

## ATIVIDADE FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE

### PHYSICAL ACTIVITY AS MEANS OF EDUCATION IN POPULAR HEALTH ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE EDUCACIÓN POPULAR EN SALUD.

Rodrigo Santos do Monte<sup>1</sup>; Nancy Nay Leite de Araújo Loiola Batista<sup>2</sup>; Sandra Cecília de Souza Lima<sup>3</sup>; Juraci Araújo Texeira<sup>4</sup>; Zumira Barreira Soares<sup>5</sup>; Yatamires Pâmela da Silva Aguiar<sup>6</sup>

#### RESUMO

**OBJETIVO:** Mostrar a atividade física em grupo como instrumento de Educação Popular em Saúde.

**MÉTODOS:** Relato de experiência de atividade física coletiva em idosos como instrumento de Educação Popular em Saúde. Acontece na Unidade de Saúde Dr. Antônio Benício Freire da Silva. O projeto de flexibilidade e exercícios funcionais iniciou em 2014. Acontece duas vezes por semana, com

duração de uma hora, com uma média de 18 participantes. As sessões seguem um roteiro predefinido com aquecimento, exercícios Funcionais e de Força e finaliza com a volta calma. Os materiais utilizados são garrafinhas de água mineral, bambolês, bastões, bolas de plástico e cadeiras. **RESULTADOS:** As falas informais dos participantes referem melhora da fraqueza muscular nos membros superiores e inferiores, pois conseguem realizar atividades da vida diária (AVDs), que não conseguiam mais executar como subir escadas, alcançar objetos guardados em lugares altos. Há relatos de melhora nas relações pessoais, redução de sentimento de tristeza e depressão, entendimento dos integrantes do grupo quanto a importância da atividade física na melhora na execução e no desempenho das atividades de vida diária.

**Descritores:** Atividade física coletiva, Atividade física com idosos, Atividades físicas em diabéticos, Educação popular em saúde.

<sup>1</sup> Acadêmico de Educação Física da Faculdade Aliança Maurício de Nassau. Rua Irmã Cândida n 2908, Bairro:Real Copagre CEP 64007640, Teresina-PI. E-mail: [Rodrigo\\_mont69@ymail.com](mailto:Rodrigo_mont69@ymail.com). fone(86)9950-5022

<sup>2</sup> Mestre em Enfermagem e Professora da Faculdade Santo Agostinho. Rua: Irmã Cândida n 2844, Real Copagre CEP 64007640, Teresina /PI. Teresina-PI. E-mail: [nancyloiola@uol.com.br](mailto:nancyloiola@uol.com.br). fone(86)99825217

<sup>3</sup> Mestre em Saúde da Família, Fio Cruz/Universidade Federal do Ceará. Rua territorio Fernando de Nonronha Nº: 2050 AP:301 bloco: F Condomínio: Galileia, Bairro: Aeroporto, CEP: 640070850 Teresina /PI. Email: [Sandra-hera@hotmail.com](mailto:Sandra-hera@hotmail.com). Fone: (86)9942-1328

<sup>4</sup> Assistentte Social da Fundação Municipal de Saúde. Rua Domingos Mourão Nº 568 Bairro São João CEP: 64046430 Teresina /PI. Email: [juraciaraujo2012@hotmail.com](mailto:juraciaraujo2012@hotmail.com). fone(86): 9925-5945

<sup>5</sup> Profissional de Educação Física da Fundação Municipal de Saúde. Rua Celso Pinheiro Nº 1791 bloco A, AP 308 Bairro Cristo Rei, CEP: 64015310Teresina /PI. Email: [zumiraneta@hotmail.com](mailto:zumiraneta@hotmail.com). fone(86): 9982-2057

<sup>6</sup> Fisioterapeuta do NASF Fundação Municipal de Saúde. Quadra: 20 casa 07 setor C Mocambinho I. CEP: 64010320 Teresina /PI. Email: [yatamiris@hotmail.com](mailto:yatamiris@hotmail.com). fone(86): 9414-5306

## **ABSTRACT**

**OBJECTIVE:** To show the physical activity group as an instrument of Popular Education in Health

**METHODS:** Report of collective experience physical activity in older adults as a tool for Popular Education in Health Happens at the Health Unit Dr Antonio Benicio Freire da Silva. The design flexibility and functional exercises began in 2014. It happens twice a week lasting one hour with an average of 18 participants. The sessions follow a predefined script with heating, and Functional Strength exercises and ends with the peaceful revolution. The materials used are bottles of mineral water, hula hoops, bats, balls and plastic chairs.

**RESULTS:** Informal speeches of participants report improvement of muscle weakness in the upper and lower limbs, as they can perform activities of daily living (ADLs), which could no longer perform as climbing stairs, reaching objects stored in high places. There are reports of improvement in personal relationships, reduced feelings of sadness and depression, no understanding of the group members on the importance of physical activity in improving the execution and performance of activities of daily living.

**Keywords:** collective physical activity, Physical activity in older adults, Physical activity in diabetics, Popular health education.

## **RESUMEN**

**OBJETIVO:** Mostrar la actividad física en grupo como instrumento de educación popular en salud.

**MÉTODOS:** Relato de experiencia de actividad física colectiva en mayores como instrumento de educación popular en salud, ocurre en la unidad de salud Drº. Antonio Benício Freire da Silva. El proyecto de flexibilidad e ejercicios funcionales empezó en 2014. Ocurre dos veces por semana, con duración de una hora con media de 18 participantes. La sesiones siguen un guión predefinido con calentamiento, ejercicios funcionales y fuerza y finaliza con la vuelta calma. Los materiales utilizados botellas de agua mineral, hulla hopeos, bastones y bolas de plástico y sillas.

**RESULTADOS:** Las hablas informales de los participantes refieren mejora de la debilidad muscular en los miembros superiores y inferiores, pues consiguen realizar actividades de la vida diaria (AVDs), que non conseguían mas ejecutar como subir la escalera, alcanzar objetos guardados en lugares altos. Hay

relatos de mejora en las relaciones personales, reducción de los sentimientos de los participantes del grupo cuanto a la mejora de la ejecución y en el desempeño de las actividades de la vida diaria.

**Descriptor:** actividad física con la mayor edad, actividad física en diabéticos e educación popular en salud.

## INTRODUÇÃO

A Educação física até a década de 80 priorizava a dimensão biofisiológica. Com a percepção da complexidade humana passa a ter uma visão mais ampla, na qual o homem deixa de ser percebido como um ser essencialmente biológico, para ser concebido segundo uma visão mais abrangente considerando-se os processos sociais, históricos e culturais<sup>(1)</sup>. O homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais. O baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas. Surge a necessidade de se promover mudanças no estilo de vida, levando as pessoas a incorporarem práticas de atividade física ao seu cotidiano. Para isso se proporcionar um maior conhecimento por parte da

população, sobre os benefícios da atividade física e oportunidades de envolvimento com atividades que resulte em gasto energético tornando os indivíduos mais ativos<sup>(1)</sup>.

Atividade física e exercício são usados como expressões permutáveis, porém esses termos não são sinônimos. Atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que resulta em um aumento substancial em relação ao dispêndio de energia de repouso<sup>(2,3)</sup>. Exercício é um tipo de atividade física que consiste em um movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo realizado para aprimorar ou preservar um ou mais componentes da aptidão<sup>(2)</sup>.

Em função do padrão de atividade física e outros fatores comportamentais, na sua evolução, o animal homem teve significativa vantagem sobre os demais. O Homo sapiens com seus padrões alimentares, sua agressividade, a postura ereta e o bipedismo sobreviveu e expandiu o ambiente habitável na pré-história. A atividade física tinha um papel relevante caça fuga, luta, busca por abrigo. Atualmente, mantém-se a necessidade de movimentação corporal por questões

de saúde, de crescimento saudável e envelhecimento com mais autonomia<sup>(4)</sup>.

Trabalhar com Educação Popular em Saúde é acreditar que se tem poder de contribuir na transformação social por meio da conscientização crítica, que leva o sujeito a reconhecer-se como agente de transformação da realidade. Essa forma de educação parte da cultura e do contexto social dos agentes da aprendizagem, que constroem um conhecimento partilhado através do diálogo. A Educação Popular possibilita uma experiência de compartilhar o aprender e o saber que vai além da leitura da palavra, levando o educando a ler de maneira crítica e criativa o seu mundo, sua própria vida. Com isso ele pode ultrapassar a simples informação que se encontra na superfície do conhecimento e buscar o conhecimento que leva a reflexão, que é construído com os outros de forma coletiva<sup>(5)</sup>.

Para se chegar a um entendimento sobre o que é Educação Popular faz-se necessário analisar a origem do termo “Educação” que vem do latim “Ducere”, que quer dizer “tirar de dentro para fora” referindo-se assim ao processo de tirar de dentro de uma pessoa alguma coisa que já está dentro dela, presente na pessoa. Esse conceito está na essência da Educação Popular<sup>(6)</sup>.

Com as Comunidades Eclesiais de Base (CEBES) na década de 70 e as formulações de Paulo Freire foi-se criando espaços para problematização das realidades das comunidades e se buscando a construção de sujeitos ativos a partir da leitura do evangelho<sup>(7)</sup>. “Fé no homem como construtor de sua história”<sup>(7)</sup>. Essa experiência das CEBS gerou várias linhas de trabalho em Educação nas últimas décadas, inclusive a Educação Popular em Saúde.

Educação popular é uma educação libertadora, esperançosa que preserva a nossa cultura, valoriza as nossas capacidades e permite desenvolver nossas potencialidades<sup>(8)</sup>.

A Educação Popular em Saúde constitui um campo de reflexões e práticas que questiona as iniciativas educativas verticalizadas e normatizadoras na prática da promoção da saúde, contemplando a participação popular como estratégia para a conquista da integralidade na atenção e o estímulo à criticidade e à ação sobre a realidade social<sup>(9)</sup>.

De acordo com o princípio da integralidade, a percepção do profissional de saúde não deve limitar-se a assistência curativa, contudo a visão holística dos indivíduos através dos determinantes sociais, e a partir destes realizar ações preventivas e de

promoção, dentre elas cita-se a educação em saúde<sup>(10)</sup>.

Por Promoção de saúde se entende a combinação de apoios educacionais e ambientais que visam atingir ações e condições de vida conducente à saúde<sup>(11)</sup>.

A Educação Popular em Saúde cita a arte como processo no qual as pessoas, grupos e classes populares demonstram sua representação, recriação e re-elaboração da realidade, inserindo-as em uma prática social libertadora, nas quais as expressões não se dissociam da vida diária. Sendo assim, considera que trabalhar com a arte é a possibilidade de se vivenciar o fazer, onde o processo criativo agrega outros espaços, que não só o racional, conduzindo a estética popular capaz de produzir sentidos e sentimentos<sup>(12)</sup>.

Para a promoção de saúde utilizando à atividade física a perspectiva da Educação Popular parece ser uma ferramenta útil, pois visa desenvolver nas pessoas o reconhecimento de si mesmas como sujeitos e o engajamento ativo em uma prática emancipadora desenvolvem processos contínuos e permanentes de formação num contexto de confiança mútua. As atividades devem favorecer a autonomia, a participação, a colaboração, a exploração de pontos de

vista alternativos, a problematização e a reflexão crítica<sup>(13)</sup>.

A atividade física aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, onde as suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar sem auxílio às tarefas diárias pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade<sup>(2)</sup>.

Para se promover saúde através da atividade física, principalmente com idosos a educação popular em saúde pode ser uma estratégia útil por utilizar a conscientização e reflexão e pelo fato das organizações das ações ter como fator de partida os conhecimentos trazidos pelos educandos e a realidade de cada grupo<sup>(14,15)</sup>.

Este artigo objetivou mostrar a atividade física em grupo como um instrumento de Educação Popular em Saúde.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um relato de experiência da utilização de exercícios físicos coletivos (exercícios de flexibilidade e exercícios funcionais) em idosos, especialmente em diabéticos como instrumento de Educação Popular em Saúde. Acontece na Unidade de Saúde Dr. Antônio Benício Freire da Silva (UBS Poti Velho). Teve início em

junho de 2014. As atividades acontecem no estacionamento da UBS, duas vezes por semana, com duração de uma hora, com uma média de participantes de 18 idosos. A idéia surgiu da observação e conhecimento pessoal das enfermeiras da Estratégia Saúde da Família (ESF) da redução da musculatura inferior e da fraqueza muscular apresentada por diabéticos. Com a presença na UBS do profissional de educação física do NASF e de um acadêmico do sétimo bloco do curso de Educação Física surgiu o projeto de alongamento e realização de exercícios funcionais em diabéticos. As sessões seguem um roteiro predefinido pelo profissional e acadêmico de educação física. Inicia com aquecimento, com exercício de alongamento com duração de 10 minutos, logo em seguida a parte principal com exercício Funcional e Força com duração de 40 minutos e finaliza com a volta calma, exercícios de Relaxamento com duração de 10. O recrutamento dos idosos se deu através do contato pessoal das enfermeiras da ESF, dos profissionais do NASF e dos agentes comunitários de Saúde. Os materiais utilizados são garrafinhas de água mineral, bambolês, bastões, bolas de plástico e cadeiras da própria UBS.

## RESULTADOS

Segundo American College Of Sports Medicine (ACSM)<sup>(16)</sup> benefícios como redução da ansiedade e da depressão; função física aprimorada e estilo de vida independente em pessoas mais velhas; sensação aumentada de bem estar; melhor execução do trabalho e das atividades recreativas e esportivas; riscos reduzidos de quedas e lesões devidas as quedas em pessoas mais idosas; prevenção ou redução das limitações funcionais, terapia efetiva para muitas doenças crônicas em adultos mais velhos podem ser atribuídos a prática contínua de exercícios físicos.

Os participantes do grupo relataram melhora nas relações pessoais, redução de sentimento de tristeza e depressão pelo convívio em grupo e percebeu-se o entendimento dos integrantes quanto a importância da atividade física na melhora na execução e no desempenho das atividades de vida diária, conforme a fala de uma idosa "Não visitava mais minha filha pois a casa é de andar e eu não aguentava subir as escadas. Hoje, já consigo subir as escadas". Outra idosa refere que melhorou da depressão pela participação nas atividades coletivas.

De acordo com pesquisa<sup>(17)</sup> realizada com idosos frequentadores de

um centro de convivência em comparação com idosos não frequentadores, há menor prevalência de depressão nos idosos que frequentam esses grupos, pois quanto mais amigos e mais atividades sociais, menor a sintomatologia depressiva.

Borges <sup>(17)</sup> mostra ainda que a atividade física aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, na qual as suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar sem auxílio as tarefas diárias pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade.

Ainda como resultado dessa experiência a medida que os idosos comentavam com seus amigos e familiares sobre os benefícios das atividades físicas o grupo foi perdendo a característica de ser exclusivo de diabéticos. Outros idosos, hipertensos e com limitações musculoesquelético foram fazendo parte. As falas informais dos idosos referem melhora da fraqueza muscular nos membros inferiores, e nas limitações articulares, pois conseguem realizar atividades do cotidiano que não conseguiam mais executar como subir escadas, alcançar objetos guardados em lugares altos e estender a roupa no varal, ou seja, resultado semelhante ao encontrado Borges <sup>(17)</sup>.

## CONCLUSÃO

Percebeu-se que a realização de exercícios físicos coletivos pode ser um instrumento de Educação Popular em Saúde, pois ajuda na compreensão da suas realidades de idosos, de diabéticos, hipertensos e com limitações musculoesqueléticas sem que se precise impor o conhecimento acadêmico. Pode se constatar melhora de depressão, das relações pessoais, melhora no desempenho e realização das atividades de vida diária. Os idosos conseguem perceber suas limitações e passam a nutrir desejos de transformá-la, o que vai de encontro a Educação Popular em Saúde, na qual o processo educativo parte de uma situação concreta vivida pela população, que em geral se expressa num desafio a ser enfrentado e na busca das possíveis soluções ou as formas de enfrentá-las coletivamente.

## REFERÊNCIAS

1. Caspensen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions for health related research. *Public health Rep.* 1985; 100(2): 126-31.
2. Assumpção LOT, Morais PP, Fontoura H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. EF y

- Desp.[periódico na internet 2002  
[acesso 2014 out 19]; 52: cerca  
de 3p.] Disponível em : <http://www.eddeporte.com/efd52/saude.htm>
3. President's Council on Physical Fitness. Definitions: health, fitness, and physical activity. [Internet]. 2000. Disponível em: [http://www.fitness.gov/digest\\_mar2000.htm](http://www.fitness.gov/digest_mar2000.htm).
  4. Nahas MV, Garcia LMT. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. Ver Brás. Educ. fis. Esp.2010; 24(1):135-48.
  5. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Activity, exercise, and physical fitness: definition and distinctions for health-related research. Public Health Reports. 1985, ;100:126-31.
  6. Santos AS (Org.). Curso Educação Popular em Saúde. Rio de Janeiro, ENSP, 2013.
  7. Lima WFD, Filho JVDAL, Almeida TAMD. Cultura, autonomia e saúde: a experiência de implantação do Núcleo de Educação Popular em Saúde em Olinda, Pernambuco (NEPS/PE). Divulgação em Saúde para Debate. Rio de Janeiro 2008; 42; 118-123.
  8. Freire P. Pedagogia da Autonomia. Saberes necessários a prática educativa. SP, Editora Paz e Terra, 2004.
  9. Assis M, Pacheco LC, Menezes MFG, Bernardo MHJ, Steenhagen CHVA, Tavares EL, et al. Ações educativas em promoção da saúde no envelhecimento: a experiência do núcleo de atenção ao idoso da UNATI/UERJ. Mundo Saúde. 2007; 31(3) 438-47.
  10. Souza IPMA, Jacobina RR. Educação em Saúde e suas Versões na História Brasileira, 2009; 33(4) 618-627.
  11. Buss PM, Carvalho AI. Desenvolvimento da Promoção da Saúde no Brasil nos últimos 20 anos (1988-2008). Ciênc Saúde Coletiva 2009;14 (6):2305-16
  12. Brasil. Política Nacional de Educação Popular em Saúde. Brasília, 2012.
  13. Borges MRD, Moreira AK. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Motriz Rev Educ Fís 2009;15(3):562-73.
  14. Freire P. Pedagogia do oprimido. 11.ed.Rio de Janeiro: Paz e Terra;1982.218 p
  15. Freire P. Educação e mudança.24.ed.Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1979.79p



- 16.** Vasconcelos EM. A  
espiritualidade no trabalho em  
saúde. São Paulo:Hucitec, 206  
84p
  
- 17.** Almeida EA, Madeira GD,  
Arantes, PMM, Alencar MA.  
Comparação da qualidade de  
vida entre idosos que participam  
e idosos que não participam de  
grupos de convivência na cidade  
de Itabira-MG. Rev Bras Geriatr  
Gerontol 2010;13(3):435-44.

Sources of funding: No  
Conflict of interest: No  
Date of first submission: 2015-01-18  
Last received: 2015-01-18  
Accepted: 2015-02-09  
Publishing: 2015-03-31