

## PROMOÇÃO DA SAÚDE PELA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA: VIVÊNCIAS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

### HEALTH PROMOTION THROUGH THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY: EXPERIENCES IN AN UNIVERSITY EXTENSION PROJECT

Rogério Magalhães Coimbra Silva<sup>1</sup>

**RESUMO:** Entendendo a promoção da saúde como um processo de capacitação da população e da comunidade para uma melhor qualidade de vida, o presente estudo apresenta como objetivo primordial ressaltar a importância da atividade física desenvolvida por participantes do projeto de extensão universitária Caminhos do Esporte, como uma ferramenta de promoção da saúde e, conseqüentemente, melhoria na qualidade de vida. Trata-se de um relato de experiência das vivências do projeto. O projeto de extensão Caminhos do Esporte tem como objetivo incentivar a prática da atividade física por meio da promoção de competições esportivas em diversas modalidades entre os cursos da PUC Minas em Arcos e escolas e bairros da cidade, envolvendo alunos, professores, funcionários e egressos da Universidade. Além dos benefícios físicos, ressalta-se também a importância do esporte como prática educativa e integração dos diferentes atores da comunidade acadêmica e comunidade externa. É possível concluir que promover saúde através de um projeto de extensão está intrinsecamente ligado a uma melhoria na qualidade de vida dos participantes.

470

**Palavras-chave:** Promoção da saúde. Atividade física. Extensão Comunitária.

**ABSTRACT:** Understanding health promotion as a process of training the population and the community for a better quality of life, the present study has as its primary objective to emphasize the importance of physical activity developed by participants of the university extension project Caminhos do Esporte, as a tool health promotion and, consequently, improvement in quality of life. This is an experience report of the experiences of the project. The Caminhos do Esporte extension project aims to encourage the practice of physical activity by promoting sports competitions in various modalities between courses at PUC Minas in Arcos and schools and neighborhoods in the city, involving students, teachers, employees and graduates of the University. In addition to the physical benefits, the importance of sport as an educational practice and integration of different actors in the academic community and external community is also highlighted. It is possible to conclude that promoting health through an extension project is intrinsically linked to an improvement in the quality of life of the participants.

**Keywords:** Health promotion. Physical activity. Community outreach.

---

<sup>1</sup>Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Arcos, Minas Gerais.

## INTRODUÇÃO

A PUC Minas sempre foi uma instituição comprometida com a formação humana dos seus alunos. É também característica da instituição procurar a integração e socialização dos diferentes atores da comunidade universitária (alunos, professores e funcionários). Além destes, a integração do ambiente acadêmico com os egressos e a comunidade externa é de extrema importância.

Neste sentido, no ano de 2009, por ocasião dos 10 anos do *campus* da PUC Minas em Arcos, foi realizado o Torneio Esportivo 10 Anos PUC Minas em Arcos, com envolvimento de grande parte da comunidade acadêmica, com formação de equipes por cursos envolvendo os corpos discente, docente e técnico-administrativo e egressos. O resultado foi considerado positivo, com a integração e socialização das pessoas envolvidas. Além disso, o momento em que vive o Brasil no cenário esportivo mundial é de grande destaque, responsável nesta década pela organização de dois dos maiores eventos esportivos mundiais, as Olimpíadas e a Copa do Mundo.

Dessa forma, considerando-se a importância da valorização e promoção do esporte no país, surge a iniciativa e adequação de um projeto de extensão, onde é proposto o projeto Caminhos do Esporte. Tem o objetivo de promover o esporte através da realização de competições esportivas em diversas modalidades entre os cursos da PUC Minas em Arcos e escolas e bairros da cidade, envolvendo inclusive professores, funcionários e egressos da Universidade.

Entre as atividades realizadas, cabe destaque para: as palestras e debates realizados nas escolas que se propuseram a participar das atividades, na qual a importância e os benefícios da atividade física eram o foco principal dos encontros; competições esportivas nas diversas modalidades.

Tendo em vista a promoção do esporte como prática educativa e benefício à saúde como objetivos primordiais do presente trabalho, as referidas atividades supracitadas estão articuladas em uma proposta onde promover saúde está intrinsecamente ligado à atividade física.

Dessa forma, as atividades desenvolvidas pelo projeto oferecem subsídios para que os objetivos mencionados sejam atingidos, quais sejam: valorização do esporte, tanto para fins educativos como para fins de benefício à saúde, e integração dos diferentes atores da comunidade acadêmica e comunidade externa à Universidade.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência das vivências do projeto de extensão universitária Caminhos do Esporte, da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. O projeto tem como objetivo incentivar a prática da atividade física por meio da promoção de competições esportivas em diversas modalidades entre os cursos da PUC Minas em Arcos e escolas e bairros da cidade, envolvendo alunos, professores, funcionários e egressos da Universidade.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para incluir a demanda da comunidade externa a participar das atividades do projeto, inicialmente foi feita uma divulgação, onde os extensionistas do projeto juntamente com o coordenador deslocavam até as escolas da cidade a fim de agendar uma ação educativa em forma de palestra, onde o público-alvo eram os estudantes do ensino fundamental e médio.

Foram convidadas 17 escolas e instituições; realizamos 12 palestras na qual tivemos aproximadamente 460 ouvintes. Foi realizado 5 torneios esportivos com a participação de 208 atletas divididos nas modalidades futsal masculino (categorias 11 a 13, 14 a 15 e 15 a 17 anos), peteca masculino (categoria 15 a 17 anos) e handebol feminino (categoria 11 a 13 anos).

472

Nas competições envolvendo atletas da PUC, foram realizados 7 torneios, com a participação de aproximadamente 191 atletas, na qual as modalidades disputadas foram: futsal masculino, vôlei masculino e peteca masculino e feminino.

As ações educativas que foram realizadas, tiveram como objetivo principal, debater com os alunos a importância da atividade física no âmbito psicológico, social e familiar, abordando com os mesmos como o esporte pode ser uma ferramenta de socialização e transformação do indivíduo de forma holística.

Após passar por todas as escolas que se propuseram receber o projeto de extensão universitária, foram montadas as chapas dos torneios esportivos levando em consideração faixa etária, sexo e modalidades esportivas. As competições foram realizadas aos sábados, facilitando assim uma maior demanda por parte da comunidade acadêmica e até mesmo da população externa.

Dentro da perspectiva de promover saúde, é possível afirmar que um trabalho de promoção a saúde foi desenvolvido com os agentes e comunidade participante do projeto de

extensão, desde as ações educativas concernentes a atividade física à prática da atividade física propriamente dita.

Segundo a Carta de Ottawa, a promoção da saúde pode ser entendida como um processo de capacitação da população e da comunidade para uma melhor qualidade de vida. É nessa perspectiva que a promoção da saúde é vista como um meio de dirigir os indivíduos a assumirem a responsabilidade por sua própria saúde (BRASIL, 2002, p. 19).

A promoção da saúde vem para “atenuar a ênfase da abordagem comportamentalista na mudança de estilos de vida e nos fatores de risco como elementos direcionadores das ações em saúde.” (FERREIRA, CASTIEL e CARDOSO, 2011).

Pensar em saúde não é mais lembrá-la como ausência de doença, mas é considerá-la um conceito amplo, que, segundo a lei orgânica 8.080, de 19 de setembro de 1990, a saúde se correlaciona com fatores mais abrangentes que esta, condicionados e determinados:

Art. 3º A saúde tem como fatores determinantes condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais [...]. (BRASIL, 1990, p. 1).

Em consonância com os princípios e diretrizes do SUS, o Ministério da Saúde lança a política nacional de promoção da saúde, que tem como objetivo principal promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidades e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes (BRASIL, 2006, p. 13).

Portanto, fica evidente a importância da atividade física na promoção da saúde, adotando um estilo de vida ativa que, de alguma forma, pode também ajudar a controlar e diminuir vários fatores de riscos relacionados a uma vida sedentária (BRASIL, 2002b, p. 3).

Dentre as diversas ações específicas da política nacional de promoção da saúde, tem-se como destaque a prática corporal/atividade física. Essa ação específica pode ser visualizada no projeto de extensão Caminhos do Esporte, onde, por meio de torneios realizados em diversas modalidades esportivas, é possível identificar uma promoção da saúde pela atividade física, para os diversos atores envolvidos.

Dessa forma, a promoção da saúde pela atividade física, conseqüentemente, levará a uma melhoria na qualidade de vida, já que a atividade física pode, segundo Palma:

[...] combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. Por esta razão, o sedentarismo aparece como fator de risco para estas doenças. (PALMA, 2000, p. 97)

Nessa perspectiva, é possível concluir que promover saúde através de um projeto de extensão está intrinsecamente ligado a uma melhoria na qualidade de vida dos participantes.

A prática da atividade física pode gerar inúmeros benefícios para quem a realiza, tanto na saúde quanto na educação. Além dos benefícios físicos, conforme apontados, ressalta-se também a importância do esporte como prática educativa e integração dos diferentes atores da comunidade acadêmica e comunidade externa à Universidade, como no caso específico do projeto Caminhos do Esporte.

Além destes fatores, a prática de atividades esportivas contribui consideravelmente para o desenvolvimento de valores como solidariedade, lealdade, disciplina, autoestima e espírito de equipe. Deve-se considerar também que o esporte deve ser utilizado, não apenas para o desenvolvimento do espírito competitivo do atleta, mas também como promotor da inclusão social. O esporte é, portanto, um dos principais instrumentos a ser utilizado para a inclusão social.

Acrescenta-se ainda que os alunos extensionistas envolvidos, enquanto praticam uma ação social, objeto essencial da atividade extensionista, permitem com sua atividade, proporcionar às crianças e adolescentes do público-alvo o afastamento de questões negativas como a violência e as drogas, por exemplo.

Conclui-se que a atividade física é uma ferramenta eficaz e efetiva na promoção da saúde, onde a mesma vem reforçar as competências e capacidades dos indivíduos, sendo ela primordial para uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 20 de setembro de 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. **As cartas da Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”**: Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. *Rev Saúde Pública*, v.36, n.2, p.254-256, 2002.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 687, de 30 de março de 2006. **Política Nacional de Promoção a Saúde**. Brasília, 30 de março de 2006.

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luis David; CARDOSO, Maria Helena Cabral de Almeida. **Atividade física na perspectiva da Nova Promoção da Saúde: contradições de um programa institucional.** *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2011, vol.16, suppl.1, pp. 865-872. ISSN 1413-8123.

PALMA, Alexandre. **Atividade física, processo saúde-doença e condições socioeconômicas: uma revisão de literatura.** *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 14(1):97-106, jan./jun. 2000.