

PRESCRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ÁREAS LIVRES PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NUM PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA

LUAN JOSÉ LOPES TELES (2209 - G/SE)
HELLDER HENRIQUE ALBERTO SILVA PRADO (949 – G/SE)
ÍCARO MÁXIMO DANTAS DOS SANTOS (2621 – G/SE)
ESTÉLIO HENRIQUE MARTINS DANTAS (00001 – G/RJ)
UNIVERSIDADE TIRADENTES – ARACAJU/SERGIPE/BRASIL
luantelespersonaltrainer@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Exercícios físicos ao Ar Livre. Saúde. Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO: O presente estudo investigou praticantes de atividade física e suas percepções de modo subjetivo, no tocante à importância de o bacharel em Educação Física, orientar e prescrever exercícios físicos em áreas abertas na cidade de Aracaju-SE, a considerar o princípio da inserção do profissional ao Programa Saúde da Família. **OBJETIVO:** O estudo tem como objetivo verificar a importância de o profissional de Educação Física orientar e acompanhar adeptos de exercícios físicos ao ar livre. **METODOLOGIA:** A metodologia utilizada foi a da pesquisa descritiva por meio de um questionário, e o método de entrevista *survey*, (THOMAS & NELSON, 2007). O questionário usado foi do tipo fechado sendo composto por dez questões de perguntas objetivas; em duas delas, foi permitida mais de uma resposta. O questionário aplicado e respondido que totalizou uma amostra de 40 sujeitos adultos praticantes de atividade física em parques urbanos, praças e ciclovias de quatro pontos da capital Aracaju-SE, sendo esses: Norte, Sul, Leste e Oeste. **RESULTADOS:** 67,5% dos entrevistados são de mulheres; as mulheres da amostra estão mais fisicamente ativas que os homens. Notou-se que a caminhada é a forma de exercício físico mais utilizado por ambos os sexos. Para as mulheres, a incidência foi de 74,1%; para os homens, 76,9%. No tocante à frequência, 48,1% do total são mulheres e fazem atividade física cinco vezes por semana; dos homens 38,5%. Em relação ao programa saúde da família, 74,1 das mulheres conhecem o programa e 25,9% não conhecem; 30,8% dos homens conhecem e 69,2 não conhecem o programa. As mulheres frequentam mais a Unidade Básica de Saúde com 77,8%; os homens, com 22,2%. Em relação ao público feminino, 63% têm o acompanhamento do profissional de Educação Física em suas atividades ao ar livre, e os homens com 15,4% têm acompanhamento do professor de Educação Física e 37% das mulheres não têm a orientação e o acompanhamento; 84,6% do público masculino também não têm. 100% das mulheres ressaltam a importância do profissional, e 92,3% do grupo masculino afirmam a importância do profissional; somente 7,7% deste grupo destaca que não há importância tal acompanhamento. Do público feminino, 85,2% das entrevistadas diz que é muito importante a presença do profissional de Educação Física atuando junto ao posto de saúde, 14,8% salienta importante. 92,3% do público masculino mostram como muito importante o professor de educação física trabalhando no posto de saúde; 7,7%: importante; o item nenhuma importância não teve incidência. No grupo feminino, os resultados ficaram dispostos da seguinte forma: manter a forma e saúde, 51,9%; determinação médica, 22,2; estética, 3,7%; por prazer/gostar, 18,5%; outras não houve incidência. No grupo masculino, ficou ordenado: manter a forma/saúde 38,5%; determinação médica 38,5%; prazer/gostar 23,1%, combater o estresse, a alternativa outras não teve incidências. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que, por meio da percepção subjetiva dos sujeitos entrevistados, a atuação do professor de Educação Física frente à prescrição e acompanhamento de exercícios físicos ao ar livre faz-se necessária, de modo a auxiliar no controle de patologias, prevenção e promoção de saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. A. B. *et al.* A relação entre gênero e adesão à atividade física no lazer. **EFDeportes**, Buenos Aires, ano 17, n. 168, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd168/genero-e-adesao-a-atividade-fisica.htm>>. Acesso em 03 set. 2014.
- ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de Vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012.
- BARRETO, S. M. *et al.* Análise de Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e Serviço de Saúde**, Brasília, v.14, n. 1, p. 41-48, 2005.
- DIAS, J. A. *et al.* A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doenças crônicas na atenção primária. **EFDeportes**, Buenos Aires, ano 12, n. 114, 2007. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd114/a-importancia-da-execucao-de-atividade-fisica-orientada.htm>>. Acesso em 03 set. 2014.
- FRAGA, A. B.; WACHS, F. **Educação Física e Saúde Coletiva**: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.
- GOMES, R.; NASCIMENTO, E. F.; ARAÚJO, F. C. Por que homens buscam menos os serviços de saúde que as mulheres? As explicações de homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 565-574, 2007.
- MELLO, M. T. *et al.* O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.11, n. 3, maio/jun. 2005.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Academia da Saúde**. Brasília: Editora MS, 2014. 18p. Cartilha.
- OLIVEIRA, R. J. **Saúde e Atividade Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-m-swho.html>>. Acesso em: 12 dez. 2014.