

V SEMANA ACADÊMICA
EDUCAÇÃO EM FOCO: Os desafios do aprendizado perante a tecnologia
Instituto Dom José de Educação e Cultura – IDJ
20 a 24 de novembro de 2017

ANALISE DO PROJETO GERAÇÃO SAÚDE NA CIDADE DE PACAJUS

Professor orientador: João Ananias de Sousa Marques

Autor: Neusiane Matias Santos de Sousa

Primeiro coautor: Karine Kessia da Costa

Segundo coautor: Eliete Santos de Oliveira

Curso: Educação Física

Unidade de Ensino: Pacajus

Palavras-chave: Dança. Saúde. Atividade Física

Área Temática: Projetos sociais.

Resumo

O presente artigo apresenta a importância do projeto Geração Saúde para a comunidade do Bairro Buriti em Pacajus. Demonstrando os benefícios que as aulas de dança trazem para as mulheres da terceira idade da comunidade, e a melhoria de vida que as mesmas tiveram. Principalmente na redução de doenças como a depressão, hipertensão dentre outras. Um dos benefícios mais relatados pelas as frequentadoras é a redução do peso. O estudo relata que através do projeto houve uma melhoria de vida, pois elas encontram no projeto uma forma de descontração. Tendo este projeto à oferta de acompanhamento especializado em diversas áreas da saúde, pois as alunas são atendidas por uma psicóloga, uma educadora física e uma técnica de enfermagem. Relatos das mesmas mostram que a cada dia sentem-se renovadas e acolhidas pelo projeto.

Introdução

Segundo a neuropsiquiatria da Universidade de Harvard, John J. Ratey “o exercício não só beneficia a saúde do corpo e bem estar, ele aumentar a saúde do cérebro, porque ele depende do corpo para fornecer seu

combustível (oxigênio e glicose), pois quanto mais se encaixa no corpo, melhor o seu funcionamento.” O presente trabalho tem como objetivo demonstrar a importância da mudança de comportamento dos integrantes do Projeto Geração Saúde, bem como informar como o exercício físico é um poderoso remédio, melhorando a qualidade de vida, minimizando os risco de doenças do aparelho cardiorrespiratório e, conseqüentemente diminuindo a pressão arterial.

Os estudos enfatizam a importância da atividade física regular para que se tenha uma boa qualidade de vida, e mais longevidade. Deste modo, entende-se que a prática de atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abranje um maior número de individuo na sociedade moderna (MOTA; RIBEIRO; CARVALHO, 2006).

Objetivou-se realizar uma análise detalhada do projeto geração saúde, e como o mesmo ajuda na melhoria da saúde de suas praticantes, visto que apesar do projeto não ser voltado para o público feminino, o que se aferiu é que este é o público mais presente e assíduo do projeto, buscou-se também apresentar as melhorias físicas advindas da prática regular de atividade física. Bem como os ganhos nos aspectos emocionais, que trazem bem estar, melhoram a autoestima e aumentam a energia para outras atividades.

Objetivos

OBJETIVO GERAL

Analisar o projeto geração saúde desenvolvido na cidade de Pacajus.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar um levantamento do quantitativo de alunas atendidas;
- Debater acerca da utilização deste projeto para a melhoria da qualidade de vida das envolvidas;
- Traçar o perfil social das participantes.

Metodologia

Estudo descritivo, de campo de natureza qualitativa. Este estudo tem como população as participantes do projeto geração saúde, desenvolvido desde 2016 na cidade de Pacajus. O estudo foi desenvolvido no período de agosto a outubro de 2017.

Resultados e Discussões

O projeto iniciou-se há um ano, no segundo semestre do ano de 2016 após ter sido observado a necessidade de um núcleo social de atendimento para engajar as pessoas da comunidade a participarem das ações promovidas pelos coordenadores da igreja São Francisco, o projeto vem se mantendo através de doações das integrantes, que colaboram com uma quantia mínima, para as despesas mensais.

Atualmente o projeto conta com a participação em média de 20 alunas por dia, todas do sexo feminino e idosas, moradoras da comunidade, que são pertencentes as classes C, D e E. As aulas são ministradas três dias na semana (segunda, quarta e sexta- feira) com o inicio das 17:00hs as 17:40hs, tendo uma duração de 40 minutos, trabalha-se neste projeto aulas de dança e zumba, todas ministradas por professores capacitados. NELSON et al, (2007) afirma que para o público idoso o programa de atividade física deve “um trabalho de baixo impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações musculoesqueléticas”

Foi aferida a PA (pressão arterial) antes e depois da atividade rítmica, pode-se perceber uma redução da PA de algumas participante diagnosticadas como hipertensas, que haviam chegado ao local da atividade física com a PA alterada. Mesmo estas fazendo o uso de medicamentos. Esta constatação vem comprovar que à prática da atividade física é benéfica para a saúde. Foi possível, também colher relatos de outras alunas que haviam sido diagnosticadas com depressão e que tiveram os medicamentos retirados ou

reduzidos. Estes ganhos estão em conformidade com os estudos de OLIVEIRA (2011).

Considerações Finais

Foi possível constatar que o projeto geração saúde produz um impacto relevante na vida de suas participantes, estas estão mais assíduas e comprometidas com o Projeto, pois tiveram resultados satisfatórios em seu objetivo principal que era a perda de peso. E com isso o número de participantes e voluntários vem aumentando consideravelmente. Por meio dessas ações, pretende-se que, até o ano de 2019, sejam atendidos mais bairros do município de Pacajus com a prática de atividades físicas e de lazer orientados por profissionais de Educação Física.

Além disso, estudos começam a demonstrar que a dança pode ser uma forma complementar de terapia no combate à hipertensão, depressão, obesidade, melhora de condicionamento físico e lesões. É interessante destacar que qualquer pessoa pode dançar, de qualquer idade ou condição física ou social. Além disso, eventuais restrições físicas podem ser superadas com o auxílio de um profissional que realize ajustes nos passos da dança às limitações do praticante. A prática regular de exercícios físicos é fundamental, pois diminui o risco de quedas e suas complicações, reduz as instabilidades metabólicas dos vasos sanguíneos e das inúmeras enzimas que agem durante o exercício leve a moderado. Dessa forma, atividade física é vista como de suma importância para prevenção/manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, ameaçado constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna.

Conclui-se que o Projeto geração saúde além de estar contribuindo para uma melhoria de vida das mulheres do bairro, também ajuda na prevenção de doença, no aumento do convívio social, e na reeducação alimentar. Apresentando-se como uma alternativa para quem não pode pagar por um serviço especializado, mas que quer ter a oportunidade de aproveitar os ganhos da atividade física.

Referências

- CAMPAGNA, J. **Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida**. São Paulo: 2001.
- COLBERG, S. **Atividade Física e Diabetes**. São Paulo: World Health Organization, 2003.
- FEIJÓ, Marianne Ramos. **Família e projetos sociais voltados para jovens: impacto e participação**. *Estud. psicol. (Campinas)* vol.29 no.2 Campinas Apr./June 2012.
- GABRIEL TIAGO, L. **A importância do respeito às diferenças no ambiente de trabalho**. *Administradores.com*, 2012.
- NETO, Ewerton Dantas Cortês. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. **Revista saúde e transformação social**. Universidade Federal de Santa Catarina, v. 6, n. 3, Florianópolis, 2015.
- MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.
- NELSON, M.E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S.N.; DUNCAN, P.W.; JUDGE, J.O.; et al. **Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. *Medicine Science Sports Exercice*. 2007, Aug; 39(8):1435-45.
- OLIVEIRA, F. A. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. **Educação Física em Revista**. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011
- TEZZANI, Thaís Cristina Rodrigues. **O jogo e os processos de aprendizagem e desenvolvimento: aspectos cognitivos e afetivos**. 2004. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigoasp?entrID=621>. Acessado em: 29 de set. 2017.
- TUBINO, M, J, G. **Dimensões sociais do esporte**. 2º ed. São Paulo: Cortez, 2001.
- .