

Secretaria
de Educação e
Esportes



GOVERNO DE
**PER
NAM
BU**CO
ESTADO DE MUDANÇA

Unidade Curricular

Práticas Corporais e Saúde Coletiva

Material de apoio à ação docente

PERNAMBUCO

Secretário de Educação e Esportes

Ivaneide Dantas

Secretário Executivo Planejamento e Coordenação

Mônica Maria Andrade

Secretária Executiva de Desenvolvimento da Educação

Tárcia Regina da Silva

Secretária Executiva de Educação do Ensino Médio e Profissional

Ana Cristina Dias

Secretário Executivo de Administração e Finanças

Gilson Monteiro Filho

Secretário Executivo de Gestão da Rede

Igor Fontes Cadena

Secretário Executivo de Esportes

Leonídio

Equipe de elaboração

Juliane Suelen G. Rabelo Galvão

Equipe de coordenação

Gerente de Políticas Educacionais do Ensino Médio (GGEPEM/SEMP)

Janine Fortunato Queiroga Maciel

Gestor Pedagógico (GGEPEM/SEMP)

Rômulo Guedes e Silva

Chefe da Unidade do Ensino Médio (GGEPEM/SEMP)

Andrezza Shirlene Figueiredo de Souza

Revisão

Andrezza Shirlene Figueiredo de Souza

Ana Karine Pereira de Holanda Bastos

Sumário

1. Apresentação	3
2. Saúde Coletiva e Educação Física	6
Práticas Corporais no SUS	10
Para aprofundar seus conhecimentos acesse a Lei 8080.	10
Orientações para realização de atividades	11
Orientações para avaliação	13
3. Práticas Corporais e Promoção da saúde	14
Orientações para realização de atividades	18
Orientações para avaliação	22
4. Referências Bibliográficas	24

I. Apresentação

Prezado/a professor/a.

Práticas Corporais e Saúde Coletiva é uma Unidade Curricular (UC) destinada aos estudantes do 3º ano do Ensino Médio, da Rede Pública Estadual de Pernambuco e fundamentada na Portaria nº 1.432/2018, que orienta a elaboração dos Itinerários Formativos.

Esta Unidade Curricular está inserida na(s) *Trilha(s) Formativa(s) Modos de Vida, Cuidado e Inventividade*, como obrigatória e na Trilha Saúde Coletiva e Qualidade de Vida como Unidade Curricular Optativa. É importante salientar que na nova organização curricular, todas as Unidades Curriculares propostas nas trilhas possuem um ou mais eixos estruturantes que embasam as habilidades a serem desenvolvidas durante a prática pedagógica com os estudantes. Essa UC integra o eixo estruturante de *Processos Criativos*, que propõe expandir a capacidade dos estudantes de idealizar e realizar projetos criativos, com soluções éticas e inovadoras em busca da melhoria da qualidade de vida. Com isso, temos para a Unidade Curricular *Práticas Corporais e Saúde Coletiva*, a seguinte habilidade a ser desenvolvida:

(EMIFLGG05PE) e (EMIFCNT05PE) Selecionar e mobilizar recursos criativos relacionados às Práticas Corporais, promoção da saúde, atitudes e modos de vida saudáveis para fundamentar escolhas, viabilizando a realização de projetos pessoais e coletivos, ampliando sua experiência e visão de mundo.

Assim, esta **Unidade Curricular** propõe, na sua **ementa**, os seguintes tópicos a serem abordados pelo/a professor/a ao longo da sua prática pedagógica:

- Reconhecimento das potencialidades e particularidades individuais na vivência das Práticas Corporais/atividade física.
- Desenvolvimento de conceitos relacionados às práticas corporais e promoção da saúde, atitudes e hábitos saudáveis.
- Determinantes Sociais (condições de vida, alimentação, moradia, saneamento básico, meio ambiente, trabalho, renda, educação, transporte, lazer, exercício físico, e o acesso aos bens e serviços essenciais) e as implicações para saúde.
- Construção de entendimento sobre saúde coletiva.
- Mobilização de recursos criativos nas vivências de práticas corporais no contexto da promoção da saúde.
- Noções de fisiologia do exercício e composição corporal.
- Elaboração de ações que promovam autonomia, discernimento e responsabilidade pessoal para fundamentar escolhas e viabilizar a realização de projetos pessoais e coletivos.

Este material de apoio, constitui-se como um caminho para o desenvolvimento desta Unidade Curricular, logo, é um percurso formativo e não um modelo engessado, o/a professor/a tem a sua autonomia. Assim, iremos tecer algumas perspectivas entre as **Práticas Corporais e a Saúde Coletiva** que possam contribuir para o cuidado da saúde dos estudantes, a partir da ampliação de conhecimentos sobre esse tema, uma vez que no I bimestre do 1º ano são estudadas as alterações corporais promovidas pelas atividades físicas. Nesta Unidade Curricular, pretende-se estimular o desenvolvimento de intervenções positivas, criativas e colaborativas que repercutem na tomada de decisão para atitudes e modos de vida saudáveis, transcendendo os aspectos fisiológicos.

Nesta Unidade Curricular, compreendemos que para realizar um trabalho que envolva a temática Práticas Corporais e Saúde, temos que considerar elementos, tais como: Saúde coletiva, empoderamento e autonomia do sujeito, promoção da saúde e prevenção de doenças, Determinantes sociais de saúde, além de outros aspectos importantes em torno das Práticas Corporais, ilustrados na figura abaixo, que iremos aprofundar nas próximas seções deste material.

Figura 1: Aspectos importantes em torno das Práticas Corporais que iremos aprofundar.



2. Saúde Coletiva e Educação Física

Com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), a saúde passou a ser considerada como direito social e dever do Estado, a qual foram instituídas ações e serviços de saúde fundamentados nos princípios da universalização, descentralização, integralidade e regionalização no atendimento. Essas ações proporcionaram a ampliação do acesso e a diversificação dos modelos de cuidado e atenção à saúde, considerando questões sociais e culturais dos usuários.

Entre as inúmeras possibilidades de cuidado para a saúde, trazemos nesta Unidade Curricular, ações de promoção e prevenção de doenças, evidenciando as Práticas Corporais, como estratégia para interferir nos processos de saúde-doença-cuidado.

Tecemos, inicialmente, a relação entre a Saúde Coletiva e a Educação Física para entender o contexto desta relação, que se confunde com a própria história da Educação Física, visto que a partir da década de 1990 houveram avanços em relação às perspectivas críticas na Educação Física escolar e, conseqüentemente, na interface com a saúde, através da inclusão de temas como estilo de vida, prevenção de doenças entre outros, no âmbito escolar. Assim como outras repercussões nas políticas públicas de saúde, como por exemplo a participação da Educação Física nas discussões da promoção da saúde e prevenção de doenças, especificamente sobre o estilo de vida da população e influências para a saúde. Sendo ampliado o contexto de cuidado com a saúde para além de estratégias individuais, de forma a pensar estratégias coletivas para as populações.

Saúde coletiva tem como meta central as relações entre as condições objetivas de vida e o estado de saúde das populações na perspectiva da determinação social dos processos saúde-doença-cuidado no plano do coletivo (Andrade, Barreto, 2002).

Nesta perspectiva, a saúde vai além da ausência de doenças e envolve o bem-estar físico, mental, social e emocional das pessoas. Considera não apenas o corpo, mas também o ambiente, a qualidade de vida e os fatores sociais, culturais e psicológicos que afetam a saúde de indivíduos e comunidades. O conceito de saúde, ampliado, reconhece que os determinantes sociais, como acesso aos serviços de saúde, de educação, de

moradia, de trabalho, de lazer, dentre outros, têm impacto significativo na saúde das pessoas.

Para aprofundarmos a relação entre Saúde Coletiva e Educação Física, em sala de aula, faz-se necessário nortear os estudos, apresentando alguns conceitos básicos:

Saúde: É um completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades, ou seja, não ser diagnosticado com alguma doença não define um indivíduo como saudável, mas sim as condições de vida que levam o indivíduo a se sentir bem tanto nos aspectos físicos quanto mentais e sociais, estando relacionada aos determinantes sociais de saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018).

A Educação Física se aproxima desse cuidado para a saúde quando ultrapassa a visão da aptidão física, atuando numa perspectiva crítica, onde a *saúde* deve ser abordada de forma reflexiva, envolvendo atuação na promoção de estilos de vida saudáveis, prevenção de doenças, educação em saúde, acesso aos serviços de saúde de qualidade e criação de ambientes saudáveis.

Podemos apresentar alguns pontos que interferem e são fundamentais para a reflexão sobre a promoção da saúde e a busca de hábitos saudáveis. Corroborando com a Organização Mundial da Saúde (OMS) em que a saúde é um estado de bem-estar holístico definido pela composição de aspectos biológicos, sociais, econômicos, educacionais, culturais e ambientais, compreendendo que, muitos aspectos influenciam para esse estado, que não é estático e ultrapassam as questões objetivas de vida.

Esses determinantes tornam claro o entendimento da saúde como um processo social e revela como aspectos sociais e decisões políticas impactam as condições de vida e de saúde das populações, bem como a ocorrência de doenças. Ratificando o conceito apresentado por Buss e Pellegrini Filho (2007):

Determinantes Sociais de Saúde (DSS): São fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população. Em 2013, o Ministério da Saúde incluiu a atividade física como um fator determinante e condicionante da saúde (Buss e Pellegrini Filho, 2007).

Para ilustrar melhor, apresentamos a figura abaixo, com os Fatores Determinantes da condição de saúde proposto por Dahlgren e Whitehead (1991), onde estão dispostas as condições de vida, com suas dimensões social, econômica, cultural e ambientais gerais como fatores modificáveis, na produção da saúde e das doenças do indivíduo e fatores não modificáveis.

Figura 2 - Fatores Determinantes da condição de saúde proposto por Dahlgren e Whitehead (1991)



Fonte: Relatório Final da Comissão Nacional de Determinantes Sociais da Saúde (2008).

A figura acima apresenta os aspectos da vida do indivíduo a qual o núcleo (idade, sexo e fatores hereditários) apresenta menor flexibilidade em relação as consequências para a saúde que as outras camadas. Por exemplo, a idade é um fator não modificável e por decorrência podem surgir algumas doenças crônicas. Já as condições de vida, e de trabalho, concernem às relações entre o indivíduo e o meio que o cerca, interferem nas condições de cuidado e saúde, mas podem ser modificados brevemente. Como a educação, o acesso aos serviços de saúde, e a habitação etc., são questões fundamentais que interferem para o cuidado com a saúde. Uma pessoa sem acesso à saneamento, sem conhecimento sobre hábitos de prevenção, sem acesso aos serviços básicos de saúde,

entre outros, podem adoecer com maior facilidade. Outro aspecto pontuado neste modelo são as redes de apoio, os vínculos sociais, que exercem influências nas ações e crenças dos sujeitos e, conseqüentemente, também interferem para e na saúde. Assim como a adoção do estilo de vida saudável, que é outro fator modificável, mas que, muitas vezes, é negligenciado quando as outras condições apontadas, anteriormente, não estão consolidadas, garantidas.

Para refletir: Como modificar certos aspectos quando não estão assegurados os elementos básicos para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável?... sem saneamento, segurança ou condições de saúde ou acesso a Práticas Corporais orientadas na sua comunidade?

Trazemos essa problemática de forma simples para contextualizar que esses determinantes podem ser modificáveis, porém requer uma mudança de perspectiva das condições de vida da população e mais fortemente na implementação de políticas públicas que subsidiem e garantam os aspectos elementares para o cuidado com a saúde.

A saúde é “determinada” pelo equilíbrio dinâmico, interno - que o constitui enquanto sujeito, e relacional - que concerne às relações entre ele e o meio no qual se insere (LUZ, 2003).

Para a Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde (DSS), os DSS são fatores que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população. Em 2013, **o Ministério da Saúde incluiu a atividade física** como um fator determinante e condicionante da saúde.

Os determinantes sociais da saúde, como a atividade física, influenciam o estado de saúde das pessoas e, conseqüentemente, na sua qualidade de vida. O fator socioeconômico é um dos que trazem maiores conseqüências à saúde, pois as pessoas em situação de pobreza ou desigualdade econômica, tendem a ter uma qualidade de vida mais baixa devido a restrições de acesso aos recursos, como à educação, à moradia adequada, ao saneamento, ao lazer, à alimentação e aos cuidados de saúde. A falta desses

recursos essenciais pode impactar a qualidade da saúde e o bem-estar dos indivíduos (ARRUDA, 2018). Na sessão seguinte, propomos um exercício para identificação e discussão dos aspectos que implicam na e para a promoção da saúde.

Práticas Corporais no SUS

Com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), regulamentado pela Lei N° 8.080, mais conhecida como Lei Orgânica da Saúde (LOS), a saúde passou a ser considerada como um direito social e dever do Estado, que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências.

Para aprofundar seus conhecimentos acesse a Lei 8080.

Lei Orgânica da Saúde - Lei nº 8080 de 19 de setembro de 1990.

Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8080.htm#art3

A partir daí foram instituídas ações e serviços de saúde fundamentados nos princípios da universalização, descentralização, integralidade e regionalização no atendimento. Essas ações proporcionaram a ampliação do acesso e a diversificação dos modelos de cuidado e atenção à saúde, considerando questões sociais e culturais dos usuários.

Os determinantes sociais da saúde tornam claro o entendimento da saúde como um processo social, nesse sentido, corroborando com os pressupostos da saúde coletiva na qual a **educação** é um campo relevante para esse processo. Faz-se necessário, portanto, discutir as possibilidades de cuidado para a saúde, entre elas as ações de promoção da saúde e prevenção de doenças a partir das **práticas corporais**, como potencial estratégia para interferir nos processos de saúde-doença-cuidado.

Os fatores comportamentais podem ser modificáveis e influenciam a ocorrência, ou não, de problemas de saúde e seus fatores de risco na população, como por exemplo: excesso de peso, tabagismo, consumo de álcool em excesso, opções nutricionais, e inatividade física. Em 2013, o Ministério da Saúde incluiu a atividade física como um fator determinante e condicionante da saúde e estabeleceu ações e serviços que incluem as práticas corporais na atenção básica do SUS. A oferta de prática corporal/atividade

física foi instituída no SUS em 2006, com a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que tem por objetivo: “Promover a equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais” (BRASIL, 2008, p. 11).

Atualmente as práticas corporais se fazem presentes nas Práticas Integrativas e Complementares (PICs); na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), efetivada sob o Programa Academia da Saúde (PAS); com o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF); e na inter relação Saúde/Educação observada no Programa Saúde na Escola (PSE) (J. S. GALVÃO, 2020, p. 47).

Orientações para realização de atividades

ATIVIDADE 1: Para abordar aspectos sobre saúde coletiva, o/a professor/a poderá iniciar a discussão sobre os Determinantes Sociais da Saúde (DSS) e como estes são identificados na vida dos estudantes. O/A professor/a estimula a reflexão sobre os aspectos que repercutem diretamente para a qualidade de vida dos estudantes. No segundo momento, pode ser solicitado que eles elaborem questões sobre os Determinantes Sociais de Saúde (DSS) abordados neste capítulo, de forma a relacionar com a aspectos que interferem na sua saúde.

O/A professor/a/ pode solicitar que cada estudante/ grupo elabore duas ou três perguntas sobre um dos fatores da figura 1: Determinantes Sociais da condição de saúde:



Após a elaboração das perguntas, o/a professor/a orienta a socialização dessas questões entre a turma. Também pode ser construído um questionário único e aplicado entre os estudantes e realizar a socialização das perguntas entre duplas ou trios.

Algumas questões ilustrativas para instigar a criatividade dos estudantes:

Condições de vida: Você acredita que moradia é favorável a sua saúde (clima, barulho, poluição, saneamento, segurança)?

Estilo de vida: Você consegue ter tempo de lazer durante seu dia? Você consegue ter uma alimentação saudável? Você é uma pessoa fisicamente ativa? Quais consequências do cigarro ou álcool para a saúde?

Acesso a Serviço de saúde: Com que frequência você vai na Unidade de Saúde? Consegue atendimento médico próximo a sua casa ou em sua comunidade?

Idade, sexo e fatores genéticos: A idade interfere para ocorrência de doenças? Alguém da sua família tem problemas de saúde como hipertensão?

ATIVIDADE 2: Outra possibilidade de avaliação é a exploração e/ou aplicação do questionário *WHOQOL- Abreviado* para a avaliação de qualidade de vida, elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Este questionário é sobre como o indivíduo se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. As questões devem ser respondidas a partir da escolha de uma das alternativas mais apropriadas para o indivíduo.

WHOQOL Abreviado:
<https://gpaq.com.br/wp-content/uploads/2013/11/Whoqol-bref-vers%C3%A3o-gpaq.pdf>

Esse instrumento produz um perfil de qualidade de vida em quatro domínios: físico, social, relações sociais e meio ambiente. Para cada domínio é possível obter uma pontuação, além de um escore geral resultante de todos os domínios. Quanto maior a pontuação atingida, melhor o nível de qualidade de vida. Sabemos que esse aspecto é bastante subjetivo e impermanente, além de ser inferido por outras dimensões que o questionário não alcança, como a espiritual por exemplo. Propomos sua aplicação como

mais uma estratégia metodológica sobre esta temática, podendo ser ajustada à realidade da turma e comunidade escolar. E exigência de realizar a pontuação dos escores utilizando programa estatístico.

Orientações para avaliação

Sobre o alcance das habilidades propomos que o/a professor/a observe se o estudante analisa de forma crítica as implicações dos determinantes sociais para saúde, e os reconhece enquanto possibilidade de cuidado para a saúde individual e coletiva. Para tanto, apontamos alguns critérios avaliativos em forma de rubrica:

- Não elaborou questões sobre os Determinantes Sociais da Saúde (DSS) (Insatisfatório < 4);
- Produziu parcialmente questões sobre os Determinantes Sociais da Saúde na atividade proposta, porém não compreende a relação dos fatores de DSS com a saúde e/ou não respondeu/ socializou as questões no coletivo (Elementar 4-6);
- Produziu satisfatoriamente questões sobre os Determinantes Sociais da Saúde na atividade proposta, estabelecendo relação entre os fatores de DSS com a saúde, mas não respondeu/ socializou as questões no coletivo (Parcialmente satisfatório 6-8);
- Produziu completamente questões sobre os Determinantes Sociais da Saúde na atividade proposta, estabelecendo relação entre os fatores de DSS com a saúde, e socializou as questões no coletivo, concluindo todas as atividades propostas (Satisfatório 8-10).

Podem ser estabelecidas outras atividades avaliativas que integrem a participação colaborativa da turma, como a elaboração coletiva do questionário sobre os DSS, ou a aplicação do questionário (*WHOQOL- Abreviado*) e tratamento dos dados para uma possível investigação científica na comunidade escolar. Aqui, apresentamos apenas possibilidades de avaliação, mas o/a professor/a tem autonomia para estabelecer outras estratégias.

3. Práticas Corporais e Promoção da saúde

Para ampliar e aprofundar a relação dos Determinantes Sociais da Saúde com as Práticas Corporais, propomos reconhecer dois aspectos que permeiam esses conhecimentos:

- 1- O contexto das Práticas Corporais/ atividade física na saúde;
- 2- Hábitos saudáveis e estratégias pessoais e/ou coletivos para a realização de práticas corporais no contexto da saúde.

A Educação Física numa perspectiva crítica, seja no âmbito da educação ou da saúde, vai além do ensino e treino de habilidades esportivas e exercícios físicos, uma vez que sua prática busca promover a reflexão sobre as Práticas corporais/atividade física, ao corpo e à saúde a partir da relação que essas práticas fazem com questões sociais, culturais e políticas.

Através de uma abordagem crítica, os estudantes devem ser incentivados a questionar normas, estereótipos e desigualdades presentes nas práticas corporais e como esses elementos se relacionam com os indivíduos e com a sociedade em geral, analisando o contexto em que essas práticas ocorrem. O conceito ampliado de saúde ratifica a importância da prática corporal/ atividade física não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental, emocional, espiritual e social. Fornece uma compreensão mais profunda das complexidades do corpo e do movimento, corroborando para uma visão mais abrangente da saúde (JONATAS COSTA, 2016).

Nesse sentido, faz-se necessário apontar alguns conceitos e distinções entre eles:

Atividade Física: Refere-se a qualquer movimento corporal que envolve a contração dos músculos e que resulte em gasto de energia. Essas atividades podem variar desde tarefas cotidianas simples, como caminhar ou subir escadas, ou até a realização de atividades mais intensas, como: correr, nadar, levantar pesos ou praticar esportes (OMS).

Exercício Físico: Pode ser definido como "um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva, realizada com a finalidade de melhorar ou manter a aptidão física, a saúde e o bem-estar." (Caspersen *et al.*, 1985).

Práticas Corporais: [...] entendidas como um conjunto de práticas sociais com envolvimento essencialmente motor, realizadas fora das obrigações laborais (profissional ou voluntária), domésticas, higiênicas, religiosas, realizadas com propósitos específicos, não instrumentais. Dessa acepção, destaco três elementos fundamentais comuns a todas as práticas corporais: a) o movimento corporal como elemento essencial; b) uma organização interna (de maior ou menor grau) pautada por uma lógica

específica; e c) serem produtos culturais vinculados com o lazer/entretenimento e/ou o cuidado com o corpo e a saúde (González, 2015, p. 137).

Observa-se que ocorre interseção entre os termos apresentados acima, cada um com sua especificidade, em que o movimento corporal é sua essência e traz benefícios à saúde em geral. Sabe-se que a atividade física oferece diversos benefícios para a saúde, porém se essa atividade é considerada exercício físico, seus efeitos se ampliam na melhora ou manutenção da aptidão física e da saúde. O exercício físico envolve movimentos corporais que podem ser realizados em diferentes intensidades, durações e tipos, adaptando-se às necessidades e objetivos individuais. É uma parte fundamental para um estilo de vida saudável e está associado a diversos benefícios para a saúde, incluindo a melhora da saúde cardiovascular, o controle de peso, o fortalecimento muscular e ósseo, a redução do estresse e a promoção do bem-estar mental, entre outros.

É importante realizar exercícios de forma segura e adequada, considerando a avaliação de profissionais de saúde, especialmente para pessoas com condições médicas pré-existent e orientações de profissional/professor/a de Educação Física. Ressaltamos que a quantidade e a intensidade de exercício físico necessário varia de acordo com a idade, o estado de saúde, os objetivos individuais e outros fatores pessoais.

Vídeo: Condicionamento Físico, Exercício Físico e Qualidade de Vida
Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6719>

Progredindo ainda sobre os conceitos apresentados, adotamos o termo Práticas Corporais para esse estudo, uma vez que, no contexto da saúde coletiva, o movimento corporal ultrapassa os aspectos fisiológicos, e contempla os produtos culturais vinculados ao lazer/entretenimento e/ou ao cuidado com o corpo e com a saúde, além de extrapolar e permear relações com outras dimensões para a promoção da saúde.

Aqui estão expostos alguns benefícios das Práticas corporais para a saúde, quando praticados regularmente:

Melhora resistência cardiorrespiratória: Através do treinamento regular, é possível aumentar a resistência cardiovascular, capacidade respiratória, cardíaca e a circulação sanguínea,

e reduzir o risco de doenças cardíacas.

Composição corporal: O gasto calórico regular ajuda a manter o peso saudável ou ideal.

Fortalecimento muscular e ósseo: Exercícios de resistência muscular ajudam para o desenvolvimento de músculos fortes e previne a perda de massa muscular e massa óssea associada ao envelhecimento.

Melhora da flexibilidade e mobilidade articular: Atividades como alongamento e ioga podem melhorar a flexibilidade, a autonomia, a capacidade funcional no envelhecimento e reduzem o risco de lesões.

Redução do estresse e melhora o bem-estar mental: A atividade física libera endorfinas, substâncias químicas que promovem sensações de felicidade e reduzem o estresse e a ansiedade.

Melhora da qualidade do sono: A prática regular pode ajudar a regular o ciclo de sono e melhorar a qualidade do sono.

Redução do risco de doenças crônicas: A atividade física está associada à redução do risco de desenvolver uma série de doenças crônicas, como diabetes tipo II, hipertensão e alguns tipos de câncer.

Para alcançar e manter uma vida saudável é importante incorporar em seus hábitos uma dieta equilibrada, práticas corporais/atividade física regular, sono adequado e tentar reduzir situações de estresse. Essas ações contribuem para manter ou alcançar níveis adequados de peso corporal, habilidades físicas, força e resistência cardiorrespiratória. Esses componentes estão interligados diretamente à saúde e desempenham papéis importantes na promoção da qualidade de vida e na prevenção de doenças crônicas como: diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão.

O peso corporal adequado varia de pessoa para pessoa e é influenciado por fatores como idade, altura, sexo, composição corporal, genética, além de condições socioeconômicas e hábitos de vida. O índice de massa corporal (IMC) é uma ferramenta comumente utilizada para avaliar o peso corporal em relação à altura. No entanto, esta medida tem limitações e não leva em consideração a composição corporal, que se refere à proporção de massa gorda e massa magra no corpo de uma pessoa. Existem várias maneiras de medir a composição corporal. As técnicas mais comuns para avaliar a composição corporal são:

Índice de Massa Corporal (IMC): Diagnóstico e classificação da obesidade, orientação nutricional, avaliação de fatores de risco cardiovasculares e síndrome metabólica.

Dobras Cutâneas: Mensuração das dobras cutâneas, feita com um adipômetro para avaliar a espessura das dobras de gordura em várias partes do corpo para estimativa da gordura corporal.

Bioimpedância Elétrica (BLA): O BIA mede a resistência elétrica do corpo para estimar a composição corporal, incluindo a percentagem de gordura corporal e massa magra.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) não estabelece diretrizes específicas para a composição corporal saudável, como porcentagens exatas de gordura ou massa magra. Porém, se concentra em indicadores mais amplos de saúde e bem-estar, como o Índice de Massa Corporal (IMC) e a promoção de hábitos de vida saudáveis.

Calcule seu IMC e identifique se está adequado, pode-se utilizar a calculadora no link da BVS Atenção Primária em Saúde:

<https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=6>

Ou pode ser calculado através da fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso kg}}{(\text{altura m})^2}$$

Tabela 1: Classificação do IMC de acordo com a OMS :

IMC	Classificação do peso
menor que 18,5	baixo peso
entre 18,5 e 24,9	peso normal
entre 25 e 29,9	sobrepeso
entre 30 e 34,9	obesidade I
entre 35 e 39,9	obesidade II
maior que 40	obesidade III

Aqui estão algumas orientações gerais para auxiliar na promoção de um estilo de vida saudável:

Adquirir alimentação equilibrada e nutritiva: Comer uma dieta rica em frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais é fundamental. Evite alimentos processados, ricos em açúcar e gorduras saturadas.

Realizar regularmente Práticas corporais/atividade física: Tente incluir práticas corporais/ atividade física em sua rotina diária. Caminhar, correr, nadar, praticar yoga ou musculação são opções. Encontre algo que você goste, para tornar o exercício mais sustentável.

Hidratação: Beba água suficiente ao longo do dia. A hidratação adequada é essencial para a saúde.

Lazer, tempo para si mesmo: Reserve um tempo para hobbies, interesses pessoais e descanso. Isso ajuda a recarregar as energias.

Evite maus hábitos: Reconheça e trabalhe na eliminação de maus hábitos, como fumar, consumir álcool em excesso e hábitos prejudiciais à saúde.

Gerenciar e controlar o estresse: Encontre técnicas para lidar com o estresse, como meditação, respiração profunda ou exercícios de relaxamento.

Alcançar um sono adequado: Estabeleça um horário regular de sono e garanta que está dormindo de 7 a 9 horas por noite.

Limitação de telas: Reduza o tempo gasto em dispositivos eletrônicos, especialmente antes de dormir. Isso pode melhorar a qualidade do sono.

Busque ajuda quando necessário: Realizar acompanhamento médico regular. Se você está enfrentando desafios sérios de saúde mental ou física, não hesite em procurar a ajuda de um profissional de saúde.

Atualizar o cartão de vacinação

Fortalecer os vínculos sociais saudáveis: Cultive relacionamentos positivos e significativos. Eles desempenham um papel importante na saúde mental.

Para verificar sua saúde e a composição corporal, é aconselhável procurar a orientação de uma equipe multiprofissional de saúde, como: nutricionista, professor/a de educação física, que possa fornecer recomendações personalizadas com base em suas necessidades individuais e objetivos de saúde.

Promover a saúde é uma preocupação importante em diferentes contextos (saúde, educação, trabalho, lazer) e de iniciativas (públicas ou privadas), que incluem Práticas corporais, alimentação saudável e estratégias para saúde mental. Na próxima sessão, evidenciaremos as Práticas corporais na saúde coletiva, com suas ações no SUS a fim de ampliar o conhecimento e possibilidades de cuidado para a saúde individual e coletiva dos estudantes, reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde.

Orientações para realização de atividades

Sugerimos a aplicação deste instrumento como uma forma de evidenciar as atitudes que podem trazer benefícios para uma vida saudável. Porém, evidenciamos que apenas os aspectos apontados nesta avaliação não são suficientes para inferir a qualidade de vida dos estudantes e não alcançam todos os aspectos que interferem na saúde, como questionamentos socioeconômicos, culturais, genéticos, entre outros. Mas, acreditamos ser válido esse exercício para ampliar suas experiências e visão sobre hábitos de vida.

Atividade 1 - Imprima e preencha o seu Pentáculo do Bem-Estar e confira como está sua qualidade de vida. O estudante deverá responder às questões de (a. - o.) dispostas na próxima página, identificando sua pontuação de (0 - 3) e pintando na figura 2 (Pentáculo do Bem-Estar) o espaço circular correspondente. Ao final do questionário, some a pontuação e verifique como está sua indicação de hábitos para a saúde.

Para aprofundar essas discussões você pode acessar o artigo original no link abaixo:
<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156>

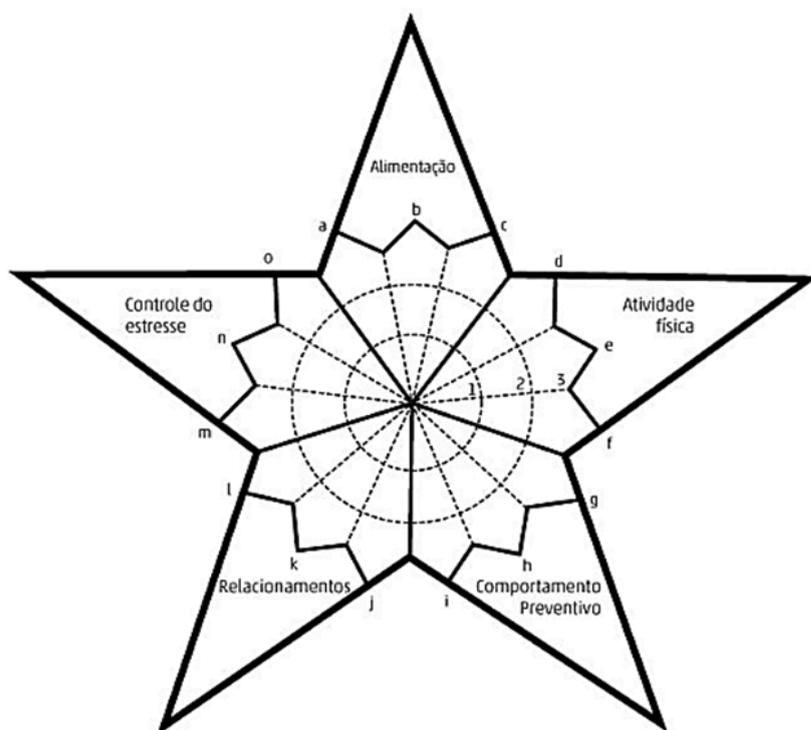


Figura 2 - Pentáculo do Bem-Estar

Responda os itens abaixo com as pontuações:

- 0** - Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- 1** - Às vezes corresponde ao seu comportamento
- 2** - Quase sempre verdadeiro
- 3** - A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia

Fonte: Nahas, Markus V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2013 (6ª Edição)

Considerando suas respostas, procure colorir a figura abaixo:

- Deixe em branco se você marcou 0 para o item
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou 1
- Preencha do centro até o segundo círculo se marcou 2
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou 3

ALIMENTAÇÃO

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã

ATIVIDADE FÍSICA

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador

COMPORTAMENTO PREVENTIVO

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não ingere)
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool

RELACIONAMENTOS

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais.
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social

CONTROLE DO ESTRESSE

- m. Você reserva tempo (ao menos cinco minutos) todos os dias para relaxar
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer

RESULTADO

- Até 15 pontos - **Negativo**
- 16 a 30 pontos - **Intermediário** (pode melhorar)
- 31 a 45 pontos - **Positivo**

O mais importante é verificar quais itens merecem atenção (respostas 0 e 1) e discutir com profissionais de saúde (educação física, nutrição, medicina, psicologia, entre outras) para estabelecer estratégias para trazer benefícios à saúde e ao bem estar geral.

Atividade 2 - Hábitos saudáveis e estratégias pessoais e/ou coletivos para a realização e vivência das práticas corporais no contexto da saúde:

Hábitos saudáveis e estratégias pessoais desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar físico e mental e na melhoria da qualidade de vida. A

implementação desses hábitos saudáveis deve ser feita de forma gradual e individual, onde o/a estudante deve ser instigado a começar devagar e ir ajustando suas estratégias à medida que irá se adaptando. O autoconhecimento é a chave para encontrar as estratégias pessoais mais eficazes para o estilo de vida e necessidades específicas de cada um.

Pensando nisso, sugere-se provocar a reflexão sobre o estado atual de saúde de cada um e também do coletivo, da comunidade escolar. Para tanto sugere-se algumas atividades para alcançar ações que promovam autonomia, discernimento e responsabilidade pessoal para fundamentar escolhas e viabilizar a realização de projetos pessoais e coletivos.

Tarefa 1: Observar seus padrões de comportamento, preste atenção quais seus comportamentos recorrentes, especialmente aqueles que podem ser autodestrutivos. Identificar esses padrões é o primeiro passo para mudá-los.

Tarefa 2: Autoanálise: Dedique tempo para a reflexão pessoal. Pergunte a si mesmo questões sobre seus valores, crenças, objetivos e desejos. Anote suas respostas em um diário.

Tarefa 3: Desafie-se, saia da zona de conforto e tente vivenciar situações novas e saudáveis. Como as descritas nas orientações gerais para auxiliar na promoção de um estilo de vida saudável, na página 17.

Tarefa 4: Acompanhamento de metas: Estabeleça metas pessoais e acompanhe seu progresso. Isso pode fornecer informações valiosas sobre suas motivações e prioridades.

Tarefa 5: Crie estratégias pessoais e/ou coletivas para incentivar hábitos saudáveis para a promoção da saúde. Individualmente o estudante deve refletir sobre uma demanda pessoal ou do grupo para elaborar uma campanha educativa, card, construção de mural ou painel informativo, que apresente estratégias criativas e informações sobre hábitos saudáveis que promovam o bem-estar individual e/ou coletivo. O/a estudante(s) deve elaborar uma estratégia pessoal ou coletiva evidenciando algum dos aspectos a seguir:

Alimentação balanceada

Práticas corporais/ atividade física regular

Hidratação

Sono adequado

Gerenciamento de estresse

Relações sociais saudáveis

Tempo de lazer ou descanso

Prevenção/eliminação de maus hábitos: fumo, álcool, drogas....

A produção deve ser apresentada na comunidade escolar de forma expositiva ou socializada virtualmente.

Tarefa 6: Em grupo, os/as estudantes deverão refletir sobre uma demanda pessoal ou do grupo para elaborar uma intervenção, utilizando uma ou mais Prática Corporal (Dança, Jogo, Ginástica, Luta, Esporte ou Prática Corporal de aventura) que apresente estratégias criativas e informações sobre as influências/ benefícios da Atividade Física para a saúde.

O grupo deve estabelecer estratégias pessoais e/ou coletivas para incentivar a realização de práticas corporais no contexto da promoção da saúde, que promovam o bem-estar físico e mental individual e/ou coletivo. O/a professor/a poderá sugerir a realização de Evento/vivência de práticas corporais, como: Produção de festivais, gincana, oficina, mostras, eventos esportivos, grupo de convivência, entre outros.

É importante orientar o planejamento destas ações, definindo: Nome da ação, objetivo, coordenadores por ação, atividades previstas, materiais e necessidades para realização da intervenção, cronograma, avaliação.

Orientações para avaliação

Propomos que o/a professor/a realize o acompanhamento da construção do conhecimento dos/as estudantes, em que a avaliação deve ser formativa (processual e continuada) durante as aulas, através da observação e de questionamentos referentes à

compreensão da interface entre as Práticas corporais e saúde. E, para consolidar a construção desses conhecimentos, deve ser observado se o/a estudante reconhece as possibilidades de cuidado para a saúde individual e coletiva, se consegue explicar e debater sobre os benefícios das Práticas corporais para a saúde; e sobre atitudes que favoreçam uma vida saudável. E, além disso, se realizou satisfatoriamente as atividades propostas (cálculo do IMC e Pentáculo do Bem-Estar).

Para a catarse desta Unidade Curricular espera-se que na **tarefa 6** o/a estudante elabore estratégias e ações que promovam autonomia, discernimento e responsabilidade pessoal no cuidado com sua saúde, através da organização e vivências de práticas corporais.

4. Referências Bibliográficas

ANDRADE, Luiz O.; BARRETO, Ivana C.; **A Promoção da Saúde e o movimento de cidades/municípios saudáveis:** proposta de articulação entre saúde e ambiente. In: MINAYO, M. C.; MIRANDA, A. C. (Org.). Saúde e Ambiente Sustentável: estreitando nós. Rio de Janeiro: Abrasco; Editora FIOCRUZ, 2002. p. 151-198. Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/xkvy4/pdf/minayo-9788575413661.pdf>> Acesso em: nov. de 2023.

ARRUDA, N. M.; MAIA, A. G.; ALVES, L. C.. **Desigualdade no acesso à saúde entre as áreas urbanas e rurais do Brasil:** uma decomposição de fatores entre 1998 a 2008. Cadernos de Saúde Pública, v. 34, n. 6, p. e00213816, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/zMLkvhHQzMQQHjqFt3D534x/#> Acesso em: dez. 2023.

BRASIL, **Departamento de Atenção Básica. Obesidade** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. il. - (Cadernos de Atenção Básica, n. 12) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <<https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=6>>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório da Comissão sobre Determinantes Sociais da Saúde:** As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil. Ministério da Saúde. Brasília, 2008.

BRASIL. **As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil:** Relatório Final da Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS). Comissão Nacional Sobre Determinantes Sociais da Saúde, [2008b]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/causas_sociais_iniquidades.pdf. Acesso em: nov. de 2023.

BRASIL Biblioteca Virtual em Saúde. 06/4 – Dia Mundial da Atividade Física. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/>. Acesso em: dez. 2023.

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. **A saúde e seus determinantes sociais.** Physis: Revista de Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 1, n. 17, p.77-93, abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/msNmfGf74RqZsbpKYYxNKhm/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 08 de Dez. 2021.

CASPERSEN, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** 1985. Public Health Reports, 100(2), 126-131.

COSTA, J M. **O debate da Educação Física na saúde:** aspectos históricos e aproximação à saúde pública. R. bras. Ci. e Mov 2016; 24(1): 179-188. Disponível em:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/10/859744/o-debate-da-educacao-fisica-na-saude.pdf> Acesso em: Dez. 2023.

GALVÃO, Juliane Suelen G. R. **PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:** Um caminho para a Formação Integral dos Estudantes. Dissertação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional, Faculdade de Educação Física, UnB. BRASÍLIA - DF 2020, Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/38202/1/2020_JulianeSuelenGon%C3%A7alvesRabeloGalv%C3%A3o.pdf> Acesso em: Ago. 2023.

GONZÁLEZ, F. J. **Práticas corporais e o sistema único de saúde:** desafios para a intervenção profissional. In: GOMES, I. M.; FRAGA, A. B.; CARVALHO, Y. M de. (orgs.) – Práticas corporais no campo da saúde: uma política em formação. Porto Alegre: Rede UNIDA, 2015, p.135-162.

LUZ, M. T. **Novos saberes e práticas em Saúde Coletiva:** estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais. São Paulo: Hucitec, 2003.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; FRANCALACCI, V. **O PENTÁGULO DO BEM-ESTAR** - BASE CONCEITUAL PARA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS OU GRUPOS. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 48–59, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p48-59. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 13 set. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Plano de ação global sobre atividade física 2018–2030:** pessoas mais ativas para um mundo mais saudável. Disponível em: <http://www.who.int/lets-be-active> Acesso: Dez. 2023.