



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I

EMANUELY FERNANDES ROCHA

**ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA VIVÊNCIA
NO PROGRAMA MEXE CAMPINA NA CIDADE DE CAMPINA
GRANDE/PB**

Campina Grande/ PB

2017

EMANUELY FERNANDES ROCHA

**ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA VIVÊNCIA
NO PROGRAMA MEXE CAMPINA NA CIDADE DE CAMPINA
GRANDE/PB**

Trabalho de conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^{fa} Dr^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

Campina Grande/PB
2017

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do Trabalho de Conclusão de Curso.

R672a Rocha, Emanuely Fernandes.

Atividade física e Promoção da saúde [manuscrito] :
vivência no Programa Mexe Campina na cidade de Campina
Grande/PB / Emanuely Fernandes Rocha. - 2017
29 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de
Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em
Educação Física - CCBEF."

1. Atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Promoção da
saúde.

21. ed. CDD 613.71

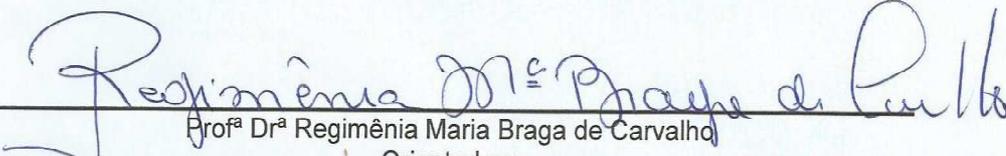
EMANUELY FERNANDES ROCHA

**ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA VIVÊNCIA
NO PROGRAMA MEXE CAMPINA NA CIDADE DE CAMPINA
GRANDE/PB**

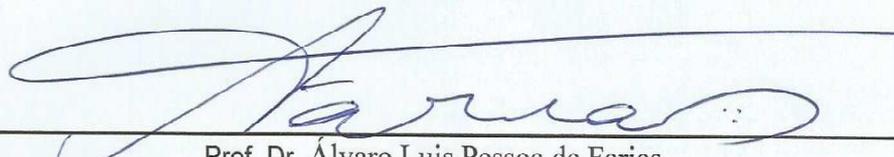
Trabalho de Conclusão de curso na forma de
Relato de Experiência apresentado ao Curso de
Bacharelado em Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência
para obtenção do grau de Bacharel em Educação
Física.

Aprovado em, 14 de 09 de 2017

Banca Examinadora



Prof^a Dr^a Regimênia Maria Braga de Carvalho
Orientadora



Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias
Examinador



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley
Examinador

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ter me proporcionado chegar até aqui me dando força para superar todas as tribulações que surgiram e surgem pelo caminho durante a vida. A minha família por toda dedicação e paciência, especialmente a minha mãe por está sempre do meu lado em todos os momentos, educando, e orientando-me sempre, contribuindo para que eu pudesse ter um caminho mais fácil e prazeroso durante esses anos, sendo sempre uma mãe exemplar.

Agradeço a todos os professores que sempre estiveram dispostos a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado, em especial a minha Professora e orientadora Regimênia,

Agradeço também a toda equipe do programa Mexe Campina por terem me proporcionado essa vivência e ter contribuído com todas as ferramentas que me permitiram chegar hoje ao final desse ciclo de maneira satisfatória.

Enfim, todos que contribuíram direta e indiretamente para construção e finalização deste trabalho de conclusão do curso.

ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA VIVÊNCIA NO PROGRAMA MEXE CAMPINA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE/PB

RESUMO

O presente trabalho acadêmico no formato de relato mostra de forma argumentativa e descritiva as experiências vividas, através da ginástica coletiva como prática corporal no programa Mexe Campina na cidade de Campina Grande/PB. Segundo a Organização Mundial de Saúde em uma das suas recomendações é que os indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido regularmente durante seu ciclo de vida, recomenda também a criação de políticas e programas destinados a promover a saúde incentivando a prática regular de atividade física. O objetivo deste relato é abordar a importância da prática de atividade física para o serviço de saúde, buscando conscientizar a população quanto à importância da prática de atividade física para a promoção da saúde. Mostrando que pelo menos 30 minutos de atividade física diária, seja leve ou moderada, pode melhorar a qualidade de vida do indivíduo e reduzir os riscos de desenvolverem DCNT (Doenças crônicas não transmissíveis). É nesse universo que se revela a importância da implantação de práticas voltadas a promoção da saúde, ou seja, na compreensão da saúde como um processo ao invés da ausência de doença, na priorização da vida com mais qualidade e na defesa do posicionamento político em torno de relações sociais mais adequadas. Conclui-se que, a vivência foi bastante válida e satisfatória para o aprofundamento de nossos conhecimentos num aspecto amplo, todos os desafios e dificuldades encontradas nos trouxeram um aprendizado muito valioso, que sem dúvida será utilizado posteriormente na caminhada da prática profissional.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Promoção da saúde. Atividade Física

ABSTRACT

The present academic work in the narrative format shows in an argumentative and descriptive way the lived experiences, through the collective gymnastics as corporal practice in the program Mexe Campina in the city of Campina Grande / PB. According to the World Health Organization in one of its recommendations is that individuals engage in appropriate levels of physical activity and that this behavior be maintained throughout its life cycle, also recommends the creation of policies and programs to promote health by encouraging the regular practice of physical activity. The objective of this report is to discuss the importance of the practice of physical activity for the health service, seeking to make the population aware of the importance of practicing physical activity for health promotion.

Showing that at least 30 minutes of daily physical activity, whether mild or moderate, can improve the individual's quality of life and reduce the risk of developing chronic non-communicable diseases. It is in this universe that the importance of implementing health promotion practices, that is, in the understanding of health as a process rather than the absence of disease, in the prioritization of life with more quality and in the defense of the political position around social relations. It is concluded that the experience was quite valid and satisfactory for the deepening of our knowledge in a broad aspect, all the challenges and difficulties encountered have brought us a very valuable learning that will undoubtedly be used later in the professional practice.

Keywords: Quality of Life. Promotion of health. Physical activity

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEORICO.....	10
2.1 Qualidade de Vida	10
2.2 Atividade Física e Saúde.....	11
2.3 Política Publica de Promoção a Saúde.....	13
3. O ESTÁGIO.....	15
3.1 Caracterização do Campo de estágio.....	15
3.2 Cenário.....	16
3.3 Estrutura organizacional.....	16
3.4 O público.....	17
4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	17
4.1 Desafios.....	18
4.2 Soluções.....	18
4.3Ações Sociais Realizados em Parcerias.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19

REFERÊNCIAS

ANEXOS

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas com processo de industrialização, urbanização e mecanização houve significativas mudanças no padrão de morbimortalidade mundial (HALLAL, 2010). Com isso, diversas DCNT tiveram um aumento significativo.

As DCNT repercutem muito na situação econômica do nosso país, gerando muita ausência no trabalho, incapacidades permanentes e altos custos com tratamentos e reabilitação.

A partir de informações fornecidas por órgãos de saúde pública, com a Organização Mundial da Saúde, os governos podem desenvolver projetos para melhoria das políticas públicas relacionadas à saúde (INFORMES 2002).

Sabe-se que as políticas públicas são de extrema importância para o desenvolvimento de uma região e que, quando ligadas à promoção de saúde, pode-se haver uma redução nos custos com tratamentos de doenças crônicas não transmissíveis, assim diminuindo a entrada de mais pacientes em hospitais, causando assim um efeito em cadeia, já que com menos pessoas dando entrada nesses locais o número de leitos disponíveis tende a aumentar.

Reduzindo gastos com a saúde, fazendo com que as pessoas adoçam menos, sendo assim, mais recursos podem ser investidos em outras áreas como, educação, moradia, transporte público, melhorando assim a vida de uma população de forma global e integrada (INFORMES 2002).

Decorridos poucos de mais de dez anos da divulgação da Carta de Ottawa (WHO, 1986), um dos documentos fundadores da promoção de saúde atual, este termo está associado a um conjunto de valores: qualidade de vida, saúde, solidariedade, democracia, cidadania, desenvolvimento, participação e parceria, referindo-se assim a um conjunto de combinações de estratégias e ações do estado (políticas saudáveis), da comunidade (reforço das ações comunitárias), de indivíduo (desenvolvimento e habilidades pessoais), do sistema de saúde (orientação sobre o sistema de saúde).

A partir daí diversas entidades públicas do governo federal, estadual e municipal promovem políticas públicas para a promoção de programas que incentivam a prática de atividade física voltada para a melhoria da saúde como

também para a melhoria da qualidade de vida. Atualmente esta comprovada que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem, um programa de exercício físico bem direcionado e eficiente deve ter como meta a melhora da capacidade física do indivíduo diminuindo assim as variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade, equilíbrio, o aumento do contato social e a redução de problemas psicológicos como a ansiedade e a depressão.

Nesta perspectiva, este relato de experiência tem o objetivo deste relato é abordar a importância da prática de atividade física para o serviço de saúde, buscando conscientizar a população quanto à importância da prática de atividade física para a promoção da saúde.

Diante deste contexto, o presente trabalho acadêmico, no formato de relato tem como intuito, abordar a experiência da acadêmica no Programa Mexe Campina na cidade de Campina Grande/PB, programa de promoção da saúde e incentivo a prática de atividade física, onde tive a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos por meio da graduação, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida da população.

2. REFERENCIAL TEORICO

2.1 QUALIDADE DE VIDA

O termo qualidade de vida tem sido empregado freqüentemente nos mais diversos segmentos sociais, pois cada indivíduo assim como a sociedade em geral busca viver cada vez mais e melhor.

De acordo com SABA (2003), qualidade de vida é um cotidiano onde há um equilíbrio entre as responsabilidades e os prazeres, garantidos por uma boa saúde, realização pessoal e facilidade ao lidar com as tarefas diárias.

A qualidade vida depende de vários fatores para que o indivíduo alcance o equilíbrio, como por exemplo: poder aquisitivo, infra-estrutura do habitat em que se vive da relação que se mantém com o trabalho, da administração do tempo, da satisfação que se obtém com o conjunto dessas atividades, do conforto a que se tem acesso, do estado de saúde e, acima de tudo, da maneira pessoal de encarar tudo isso.

Diante disso a Organização Mundial da Saúde definiu qualidade de vida como a percepção do individuo de sua posição na vida no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, considerando seus objetos, expectativas, padrões e preocupações (FLEKCK et al.,1999)

Atividade física é um dos elementos fundamentais para a aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. A sua prática pode ser implantada nas horas de lazer e em horário de trabalho através de programas específicos, abrangendo aulas de alongamentos, dança consciência corporal dentre outros, o que contribui significamente no estabelecimento do equilíbrio físico e mental.

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.

Segundo NAHAS (2003) enfatiza ainda que a qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a se alterar ao longo da vida, ou seja, o individuo pode ou não apresentar boas condições de aptidão física para a realização de esforços no seu dia-a-dia.

Matsudo & Matsudo (1999, 2000), reiteram a prescrição de atividade física enquanto fator de prevenção de doença e melhoria da qualidade de vida. Dento em vista que Atividade Física tem, cada vez mais, representada um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

A educação física, através do estudo do movimento do corpo humano pode ter um papel importante na produção e uso do conhecimento sobre este assunto, principalmente porque o conceito de atividade física aparece frequentemente vinculada à melhoria da qualidade de vida.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.

Uma tendência dominante no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática de atividade física e a saúde, ou seja, a conduta saudável.

A saúde é um elemento central para o desenvolvimento humano, social e econômico, configurando-se importante dimensão da qualidade de vida. Fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais, e biológicos podem tanto favorecer quanto prejudicar a saúde.

O reconhecimento da importância da prática de atividade física para a saúde e qualidade de vida é fundamental ao adotar um estilo de vida ativo, baseado na prática regular de atividade física, reduz os riscos de desenvolvimento da maior parte das doenças crônico-degenerativas, fazendo um comparativo ainda de que atividade física regular seja uma tentativa de controle das doenças crônico-degenerativa, assim como a imunização representa a tentativa de controle das doenças infecto-contagiosas. (ZAMAI, 2000).

A educação física, através do estudo do movimento humano pode ter um papel importante na produção e uso do conhecimento sobre este assunto, principalmente porque o conceito de atividade física aparece frequentemente vinculado à melhoria da qualidade de vida, ou seja, ambos caminham juntos atividade física, qualidade de vida e saúde. Pois NAHAS (2003, p. 31), associa

atividade física e a saúde ao bem estar, a saúde e a qualidade de vida do indivíduo.

No mundo atual o homem precisa promover mudanças no seu estilo de vida, como por exemplo: incorporar no seu cotidiano a prática de atividade física, sua prática regular associada a uma alimentação saudável e a eliminação de hábito de fumar é fundamental para a prevenção de doenças.

Outros fatores relevantes sobre o benefício proporcionado pela prática regular de atividade física para a saúde emocional das pessoas estão no reforço da auto-estima, relacionada a melhor imagem corporal e a autonomia devida a maior mobilidade física que os exercícios físico proporcionam.

Mas, apesar de tantos benefícios muitas pessoas continuam inativas ou com baixa inatividade, como barreiras para adesão estão: a falta de tempo, a falta de acesso a lugares apropriados, cansaço e o excesso de trabalho.

Existem vários outros benefícios dentro de um programa de atividade física, dentre eles podemos destacar:

- Aumento da resistência aeróbia no desempenho de tarefas específica;
- Melhora da capacidade funcional do sistema circulatório;
- Melhora da força e flexibilidade dos músculos e articulações;
- Reduz os riscos de lesões na região lombar;
- Desenvolve a força do sistema esquelético;
- Controla o peso e reduz a gordura corporal;
- Retarda o processo fisiológico de envelhecimento;
- Desenvolve as capacidades físicas;
- Alivia o estresse e a tensão, aumento da autoestima;
- Reduz os riscos de doenças crônicas não transmissíveis;
- Diminui o gasto energético e conseqüentemente a fadiga muscular.

São infinitos os benefícios que a prática regular de atividade física pode trazer para as pessoas, podendo a mesma atuar diretamente no campo da saúde física.

Para melhor compreensão:

- Atividade física é definida segundo Capersen (1985) como 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 físicas, social e psicológica, cada um caracterizada por pólos positivos e pólos negativos. A saúde positiva estaria associada a capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa associaria-se a morbidade e no extremo a mortalidade.

2.3 POLITICAS PUBLICAS DE PROMOÇÃO A SAÚDE

A promoção da saúde tem sido o desafio permanente no campo da atenção, formação, gestão e controle social no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS). Com isso, se tem investido muito na formação de políticas, programas e projetos que apresentam uma estrutura teórico conceitual e operacional na perspectiva da promoção da saúde enquanto concepção estratégica para construção de sujeitos, ambientes e relações entre os mesmos de forma saudáveis.

A promoção da Saúde é o processo que permite capacitar as pessoas a melhorar e a aumentar o controle sobre a sua saúde e seus determinantes, sobretudo, comportamentais, psicossociais e ambientais (Carta de Otawa, 1986).

Políticas públicas são conjuntos de programas, ações e atividades desenvolvidas pelo Estado diretamente ou indiretamente, com a participação de entes públicos ou privados, que visam assegurar determinado direito de cidadania, de forma difusa ou para determinado seguimento social, cultural, étnico ou econômico.

No entanto, é a arte de evitar doenças prolongar a vida e desenvolver saúde física, mental e a eficiência, através de esforços organizados da comunidade para o saneamento do meio ambiente, controle das infecções na

comunidade, organização dos serviços médicos e paramédicos, tratamento preventivo dentre outros, é uma união da comunidade para alcançar políticas que melhorem as condições de saúde da população e os programas educativos para que o indivíduo melhore sua qualidade de vida e bem estar social.

De acordo com a OMS (2003), além de todos os benefícios já mencionados anteriormente, a atividade física resulta em benefícios econômicos reduzindo assim os custos de atenção a saúde.

Na II Conferência Internacional de PS celebrada em Adelaide (Austrália) em 1988, foi colocada, em manifesto, a importância das políticas públicas saudáveis. Nessa conferência, planejou-se que o principal objetivo de uma política pública saudável é criar ambientes que permitam à população levar uma vida saudável, priorizando-as para isso opções mais fáceis de adotar (OMS, 1998).

O Ministério da saúde brasileira divulga em 2002, uma Política Nacional de Promoção da saúde com o intuito de organizar, facilitar o planejamento, análise e avaliação do trabalho em saúde. Diante disto o objetivo é promover à qualidade de vida e reduzir à vulnerabilidade e riscos a saúde relacionada aos seus determinantes e condicionantes modos de viver.

Segundo o planejamento de estratégico do Ministério da Saúde, com acordos firmados pelo governo brasileiro, assim também com as demais políticas, são temas prioritários da PNaPS

“Práticas corporais e atividades físicas, que compreende promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos e dança, dentre outras prática” (BRASIL, p. 14, 2002).

A promoção da saúde, portanto, compreende ações individuais e comunitárias, além de ações e compromisso das instituições e do governo na busca de uma vida mais saudável para todos (Nahas, Garcia, 2010) a partir daí

diversas entidades públicas do governo federal, estadual e municipal promovam políticas públicas para a promoção de programas que incentivam a prática de atividade física voltada para a melhoria da saúde e para a melhoria do estilo de vida.

De um modo geral os governos em parceria com outros órgãos devem continuar implantando políticas para aumentar a participação individual em alguma atividade física, entre criança, adolescentes, adultos jovens, de meia idade e idosos, com o intuito de melhorar a saúde e a qualidade de vida da população, tanto no geral quanto no específico, como por exemplo, no setor de trabalho.

Sendo assim a cidade de Campina Grande também apresenta Políticas Públicas de Promoção a Saúde com promoção da atividade física, disponíveis a população, que se adaptam as proposições da política nacional de promoção a saúde, com o programa Mexe Campina, programa este onde eu fiz minha vivência.

3. O ESTAGIO

3.1 Caracterizações do campo de estágio

A minha experiência no programa Mexe Campina teve início em março de 2013 e vêm-se desenvolvendo até os dias de hoje.

Trata-se de um projeto que envolve ações de promoção a saúde e prevenção de doenças e agravos, planejados pela Secretaria de Esporte Juventude e Lazer/SEJEL em parceria com a Secretaria de Saúde do Município de Campina Grande – PB, com a ESF (Estratégia de Saúde da Família) e NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) com o intuito de proporcionar a população melhoria na sua qualidade de vida através do incentivo da prática de atividade física. O referido programa foi denominado como MEXE CAMPINA (Programa de Promoção da Saúde e Incentivo a Prática de Atividade Física), existindo há mais de 20 anos.

A idéia foi de iniciativa do profissional de educação física Teles Albuquerque apaixonado por atividade física seu objetivo é que o programa não seja uma ação pontual, mas contínua, por ter sido inserido na gestão como uma prática de prioridade para os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).

No começo do programa contava apenas com um pólo central localizado no parque da criança, onde acontecia apenas aula de ginástica, com apenas 5 professores de Educação Física disponíveis, as caminhadas e trilhas ecológicas tiveram início no ano de 1996, contando apenas com um pequeno grupo de pessoas não passando de 20 alunos.

O programa foi se reorganizando em termos de estruturas e matérias e hoje conta com uma vasta equipe multidisciplinar, o programa funciona diariamente e vem desenvolvendo diversas ações mobilizadoras na promoção da saúde com a comunidade em geral, contando com academia de saúde e pólos para a prática de atividade física, contribuindo para a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos participantes nas várias atividades oferecidas diariamente

3.2 Cenário

O cenário no qual realizo as atividades é um kiosque ao ar livre, local extremamente amplo coberto e de fácil acesso para a população.

3.3 Estrutura organizacional

O Mexe Campina dispõe no seu quadro de funcionários um total de 70 profissionais, composta por uma equipe multidisciplinar (profissional de educação física, enfermeiro, e técnico de enfermagem), academia de saúde e pólos de atividades físicas localizadas nos mais variados bairros de Campina Grande.

- 30 Professores de Educação Física;
- 12 Profissionais da saúde (Enfermeiro e Técnico de Enfermagem);
- 28 Profissionais de apoio;

- 26 Academias de saúde;

- 8 Pólos
 - Parque da Criança (Catolé)
 - Parque da Liberdade (Liberdade)
 - Palmeira (Palmeira)
 - Vila Olímpia (José Pinheiro)
 - Tobias di Pace (Catolé)
 - Meninão (Dinamérica)
 - JK (Cruzeiro)
 - CRAS Pedregal (Pedregal)

3.4 O publico

O Mexe Campina conta com um publico bem diversificado, com faixa etária que varia de 15 a 70 anos de idade.

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

As atividades são realizadas de segunda a sexta, com duração de 1 hora de aula por dia, são aulas de ginástica coletiva e treinamento funcional com intensidade que varia de moderada a intensa de acordo com o público, que acontecem nos turnos da manhã, tarde e a noite. Essa prática tem contribuindo significativamente para melhorar o desempenho das atividades cotidianas da população, aumentando a auto-estima, O Mexe Campina também é responsável na realização de outros tipos de atividades tais como:

- Corrida dos Namorados (Mês de Junho);
- Corrida da Fogueira (Mês de Junho);
- Corrida de Rua (Acontece de 1 a 2 vezes por mês);
- Corrida do Jegue (Junho)
- Corrida da Inclusão;
- Corrida do Idoso;
- Caminhada da Lua (1 vez por mês);
- Caminha dos namorados (Mês de Junho);
- Maior Quadrilhão (Mês de Junho);

- Carroceata (Junho)
- Eventos de por do sol (1 vez ao mês);
- Trilhas (2 a 3 vezes por mês).

4.1 Desafios

É importante destacar que ainda enfrentamos alguns problemas no município para intensificar a prática de atividade física e esporte como: adequações de praças, avenidas, ciclovias, melhorar as estruturas dos locais de aula, problemas com matérias para aula (som, colchonete, bastão), os desafios estão presentes em tudo que fazemos, e nestas atividades não foram diferentes.

Mas pra mim o maior desafio que encontrei no programa, muitas vezes foi a rejeição por parte de alguns alunos quanto as orientações sobre a importância da prática saudáveis, o porquê dessa prática para a saúde (Palestra). Muitos ainda têm a visão que Educação Física é só o esporte é só movimentar o corpo, mas não sabem que vai muito, além disso. É orientar, informar a população a refletir sobre a importância de manter uma vida mais saudável.

4.2 Soluções

De forma dinâmica e através de conversas conseguindo mudar essa visão e cada vez mais vemos a participação aumentando a cada aula, através de palestra sobre os mais variados assuntos relacionados a promoção da saúde.

4.3 Ações sociais realizados em parcerias com:

- Clubes de mães;
- CRAS;
- Associações;
- SABs;
- Entidades de combate as drogas e vícios;

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente relato vimos o quanto é importante pensamos que a inserção de um programa de prática de atividade física, integrada a uma política pública de promoção a saúde e direcionada à população, deve estar fundamentada em um processo educativo com transmissão de conhecimento, aumento do nível de atividade física e aquisição relacionada à aptidão física.

Vê-se também a necessidade de ampliar mais o programa para contemplar outros bairros mais afastados que ainda não apresenta nenhuma política de promoção a saúde e as pessoas têm que se deslocar para outros bairros.

Assim, deve-se, portanto conscientizar a população sobre a prática de atividades físicas como fator de promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, contribuindo para o bem-estar psicossocial e melhorando a qualidade de vida da comunidade.

Conclui-se que, a vivência foi bastante válida e satisfatória para o aprofundamento de nossos conhecimentos num aspecto amplo, todos os desafios e dificuldades encontradas nos trouxeram um aprendizado muito valioso, que sem dúvida será utilizado posteriormente na caminhada da minha prática profissional.

REFERENCIAS

ASSUMÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida.** Notas Introdutórias. Revista Ed. Física e Esportes, Buenos Aires, n. 52, sep. 2002.

BARBANTI, V. J.; AMADIO, A. C.; BENTO, J. O.; MARQUES, T. **Esporte e Atividade Física- Interação entre rendimento e saúde.** São Paulo: Ed. Manole, 2002.

BENEDETTI, Tânia; GONÇALVES, Lúcio. **Uma proposta de Política Pública de Atividade Física para Idoso.** Florianópolis, v. 16, n. 3, jul. 2007

BENSEN, Candice. et al. **A Estratégia Saúde da Família como Objetivo de Educação para Saúde e Sociedade.** Santa Catarina, v.16, n. 1, p 57 – 68, jan/abr. 2007.

BRASIL, Ministério da Saúde Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde.** Brasília, DF. 2002

CASPERSEN, Carl J., POWEL, Kenneth E., **Exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health – Related Research.** Public. Health Resorts. V.100, n. 2, p. 126-131, 1985.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida, LEAL, Ondina Fachel et al. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL – 100)** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n. 1, 1999.

GHORAYEB, N.; BARROS, T. **O exercício: preparação fisiologia, avaliação media, aspetos especiais e preventivos.** São Paulo: Atheneu, 1999.

HALLAL, P. C. et al. **Avaliação de Programa de Promoção da Atividade Física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários.** Aderno de Saúde Pública. 2010; 26 (1): 70-78.

INFORMES TÉCNICOS INSTITUICIONAIS. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida.** Projeto Promoção da Saúde. Secretária de Política de Saúde. Revista de Saúde Pública 2002; 36 (2): 254 -6.

MATSUDO, Sandra Mahercha, 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

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil**. Revista brasileira de Educação Física e Esporte. V. 24, n.1, p. 135-48. 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE/OMS. **Doença Crônica Degenerativa e Obesidade: Estratégia Mundial para a alimentação saudável, atividade física e saúde**. Brasília, 2003

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Carta de Ottawa para La promoción de La salud. Rev. Sanid. Hig. Pública, n. 61, p. 129-133, 1987.

PANISI, P. et al. **Efeito da prescrição de caminhada sem supervisão da prática num parque público de São Paulo**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. V. 17, n 5, p. 423-433. 2012.

ROMÃO, E.R.; ZAMAI, C.A. **Estudar os benefícios da atividade física entre colaboradores da Unicamp**. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física, Universidade Paulista, Campinas, 2010.

SABA, F. **MeXa-se: Atividade Física, Saúde e Bem-Estar**. São Paulo: Takana, 2003.

SILVA, M. A. D. **Exercício e Qualidade de Vida**. In: CHORAYEB, Nabil e BARROS, Turibio, O Exercício São Paulo, Atheneu Editora, 1999.

ZAMAI, C. A. **Atividade Física e Saúde: estudo do conhecimento de professores de educação física do ensino fundamental através da educação a distância**. 2000. Dissertação (Mestrado em Ed.F.) Faculdade de Ed. F., Universidade Estadual de Campinas, 2000

ANEXOS



Figura I MeXe Campina (Trilha ecológica 1992)



Figura II Corrida de Rua 1993



Figura III Equipe do MeXe Campina



Figura IV Aula no Pólo do Parque da Criança



Figura V Aula no Pólo do Parque da Liberdade



Figura VI Aula no Pólo da Vila Plínio Lemos



Figura VII Ação Social



Figura VIII Ação Social na APAE



Figura IX Palestra do Outubro Rosa



Figura X Maior Quadrilhão



Figura XI Corrida dos Namorados



Figura XII Carroceata



Figura XIII Caminhada da Lua



Figura XIV | Corrida da Inclusão

**MOVIMENTE-SE PARA
UMA VIDA MELHOR.**

30 minutos de atividades físicas diárias são suficiente
pra mudar a sua qualidade de vida. Mexa-se e viva mais feliz.



**MEXE
CAMPINA**

Programa de incentivo à atividade física de Campina Grande

MINISTÉRIO DO ESPORTE
SEJEL
CAMPINA GRANDE
Programa de Incentivo à Atividade Física



**CAMPINA
GRANDE**
PREFEITURA MUNICIPAL
CIDADE DE TRABALHO

Figura XV

Construindo Saúde!

**MEXE
CAMPINA**

Figura XVI