

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO COORDENAÇÃO DO PROLICEN CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERFIL E ESTADO DE SAÚDE DE CAMINHANTES DE JOÃO PESSOA**

 Valter Azevedo Pereira

CCS-DEF-Prolicen/Coordenador

MARCUS PAULO COSTA LLARENA

CCS-DEF-Prolicen-bolsista

JOÃO PESSOA

2013

RESUMO

O objetivo deste estudo foi conceber o perfil e o estado de saúde dos caminhantes do Projeto “Segurança Cidadã - caminhar com saúde e segurança” do bairro dos Bancários, João Pessoa - PB, através do Projeto Integrado de Atividade Física e Saúde - PROLICEM. A amostra foi composta por 100 sujeitos praticantes regulares de caminhada. Os dados foram coletados através de questionário elaborado pelo autor do mesmo. Foi verificado que 25% da amostra eram do gênero Masculino enquanto 75% do gênero feminino. As faixas etárias encontradas foram 6% entre 10 e 20 anos, 16% entre 20 e 30 anos, 12% de 30 aos 40 anos, 23% de 40 aos 50 anos, 20% dos 50 aos 60 anos, 14% dos 60 aos 70 anos e 9% dos 70 aos 80 anos. O resultado do índice de massa corporal foi que, 50 % estavam com peso normal, 34 % estavam com sobre peso e 16% eram obesos. Com relação aos hábitos de vida, 8% fumavam e 92% praticava atividade física; as doenças crônicas 40% sofriam de hipertensão, 18% eram diabéticos, 8% eram cardíacos, 20% possuíam doenças respiratórias, acerca-se de 49% eram de doenças ostéo-articular, e 5% tinham outras doenças não citadas. Portanto, concluiu-se que o perfil dos caminhantes teve como predominância do gênero feminino de faixa etária entre 30 e 50 anos portadoras de pelo menos uma das doenças crônica existente no questionário e com o Índice de Massa Corporal - IMC com predominância de normalidade, onde eles tem a prática de atividade física como aliado de ajuda em relação à saúde.

INTRODUÇÃO

 O projeto criado pela Secretaria de Segurança Pública do Estado intitulado: Polícia Cidadã: Caminhar com saúde e Segurança, juntamente com o Projeto do Departamento de Educação Física denominado PROJETO INTEGRADO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, localizado na Avenida Hilton Souto Maior, de frente a esta secretária supracitada é destinado a orientar programas de atividades físicas, notadamente as caminhadas matinais, para a população do bairro de Mangabeira e Bancários, e comunidades circunvizinhas sendo esta população adulta, num total de cerca de 1300 pessoas entre 15 e 85 anos que se encontram cadastrados no projeto que diariamente é realizado nesta avenida que vai Mangabeira ao Cabo Branco.

O entendimento a população ocorrerá nos horários das 05h30min às 07h00min da manhã de segunda a sexta, onde é fechado o acesso dos carros por esta avenida, para que fique livre para a prática de atividades físicas.

Sendo ministrado alongamento de segunda a sexta e aeróbica terças e quintas, no horário descrito acima.

 O projeto conta com boa estrutura, tendo duas tendas fixas, onde fica a equipe de apoio do projeto, sendo eles coordenador, professores, cada um realizando suas funções atribuídas, aferição de pressão, verificação de peso e altura, como também duas barras fixas para prática de alongamento. Ainda como recursos materiais contam com bastões, halteres de 1kg, bolinhas de fisioterapia, tudo a disposição dos professores que ministram aulas naquele local.

O programa de licenciatura tem como objetivo geral integrar os alunos do curso de graduação em Educação Física, através da participação efetiva do alunado nas diversas áreas profissionais oferecidas pelo curso, o que possibilita a docência para os alunos que participam da referida disciplina, enfatizando o entrelaçamento da teoria e prática, onde podemos aplicar os conhecimentos adquiridos no curso, realmente ministrando aulas práticas de acordo com sua vivência.

E como profissionais temos a responsabilidade de orientar a população sobre os cuidados com a prática de atividade para a manutenção da saúde e qualidade de vida e alertá-la para os riscos de exercício executado de forma incorreta, e também informar as pessoas, sobre as posturas corretas de execução de movimentos no caso o alongamento, tendo este acompanhamento apresentado um resultado benéfico da postura e do equilíbrio corporal como também podemos de fato planejar e ministrar aulas de acordo com a proposta adotada, e com a prática pedagógica escolhida.

Um fator importante é sobre os idosos onde constituem a parcela da população que mais cresce em todo o mundo. No Brasil, o envelhecimento populacional tem ocorrido de forma rápida e acentuada. Segundo projeções, a população idosa brasileira chegará ao ano 2020 com mais de 26,3 milhões, representando quase 12,9% da população total. Além disso, o país tem experimentado um importante aumento da longevidade, um dos fatores importantes na nossa pesquisa, pois com um bom perfil e estado de saúde esses valores percentuais sobre os idosos serão positivo, com isso a atividade física sendo uma grande aliada, O estudo desses fatores é capaz de fornecer informações relevantes para o desenvolvimento de programas que visam à promoção de um envelhecimento ativo e saudável. A idade é um fator demográfico fundamental da saúde na velhice, pois os problemas de saúde tendem a aumentar e a se agravar com o avançar da idade.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo inclui os caminhantes do PROJETO INTEGRADO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, dos 10 aos 80 anos de idade, onde a amostra foi constituída por 100 indivíduos. Foi feito um questionário e selecionados 14 perguntas, sendo três de hábitos de vida e seis de doenças crônicas: (1) Sexo; (2) Idade; (3) Peso; (4) Altura; (5) IMC, índice de massa corporal; (6) Fuma?; (7) Prática Atividade Física?; (8) Hipertenso?; (9) Diabético?; (10) Doenças Cardíacas?; (11) Doenças Respiratórias?; (12) Doenças Osteoarticular?; (13) Outras Doenças?; (14) Depois que começou a fazer atividade física, como se sente? a) Cansado?; b) Melhor Auotestima?; c) Mais disposição?; d) Estressado?; e)Tensões aliviadas?; f)Sentimento de melhora na saúde?

Essas perguntas foram dicotomizadas em sim e não. Cabe ressaltar que os indicadores da saúde composta por doenças crônicas são os preditores mais próximos ou diretos aos perfis de saúde, o que foi considerado no processo de construção de perfis, indicando serem essas variáveis ‘’internas’’ aos perfis de saúde. Os seguintes indicadores mais externos e indiretos foram também considerados na composição dos perfis, como os relacionados a idade, sexo, peso e altura. Como também tivemos em relação aos hábitos de vida, fechando esse questionário sobre o perfil e estado de saúde dos caminhantes.

O estudo desses fatores é capaz de fornecer informações relevantes para o desenvolvimento de programas que visam à promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Foi feito um estudo transversal, sendo pesquisada descritivamente, como a distribuição de doenças crônicas, por exemplo, num determinado local, onde foram feitos através de fontes primárias.

Segundo Pate (1988) apaud Pitanga 92001) a aptidão física relacionada a saúde estaria associada a capacidade da realização das atividades do cotidiano com vigor e energia e a demonstração de capacidades de associação de um baixo risco para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas.

RESULTADOS

Fizeram parte do estudo um total de 100 indivíduos, sendo que 25% da amostra eram do gênero Masculino enquanto 75% do gênero feminino . As faixas etárias encontradas foram 6% entre 10 e 20 anos, 16% entre 20 e 30 anos, 12% de 30 aos 40 anos, 23% de 40 aos 50 anos, 20% dos 50 aos 60 anos, 14% dos 60 aos 70 anos e 9% dos 70 aos 80 anos. O resultado do índice de massa corporal foi que, 50 % estavam com peso normal, 34 % estavam com sobre peso e 16% eram obesos. Com relação aos hábitos de vida, 8% fumavam e 92% praticava atividade física; as doenças crônicas 40% sofriam de hipertensão, 18% eram diabéticos, 8% eram cardíacos, 20% possuíam doenças respiratórias, acerca-se de 49% eram de doenças ostéo-articular, e 5% tinham outras doenças não citadas.

O resultado desse perfil nos mostrou que teve como predominância o gênero feminino de faixa etária entre 30 e 50 anos portadoras de pelo menos uma das doenças crônica existente no questionário e com o Índice de Massa Corporal - IMC com predominância de normalidade, onde eles têm a prática de atividade física como um grande fator de ajuda em suas vidas, tendo mais qualidade de vida, melhor autoestima, mais disposição, menos estressado, com tensões aliviadas e o grande ponto chave um sentimento de melhora na saúde.

CONCLUSÃO

Através do questionáro feito com os caminhantes, concluiu-se que o perfil dos caminhantes teve como predominância do gênero feminino de faixa etária entre 30 e 50 anos portadoras de pelo menos uma das doenças crônica existente e com o Índice de Massa Corporal - IMC com predominância de normalidade. Portanto, é fundamental a associação desse questionário com uma avaliação funcional e/ou uma entrevista semiestruturada, de forma a tornar as informações coletadas mais úteis clinicamente.

A autoavaliação de saúde é cada vez mais analisada e retrata o estado de saúde da população, seja positivo, seja negativo, considerando a ótica pessoal do indivíduo. Percebe-se que o conceito específico de saúde incluso nesse processo possibilita investigar quais são os fatores associados a esses caminhantes à percepção de vida saudável. A percepção de saúde é uma avaliação global de saúde com base em uma análise dos aspectos objetivos e subjetivos de cada indivíduo. Relata que a subjetividade refere-se a opinião de cada individuo à respeito de algo ou alguém ao modo como as pessoas se sentem, onde julgam os componentes objetivos como fatores qualitativos de suas vidas.

Quando o indivíduo avalia o seu estado de saúde, não o faz de forma circunstancial, mas, sim, como modos de andar com a vida, levar como está. Uma visão precária da própria saúde pode ser vista como resultado de sentimentos provocados pelo mal-estar, dor ou desconforto, em interação com os fatores sociais, culturais, psicológicos e ambientais que modificam a maneira como a vida da pessoa é afetada pelo problema experimentado.

REFERÊNCIAS

GUEDES, D.P; GUEDES, J. E. R. P **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina. Midiograf, 2001.

LEITE, P. F. **Aptidão Física esporte e saúde.** São Paulo: copyright, 2000

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Miodiograf, 200.

THOMAS, J.R ; NELSON, J. K. **Métodos e Técnicas de Pesquisa em atividade física.** 3 ed. Porto Alegre : Artmed, 2002, 419