

CONCEPÇÕES SOBRE SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: AQUISIÇÃO DE CONHECIMENTOS ATRAVÉS DE UMA AÇÃO FORMATIVA

Bethania Rodrigues Vieira¹

Phillip Vilanova Ilha²

Ismael Jung Sanchotene³

Ana Francisca Estivalet Martins⁴

Resumo:

Trabalhar com adolescentes é sempre uma tarefa desafiadora, sendo ainda mais instigante quando se pretende explicar conceitos sobre saúde e atividade física nessa fase de vida. A prática regular da atividade física é concebida como um componente fundamental para o desenvolvimento de aspectos positivos relacionados à saúde. Quando se analisa o perfil dos adolescentes brasileiros é possível constatar o alto índice de inatividade física e obesidade, corroborando com os dados mundiais. Além dos hábitos saudáveis, para se ter comportamentos promotores de saúde é necessário compreender as premissas e os determinantes de saúde, segundo Organização Mundial de Saúde, para estar saudável é necessário "[...] estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades". Portanto, ações formativas em promoção da saúde encontram-se vinculadas ao exercício da cidadania na busca por melhores condições de vida, principalmente aplicados à adolescentes, promovendo espaços de troca de informação, permitindo identificar as demandas de saúde dos mesmos e as escolhas mais adequadas para melhora da qualidade de vida. Diante dessas inquietações, que o presente estudo teve como objetivo de identificar as concepções sobre saúde e atividade física relacionada à saúde de adolescentes participantes de curso Preparatório de Formação de Policiais Militares da Unidade de Uruguaiana. METODOLOGIA - Para seleção da amostra utilizou o método não-probabilístico intencional, procurando inserir todos os alunos participantes do curso. Ficando constituída a amostra de 85 jovens (41 do sexo masculino e 44 do sexo feminino), com idade entre 17 a 21 anos, que aceitaram participar voluntariamente do estudo. A coleta de dados foi realizada posteriormente a uma formação sobre "Saúde, Atividade Física, Nutrição e Fisioterapia" promovida por 03 discente do Curso de Pós Graduação em Especialização em Atividade Física e Saúde, da Universidade Federal do Pampa, campus Uruguaiana, ocorrido no dia 31 de agosto de 2017, com duração de 3 horas. Observa-se que a maioria dos sujeitos investigados percebem saúde relacionado com a dimensão Física (89,5%), seguido da Psicológica (57,9%) e Social (45,6%). Destaca-se que as respostas dos sujeitos foram classificadas em mais de uma categoria. A esse respeito, pode verificar que 43,9% dos investigaram têm uma concepção ampliada de Saúde, pois associou as 3 dimensões (Física, Psicológica e Social) nas suas respostas.

Aproximando-se, dessa maneira, da conceituação proposta pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1946) Constatou-se também, que apenas 12,3% dos sujeitos associam Saúde à dimensão Biomédica, ou seja, fazem associação da saúde com a ausência de doença. Encontrou-se ainda, 7,0% de respostas abstratas, genéricas ou incompletas, que não tiveram nenhuma inferência direta sobre a saúde. As limitações do estudo se estabelecem no fato da ação formativa ter sido pontual, bem como na ausência de recolha das concepções prévias sobre saúde e atividade física para verificar a efetiva contribuição da mesma na mudança de concepção e comportamento dos jovens, sugerindo novos estudos.

Palavras-chave: concepção, atividade física, educação alimentar,

Modalidade de Participação: Pesquisador

CONCEPÇÕES SOBRE SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA: AQUISIÇÃO DE CONHECIMENTOS ATRAVÉS DE UMA AÇÃO FORMATIVA

¹ Aluno de pós-graduação. bethaniarv@gmail.com. Autor principal

² Docente. phillip@unipampa.edu.br. Co-autor

³ Aluno de pós-graduação. placareventos@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de pós-graduação. irsanshubeita@gmail.com. Co-autor



Concepções sobre saúde e atividade física: aquisição de conhecimentos através de uma ação formativa

1. INTRODUÇÃO

Trabalhar com adolescentes é sempre uma tarefa desafiadora, sendo ainda mais instigante quando se pretende explicar conceitos sobre saúde e atividade física nessa fase de vida. A adolescência é um período caracterizado por profundas alterações físicas e comportamentais (WHO, 2004). Durante essa etapa, vários fatores podem influenciar nas escolhas e nos hábitos que formarão a identidade destes indivíduos, distanciando-se dos comportamentos típicos da infância e adquirindo características e competências para a vida adulta (AMARO et al., 2005).

A prática regular da atividade física é concebida como um componente fundamental para o desenvolvimento de aspectos positivos relacionados à saúde. Seclén-Palacin e Jacoby (2003) destaca que pesquisadores de diversas partes do mundo têm demonstrado preocupação com o nível de atividade física e alimentação saudável, fatores que afetam diretamente a qualidade de vida.

Ter baixo nível de atividade física é uma condição que está associada ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, infarto do miocárdio, doença arterial coronariana, câncer e obesidade. É também um dos fatores que contribui para elevar as taxas de mortalidade, aumentar os riscos de hospitalizações e de problemas psicossociais, resultando em custos elevados para a saúde pública de modo geral (TROLLE-LAGERROS et al. 2005).

Elliot e Pestalozzi (2006) salientam que, os hábitos alimentares desta faixa etária têm sido marcados pelo alto consumo de alimentos processados, como lanches *fast food*, refrigerantes e doces, ricos em gorduras, sódio e açúcares simples que, somados ao sedentarismo e ao longo período destinado à TV, computador e videogames, estão diretamente relacionados com a incidência de obesidade entre outras doenças crônicas não transmissíveis durante a adolescência e a vida adulta.

Nesse contexto, YANG et al. (2015) corrobora evidenciando que os hábitos alimentares inadequados e o alto índice de sobrepeso e obesidade entre os adolescente e jovens, já se apresentam como um grave problema de saúde pública mundial, o que reforça a urgência de se adotar programas de Educação Alimentar Nutricional, tendo como público alvo principal estes indivíduos, destacando-se neste caso a escola como um dos canais mais efetivos para a incorporação destas ações.

Quando se analisa o perfil dos adolescentes brasileiros é possível constatar o alto índice de inatividade física e obesidade, corroborando com os dados mundiais. Os hábitos comportamentais são um dos principais fatores para a manutenção e prevalência destas práticas que se moldam na infância (SEDREZ et al., 2014).

Segundo Bourdieu (2007), os *habitus*¹ são formados pelas condições em que a existência vai impondo aos indivíduos, ou seja, condições, experiências, convivências são situações em que irão determinar cada costume. O que torna extremamente relevante avaliar e orientar alunos nesta faixa etária, para que seus hábitos sejam saudáveis.

¹ Modo de ser de um indivíduo ligado a um grupo social, que se relaciona com a aparência física (roupa, atitude etc.) (BOURDIEU, 2007)

Além dos hábitos saudáveis, para se ter comportamentos promotores de saúde é necessário compreender as premissas e os determinantes de saúde. Pois, como retrata a Organização Mundial de Saúde, para estar saudável é necessário “[...] estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeições e enfermidades” (WHO, 1946, p. 1)

Portanto, ações formativas em promoção da saúde encontram-se vinculadas ao exercício da cidadania na busca por melhores condições de vida, principalmente aplicados à adolescentes, promovendo espaços de troca de informação, permitindo identificar as demandas de saúde dos mesmos e as escolhas mais adequadas para melhora da qualidade de vida. Vieiro et al. (2015) comenta que quanto mais cedo forem proporcionadas atitudes de promoção de saúde, explicativas e ativas na busca do conhecimento acerca das condições de saúde, tais ações podem possibilitar uma mudança no cenário atual sobre saúde dos adolescentes, projetando adultos mais saudáveis.

Diante dessas inquietações, que o presente estudo teve como objetivo de identificar as concepções sobre saúde e atividade física relacionada à saúde de adolescentes participantes de curso Preparatório de Formação de Policiais Militares da Unidade de Uruguaiana.

2. METODOLOGIA

O presente estudo situou-se no quadro da pesquisa qualitativa e caracterizou-se, quando aos objetivos, como descritivo (GIL, 2008).

A investigação foi realizada com alunos do Curso Preparatório de Formação de Policiais Militares de Uruguaiana. Para seleção da amostra utilizou o método não-probabilístico intencional, procurando inserir todos os alunos participantes do curso. Ficando constituída a amostra de 85 jovens (41 do sexo masculino e 44 do sexo feminino), com idade entre 17 a 21 anos, que aceitaram participar voluntariamente do estudo.

A coleta de dados foi realizada posteriormente a uma formação sobre “Saúde, Atividade Física, Nutrição e Fisioterapia” promovida por 03 discente do Curso de Pós Graduação em Especialização em Atividade Física e Saúde, da Universidade Federal do Pampa, campus Uruguaiana, ocorrido no dia 31 de agosto de 2017, com duração de 3 horas. No mesmo, foram abordados os seguintes temas:

- a) Atividade física e saúde: importância da prática da atividade física, obesidade, estilo de vida ativo, treinamento desportivo, determinantes para promoção da saúde;
- b) Nutrição: alimentação e nutrição, segurança alimentar, comportamento alimentar, relação atividade física e alimentação saudável;
- c) Fisioterapia e ergonomia: práticas corporais de prevenção, hábitos posturais saudáveis, prática esportiva com segurança e qualidade de vida.

Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário com 2 questões abertas, sobre concepções de saúde e atividade física e 1 questão fechada, sobre avaliação da atividade formativa.

Para análise dos dados, das questões abertas, empregou-se a análise de conteúdo (Bardin, 2011). Na questão sobre saúde, as respostas passaram por um crivo de classificação e de quantificação, segundo a frequência de presença ou ausência de núcleos de sentido. Utilizando-se para elaboração das categorias, a definição conceitual da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2004) para o tema. Conforme descrito no quadro 1.

Categorias	Núcleos de sentido
Dimensão Física	Aspectos sobre Atividade Física; Alimentação; Características constitucionais, inerentes à anatomia e à fisiologia do organismo, bem como a herança genética.
Dimensão Psicológica	Aspectos psicológicos e mentais humanos; Considerações suas potencialidades morais e éticas.
Dimensão Social	Relacionado aos fatores que condicionam ou determinam o modo de viver das pessoas em um coletivo; Relacionamentos; Afetividade.
Dimensão Biomédica	Associada às condições e características de evitar o agravamento e/ou aparecimento de enfermidades/doenças.

Quadro 1. Focos de análise da concepção de saúde. Elaborado pelos autores.

Para a questão sobre concepção de atividade física relacionada à saúde, as respostas foram desmembradas em categorias constituídas por temas que emergiam das próprias respostas (Bardin, 2011).

Já para a questão aberta, utilizou da estatística descritiva, através de percentuais.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Na tabela 1 são apresentados os resultados referentes as concepções de saúde dos sujeitos estudados.

Tabela 1. Percentuais das respostas nas categorias do tema saúde

Categorias	Percentual de respostas*
Dimensão Física	89,5%
Dimensão Psicológica	57,9%
Dimensão Social	45,6%
Dimensão Biomédica	12,3%

*Algumas respostas foram classificadas em mais de uma categoria.

Observa-se que a maioria dos sujeitos investigados percebem saúde relacionado com a dimensão Física (89,5%), seguido da Psicológica (57,9%) e Social (45,6%). Destaca-se que as respostas dos sujeitos foram classificadas em mais de uma categoria. A esse respeito, pode verificar que 43,9% dos investigaram têm uma concepção ampliada de Saúde, pois associou as 3 dimensões (Física, Psicológica e Social) nas suas respostas. Aproximando-se, dessa maneira, da conceituação proposta pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1946)

Constatou-se também, que apenas 12,3% dos sujeitos associam Saúde à dimensão Biomédica, ou seja, fazem associação da saúde com a ausência de doença. Encontrou-se ainda, 7,0% de respostas abstratas, genéricas ou incompletas, que não tiveram nenhuma inferência direta sobre a saúde.

Ocorre, segundo ALMEIDA (2002), situações não desejáveis que não constituem doença a exemplo da fome. A abordagem da doença como objeto designado da prática médica é refutada pelo fato de que a medicina trata muitas condições que não define como doença, como por exemplo as intervenções cirúrgicas com fins estéticos e problemas não tratáveis que são considerados doença. No que constatou-se no estudo, apenas 12% dos sujeitos entrevistados associam saúde à ausência de alguma doença.

Relativamente sobre as concepções de Atividade Física relacionada à Saúde, averiguou-se que 52,0% das respostas estavam relacionadas a uma visão holística de saúde, ou seja, a atividade física como um facilitador e/ou premissa para um “completo bem-estar físico, mental e social” e melhora da qualidade de vida. As demais respostas, 20,0% retratam que a Atividade Física auxilia na melhora do condicionamento físico, 12% diminui a incidência de doenças e 10% estavam associadas a melhora da estética.

Segundo ASSUMPÇÃO (2002), uma tendência dominante no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável. No mesmo sentido, para Marques (1999), a perspectiva contemporânea de relacionar aptidão física à saúde representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física, corroborando o resultado obtido no estudo apresentado.

Os resultados apurados no estudo podem ser reflexos da própria atividade formativa realizada com os participantes, pois procurou-se, através de atividades dialógicas e reflexivas investigar/desenvolver nos indivíduos conceitos sobre saúde, hábitos alimentares e ergonomia.

Diante dessas inquietações, que o presente estudo teve como objetivo de identificar as concepções sobre saúde e atividade física relacionada à saúde de adolescentes participantes de curso Preparatório de Formação de Policiais Militares da Unidade de Uruguaiana.

Um dos reflexos da formação pode ser constatado na avaliação realizada pelos participantes. Dos 85 sujeitos, 97% relataram que a formação foi de “extrema importância” para aquisição de conhecimentos e comportamentos promotores de saúde, enquanto que 3% sinalizaram como “importante”. Quando ao conteúdo desenvolvido, 80% respondeu como “excelente”, 10% “muito bom”, 5% “bom” e 5% “razoável”.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os jovens do Curso Preparatório de Formação de Policiais Militares de Uruguaiana, que participaram da atividade formativa sobre Saúde, Atividade Física, Nutrição e Fisioterapia têm uma concepção ampliada sobre Saúde e Atividade Física Relacionada à Saúde.

A saúde reflete a conjuntura econômica, social e cultural de um lugar, compreender sua definição e o estabelecimento de práticas dependem do grau de conhecimento disponível de cada um. O fato de o conceito de saúde ser impreciso, dinâmico e abrangente não impede que seja possível tomá-lo como eixo para a reorientação das práticas de saúde. Pelo contrário, sua importância é fundamental para a superação de um modelo de atenção biologicista, medicalizante e prescritivo.

As limitações do estudo se estabelecem no fato da ação formativa ter sido pontual, bem como na ausência de recolha das concepções prévias sobre saúde e atividade física para verificar a efetiva contribuição da mesma na mudança de concepção e comportamento dos jovens, sugerindo novos estudos.

5. REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, Naomar de; JUCÁ, Vlândia. Saúde como ausência de doença: crítica à teoria funcionalista de Christopher Boorse. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 7, n. 4, 2002.

AMARO, S. et al. A new educational board-game, gives nutritional rudiments and encourages healthy eating in children: a pilot cluster randomized trial. **Eur J Pediatr**, 165(9):630-635, 2005.

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio; MORAIS, Pedro Paulo; FONTOURA, Humberto. **Relações entre atividade física, saúde e qualidade de vida**: notas introdutórias. Revista Digital. Buenos Aires, ano 8, n.53, set., 2002.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BION, W. R. **Estudos psicanalíticos revisados (Second thoughts) 1967**. Rio de Janeiro, Imago, 1998.

BOURDIEU, P. **A distinção**. São Paulo: Edusp; Porto Alegre: Zouk, 2007.

ELLIOT, P.; DANIELS, S. Fellenberg and British nineteenth-century geographical education. **J Hist Geogr**, 32(4):752-774, 2006.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

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.

SECLÉN-PALACIN, J. A.; JACOBY, E. R. Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva em la población urbana del Peru. **Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health**, 4(14): 255-64, 2003.

SEDREZ, J. A.; FURLANETTO, T. S.; NOLL, M.; GONTIJO, K. N. S.; ROSA, B. N.; CANDOTTI, C. T. Relação entre alterações posturais e fatores associados em escolares do ensino fundamental. **Revista Baiana de Saúde Pública**, 38(2): 279-296, 2014.

TROLLE-LAGERROS, Y. et al. Physical activity as a determinant of mortality in women. **Epidemiology**, 16(6): 780-875, 2005.

VIEIRO, V. S. F.; FARIAS, J. M.; FERRAZ, F.; SIMÕES, P. W.; MARTINS, J. A.; CERETTA, L. B. Educação em saúde com adolescentes: análise da aquisição de conhecimentos sobre temas de saúde. **Esc. Anna Nery**, nº 19, v. 3, p. 484-490, 2015.

WHO. World Health Organization. Constituição. 1946. Disponível em <https://goo.gl/qxk8As> Acesso em outubro de 2017.

WHO. World Health Organization. **Child and adolescent health and development**. Geneva: WHO; 2004.

YANG, Y. T. C.; WANG, C. J.; TSAI, M. F.; WANG, J. S. Technology-enhanced game-based team learning for improving intake of food groups and nutritional elements. **Comput Educ**, 88:143-159, 2015.