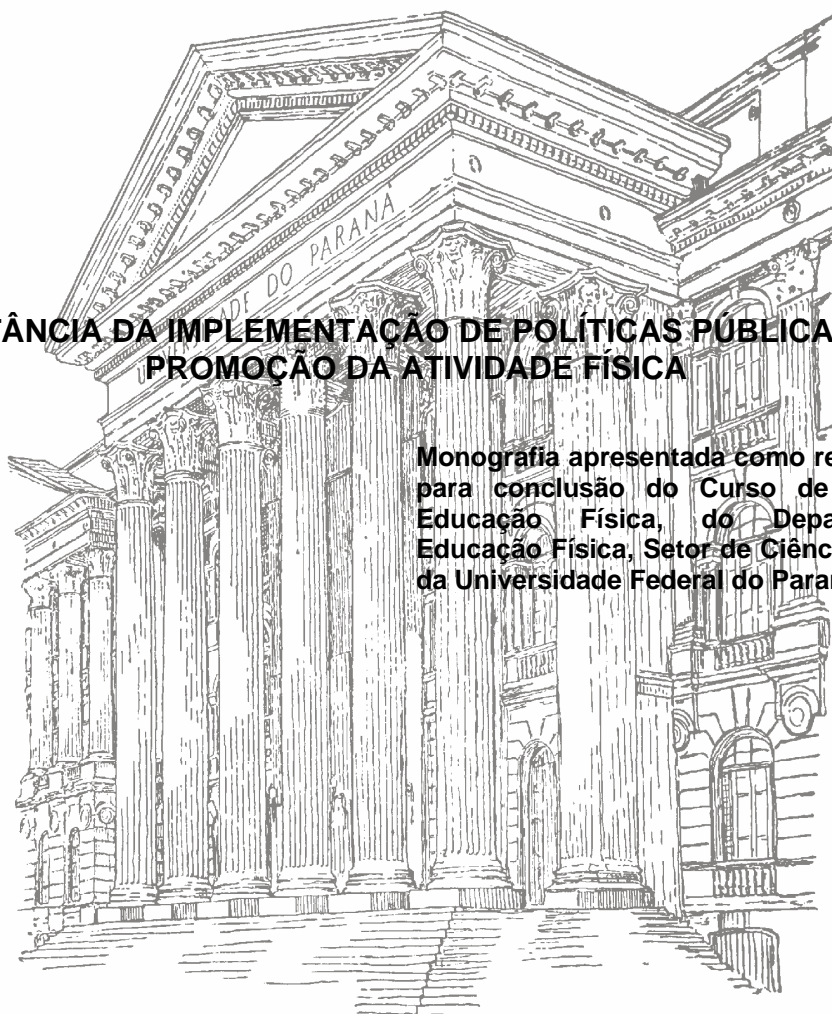


CARLOS ROBERTO VIEIRA JUSCHAKS

**A IMPORTÂNCIA DA IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A
PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.



CURITIBA

2006

CARLOS ROBERTO VIEIRA JUSCHAKS

**A IMPORTÂNCIA DA IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A
PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA**

**Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.**

PROF. MS DILSON JOSÉ DE QUADROS MARTINS

Dedico esta monografia a todas as pessoas que não apenas se preocupam com o próximo, mas também fazem sua parte para ajudá-lo, tendo a certeza de que assim é possível transformar o Brasil em um país atualmente melhor e não o eterno país do futuro.

Agradeço a minha família, que sempre me apoiou, a minha namorada Gislaine, que me deu força e compreendeu os momentos de agitação que nos acarretavam em pouco tempo para ficarmos juntos, a Paraná Esporte, que me oportunizou diversas experiências de trabalho e tem um de seus projetos como base para esta monografia, ao meu orientador Prof. Ms. Dilson José de Quadros Martins, que mesmo com pouco tempo aceitou me orientar, e principalmente a Deus, ao qual sempre entrego a minha vida para que ele a guie da melhor maneira possível e isso sempre me proporcionou aprendizado e felicidade.

“Quando o poder do amor superar o amor pelo poder, então encontraremos a verdadeira paz”.

Jimmy Hendrix

SUMÁRIO

RESUMO	vi
LISTA DE FIGURAS	vii
1 INTRODUÇÃO	01
2 REVISÃO DE LITERATURA	03
2.1 ESTILO DE VIDA	03
2.2 QUALIDADE DE VIDA	03
2.3 ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA	05
3 METODOLOGIA	09
4 CENÁRIO BRASILEIRO	10
5 CONCLUSÃO	12
REFERÊNCIAS	13

RESUMO

Atualmente muito se fala na importância da qualidade de vida da população e como melhorá-la, principalmente através da atividade física, pois ela atinge um dos componentes fundamentais da qualidade de vida, através da vertente da saúde. Muito já foi discutido e comprovado a respeito dos benefícios oriundos da prática regular de atividade física, sejam eles físicos, estéticos, psicológicos, fisiológicos entre outros. Mas o que nos falta são políticas públicas que oportunizem tal hábito, pois muitas pessoas ainda mantêm o receio desta prática por associar atividade física com academia fato que acarretaria em custos financeiros e, conseqüentemente, em um aumento do gasto mensal, o que atualmente não se torna muito viável. Logo falta mais informação e oportunidade a população, para que ela fique esclarecida a respeito de como, onde e porque praticar atividade física regularmente. Esse é um papel do governo em seus mais diversos níveis, pois não podemos tornar isso um problema de ordem individual, sendo que é, na verdade, de ordem mundial e deve ser tratado com seriedade pelos políticos que ditam os rumos de cada país. Devemos levar em conta que a atividade física é um componente da saúde pública e é aí que deve entrar o governo, seja ele municipal, estadual ou federal, para que haja um investimento nessa área e mais adiante uma economia em saúde pública. Nesse sentido o estudo teve como objetivo salientar, através de uma revisão de literatura, a importância de se incentivar a implementação de políticas públicas para a promoção da atividade física, visando a melhoria da qualidade de vida da população bem como uma melhora na saúde dos indivíduos, para não deixar o cidadão à mercê do desconhecimento sobre o tema. O estudo concluiu que fica evidente a questão social que norteia a oportunidade da prática de atividade física e que sendo ela promovida todos saem com ganhos, tanto praticantes como o governo.

Palavras chaves: Atividade física, saúde e qualidade de vida.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 01 – PREVALÊNCIA DE FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO-TRANSMISSÍVEIS	10
--	----

1 INTRODUÇÃO

Diante das evidências de que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez mais de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas sustenta-se à hipótese de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano. Nessa perspectiva, o interesse em conceitos como “atividade física”, “estilo de vida” e “qualidade de vida” vem adquirindo relevância e construindo um movimento no sentido de valorizar ações voltadas para a determinação e operacionalização de variáveis que possam contribuir para a melhoria do bem-estar do indivíduo por meio do incremento do nível de atividade física habitual da população.

Nas justificativas presentes nas propostas de implementação de programas de promoção da saúde e qualidade de vida por meio do incremento da atividade física, depreende-se que o principal argumento teórico utilizado está fundamentado no paradigma contemporâneo de um estilo de vida mais ativo. Para entender tal afirmação é necessário termos conhecimento do conceito de paradigma que, segundo Kuhn (1997), são as realizações científicas universalmente reconhecidas que, durante algum tempo, fornecem problemas e soluções modelares para uma comunidade de praticantes de uma ciência.

Esse estilo de vida mais ativo tem sido apontado, por vários setores da comunidade científica, como um dos fatores mais importantes na elaboração das propostas de promoção da saúde e qualidade de vida da população. Neste contexto, é necessário considerar o cotidiano das pessoas, muitas vezes vinculado a atividades ocupacionais que deterioram a saúde, as poucas opções de lazer determinadas por condições sócio-econômicas precárias, as estruturas familiares voltadas unicamente a própria subsistência são apenas alguns dos aspectos que limitam a relação entre o indivíduo, à atividade física e a saúde. Este entendimento fundamenta-se em pressupostos elaborados dentro de um referencial teórico que associa o estilo de vida saudável ao hábito da prática de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhores padrões de saúde e qualidade de vida. Este referencial toma a forma de um paradigma na medida em que constitui o modelo

contemporâneo no qual se fundamentam a maioria dos estudos envolvendo a relação positiva entre atividade física, saúde, estilo de vida e qualidade de vida.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2001) afirma que os Governos, em seus diversos níveis devem considerar a atividade física como questão fundamental de saúde pública, divulgando as informações relevantes a seu respeito e implementando programas para uma prática orientada.

Tendo o exposto como uma situação que se apresenta, onde o baixo índice de atividade física é fator predominante na população, este estudo tem como objetivo debater a importância de se incentivar a implementação de políticas públicas para a promoção da atividade física, visando a melhoria da qualidade de vida da população bem como uma melhora na saúde dos indivíduos, expondo a relação inversamente proporcional existente entre a atividade física e doenças degenerativas, para não deixar o cidadão à mercê do desconhecimento sobre o tema.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ESTILO DE VIDA

No paradigma de um estilo de vida mais ativo citado anteriormente, identifica-se a interação das dimensões da promoção da saúde, da qualidade de vida e da atividade física dentro desse estilo de vida, o qual vem sendo desencadeado no âmbito da Educação Física e Ciências do Esporte, cujo eixo epistemológico centra-se no incremento do nível de atividade física habitual da população geral.

O pressuposto sustenta a necessidade de se proporcionar um maior conhecimento, por parte da população, sobre os benefícios da atividade física e de se aumentar o seu envolvimento com atividades que resultem em gasto energético acima dos níveis de repouso, tornando os indivíduos mais ativos.

Neste cenário, Monteiro e Gonçalves (1994), filiam-se a corrente médica que defende o aumento do nível de atividade física como forma de prevenção, controle e procedimento terapêutico empregado em inúmeras doenças humanas, e assim constituindo um fator fundamental de melhoria da saúde pública.

3.2 QUALIDADE DE VIDA

Atualmente, a relação entre atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pelo enfoque da qualidade de vida, a qual tem sido incorporada ao discurso da Educação Física e tem na relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, sua maior expressão.

No entanto é preciso ter conhecimento de alguns conceitos de qualidade de vida, conforme citados abaixo para que após possamos discuti-la e descobrir como melhorá-la.

“É resultante da saúde de uma pessoa (avaliada objetiva ou intersubjetivamente) e do sentimento (subjetivo) da satisfação. A saúde depende dos processos internos de uma pessoa e do grau de cobertura de suas necessidades, e a satisfação depende dos processos internos e do grau de cobertura dos desejos e aspirações” (GALLOPIN, 1981)

Lima (1999) afirma que “a atividade física vem, cada vez mais, representando um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar”.

“São aqueles aspectos que se referem às condições gerais da vida individual e coletiva: habitação, saúde, educação, cultura, lazer, alimentação, etc. O conceito se refere, principalmente, aos aspectos de bem-estar social que podem ser instrumentados mediante o desenvolvimento da infra-estrutura e do equipamento dos centros de população, isto é, dos suportes materiais do bem-estar” (SAHOP, 1978)

Nahas (1997) admite a relação entre a atividade física e qualidade de vida. Citando Blair (1993) e Patê (1995), o autor identifica, nas sociedades industrializadas, a atividade física enquanto fator de qualidade de vida, quer seja em termos gerais, quer seja relacionada a saúde.

“O conceito de qualidade de vida compreende uma série de variáveis, tais como: a satisfação adequada das necessidades biológicas e a conservação de seu equilíbrio (saúde), a manutenção de um ambiente propício à segurança pessoal, a possibilidade de desenvolvimento cultural, e, em último lugar, o ambiente social que propicia a comunicação entre os seres humanos, como base da estabilidade psicológica e da criatividade” (MAYA, 1984)

Como podemos ver a falta de um consenso em torno de sua definição tem levado muitos estudiosos a empregar o termo “qualidade de vida” de forma reduzida e indiscriminada (MINAYO, 2000; PIRES *et al.*, 1998), desconsiderando sua riqueza e complexidade. Geralmente, associam-na ao conceito restrito de saúde, no sentido de ausência de doenças e bem-estar físico (FLECK *et al.*, 1999)

Segundo compreendemos, a questão não parece suficientemente resolvida. A relação entre atividade física, qualidade de vida e saúde envolve uma multidisciplinariedade de questões. O ser humano não pode ser reduzido à dimensão biológica, pois é fruto de um processo e de relações sociais bem mais amplas e abrangentes.

Na perspectiva naturalista, pouca atenção tem sido dada aos interesses políticos e econômicos associados a saúde, à aptidão física e aos estilos de vida. Esta visão assumiu uma postura eminente individualista e biologicista na qual elaborou-se o conceito de qualidade de vida fisicamente ativa independentemente de uma análise cultural, econômica e política, desconsiderando as contradições estruturais que limitam as oportunidades de diferentes grupos sociais.

Diante dessa complexidade, alguns autores apontam para a necessidade de se examinarem outros indicadores que superem a explicação biologicista. Neste sentido, os conceitos são reavaliados em uma perspectiva distinta. Saúde e Qualidade de Vida são interpretadas considerando o universo social no qual encontram inseridas.

3.3 ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

Para melhor compreensão do que virá a seguir é necessário adotarmos alguns conceitos das variáveis que iremos abordar.

Caspersen (1985) define atividade física apenas pela perspectiva puramente biológica dizendo que “Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso”.

Saúde de acordo com Bouchard (1990), é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa associa-se à morbidade e, no extremo à mortalidade.

Aptidão física, segundo Bouchard et al, 1990, é um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um, funcionando no pico de sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas.

A prática regular de atividade física sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis. Sendo assim, haviam duas crenças que tentavam explicar a associação entre o exercício e a saúde: a primeira defendia que alguns indivíduos apresentavam uma predisposição genética á prática de exercício físico, já que possuíam boa saúde, vigor físico e disposição mental; a outra proposta dizia que a atividade física, na verdade, representava um estímulo ambiental responsável pela ausência de doenças, saúde mental e boa aptidão física. Hoje em dia sabe-se que os dois conceitos são importantes e se relacionam.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios já comprovados que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas.

Estudos mostram que pessoas que deixam de ser sedentárias e passam a ser um pouco mais ativas diminuem o risco de morte por doenças do coração em 40%, isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhoria na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução de ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Interessante notar que quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas, maiores serão os benefícios para a saúde. Porém, as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os indivíduos sedentários e os pouco ativos, entre os últimos e aqueles que exercitam mais, a diferença não é tão grande. Assim percebemos que não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garanta seus benefícios para a saúde. Dessa forma, atividades que consomem mais energia podem ser realizados por menos tempo e com menor frequência, enquanto aqueles com menor gasto devem ser realizados por mais tempo e ou mais freqüentes.

Matsudo (2000) afirma que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelo autor são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar, a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo o autor, a diminuição da

gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

E, na dimensão psicológica, afirma que a atividade física atua na melhoria da auto-estima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e da socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição no consumo de medicamentos. Guedes (1995), por sua vez, afirma que a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e mortalidade. Defende a inter-relação entre a atividade física, aptidão física e saúde, os quais se influenciam reciprocamente. Ainda segundo Guedes, a prática de atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, os quais determinam e são determinados pelo estado de saúde.

Para Marques (1999), esta perspectiva contemporânea de relacionar aptidão física à saúde representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física. Supera a tradicional perspectiva do *fitness*, preconizada nos anos 70 e 80 – centrado no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória – e procura inter-relacionar as variáveis associadas à promoção da saúde. Remete, pois, segundo Neto (1999) a um novo conceito de exercício saudável, no qual os benefícios ao organismo derivam do aumento do metabolismo (da maior produção de energia diariamente) promovida pela prática de atividades moderadas e agradáveis.

Conforme Neto (1999), o aumento em 15% da produção diária de calorias, cerca de 30 minutos de atividades físicas moderadas, pode fazer com que indivíduos sedentários passem a fazer parte do grupo de pessoas consideradas ativas, diminuindo, assim, suas chances de desenvolverem moléstias associadas à vida pouco ativa.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), em posicionamento oficial, sustenta que a saúde e qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física.

Diante dessas constatações, a Organização Mundial da Saúde estabeleceu como tema prioritário, para o ano de 2002, a construção de políticas públicas que coloquem em relevância a importância da atividade física para uma vida mais saudável, orientando para que em todo o mundo sejam desenvolvidos eventos que

estimulem a prática da atividade física regular, divulgando os efeitos benéficos para a saúde da população, mesmo em condições especiais e adversas como em casos de doenças cardíacas, problemas mentais e dependência dos idosos.

2 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do presente estudo optamos metodologicamente por uma revisão bibliográfica sobre o tema, levantando conceitos, idéias e meios cientificamente comprovados que contribuam ao esclarecimento e melhor compreensão sobre a importância da implementação de políticas públicas que oportunizem, a maior parcela possível da população, a prática regular de atividades físicas, servindo como base para estudos futuros mais aprofundados que possam dele advir. Para tal consultamos, durante o ano de 2006, livros, artigos e *sítes* sobre o tema, no período a partir de 1985 até os dias atuais.

4 CENÁRIO BRASILEIRO

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. Na origem da humanidade o nível de condicionamento físico e de atividade física estava diretamente associado à necessidade de sobrevivência, agora, as evidências apontam que pode estar sendo limitado pelo mesmo motivo. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia, do que gastava há 100 anos, o que explica porque o sedentarismo afetaria aproximadamente 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo e o alcoolismo. O estilo de vida atual, no qual a maior parte do tempo livre é passado assistindo televisão, usando computadores e jogando videogames, pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Além de ser encontrada, nos sedentários, uma prevalência de 69,3% de fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis, conforme figura abaixo.

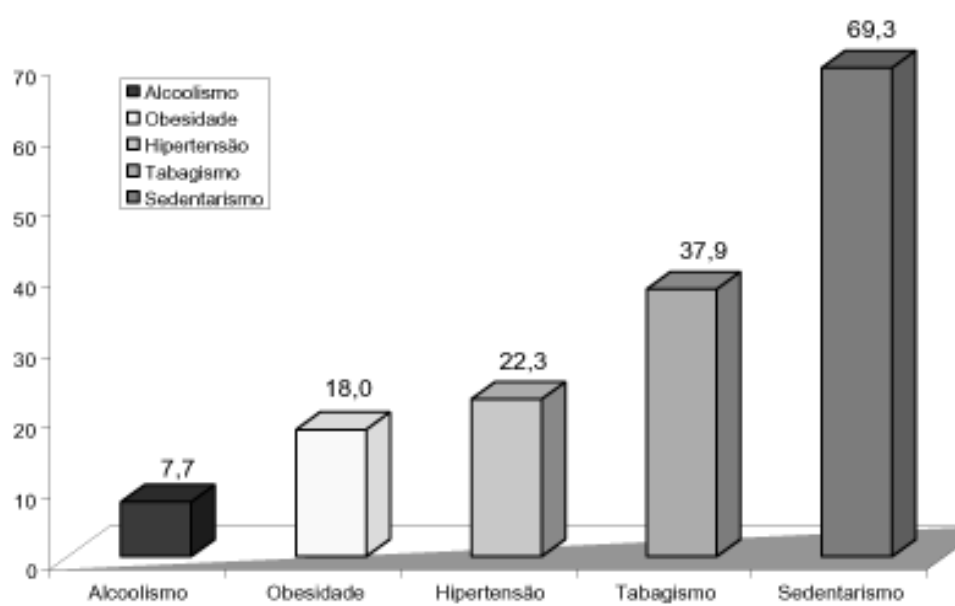


Figura - Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis.

Fonte: Rego RA et al. Rev Saúde Pública 1990;24:277-85.

A realidade brasileira é descrita com clareza por Carvalho e Lima (1992) ao defenderem que as políticas de saúde pública, a partir do início deste século, se caracterizam pela articulação aos interesses econômicos e políticos das classes

dominantes nacionais e que as práticas sanitárias no período têm sido dirigidas, fundamentalmente, ao controle de conjunto de doenças que ameaçava a manutenção da força de trabalho e a expansão de atividades econômicas.

Assim vemos como a atividade física é assunto de saúde pública, e, devido à situação do Brasil exposta acima, merece uma atenção especial, pois além desse aspecto negativo não encontramos aqui um sistema de saúde pública plausível e que de conta das conseqüências desse índice de sedentarismo.

5 CONCLUSÃO

A questão social fica aqui evidente no debate acerca da saúde. Se a desconsiderarmos, a responsabilidade pela promoção da saúde torna-se um problema de ordem individual, recaindo sobre o próprio sujeito, assim o indivíduo tornar-se-ia o único responsável por combater os males do mundo moderno (o sedentarismo, estresse, doenças hipocinéticas, dentre outros), transformando-se no maior culpado pelo seu desajuste em relação aos padrões de vida considerados “saudáveis”, sendo que isto é um problema mundial e como tal deve ser tratado com seriedade pelos políticos que ditam os rumos de cada país.

Saúde não pode ser tratada como uma variável exclusivamente biológica. Elementos sociais, políticos, culturais e econômicos estão envolvidos na discussão sobre este assunto e, obrigatoriamente, devem ser considerados se o objetivo for compreender a questão de maneira mais aprofundada.

Conforme vimos há argumentos indiscutíveis a respeito dos benefícios da atividade física em relação à saúde, além do fato de que se pensarmos politicamente isso reduziria significativamente o gasto em saúde pública, podendo-se investir em outras prioridades governamentais.

REFÊRENCIAS

- CASPERSEN, Carl J., POWELL, Kenneth E., CHRISTERSON, Gregory M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. v.100, n. 2, p.126-131, 1985.
- MARQUES, Antônio Teixeira, GAYA, Adroaldo. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v.13 n.1 p.83-102,1999.
- MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Revista Diagnóstico e tratamento*, v.5, n. 2, p. 10-17,2000.
- 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, n. 1, p.7-18, 2000.
- NAHAS, Markus Vinícius. Esporte & Qualidade de Vida. *Revista da APEF*. v.12, n. 2, p. 61-65, 1997.
- NETO, TURIBIO LEITE DE BARROS. *Atividade Física e Qualidade de vida*. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.
- LIMA, Deise Guadalupe. *Atividade física e qualidade de vida no trabalho*. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.
- KUHN, T. S. *A estrutura das revoluções científicas*. São Paulo, Editora Perspectiva. 5ª edição, 1997.
- GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto..Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.1, n.1, p. 18-35, 1995.
- VER. SAÚDE PÚBLICA, vol.36 nº 02 São Paulo abril 200
- MONTEIRO,H.L.; GONÇALVES, A., Salud colectiva y actividad física: evolución de las principales concepciones y prácticas. *Revista Ciencias de la Actividad Física*. V. 2, n. 3, p. 33-46, 1994
- GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto..Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.1, n.1, p. 18-35, 1995.
- CARVALHO, M.A.R.; LIMA, N.V.T. O argumento histórico nas análises de saúde coletiva. In: FLEURY, S. (Org) **Saúde: Coletiva?: questionando a onipotência do social**. Rio de Janeiro: Relume: Dumará, 1992.