

Trabalho de conclusão de curso: Educação Física – Resenha Crítica

NOME: Aline Aparecida Monteiro; Cristiane Fernandes Graça.

CURSO: Educação Física Bacharelado

METODOLÓGICO: Prof.^a Dra Katia Danailof

ORIENTADOR (A) TEMÁTICO: Prof^a Dr Rafael Grazioli

TRABALHO ANALISADO: Dissertação de Mestrado.

TÍTULO: Projeto Vida Ativa: perfil do usuário e efeito das intervenções nos estilos de vida.

AUTOR: QUEVEDO, Larissa Brum de.

INSTITUIÇÃO: Universidade Federal de Pelotas.

QUEVEDO, Larissa Brum de. **Projeto Vida Ativa: perfil do usuário e efeito das intervenções nos estilos de vida**. 72 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física) – Universidade Federal de Pelotas, R.S., 2021.

RESENHA DA OBRA: PROJETO VIDA ATIVA: PERFIL DO USUÁRIO E EFEITO DAS INTERVENÇÕES NOS ESTILOS DE VIDA.

Aline Aparecida Monteiro e Cristiane Fernandes Graça.

Na cidade de Pelotas -Rio Grande do Sul- a prefeitura colocou a disposição da população um projeto para que estes tenham atividade física gratuita, pois quem paga é o Governo Federal, então a Secretaria Municipal de Educação e Desporto desenvolveu o Projeto Vida Ativa (PVA) que coloca atividade física na zona rural e urbana desta cidade sendo aulas de dança, ginástica, ritmos, treinamento funcional e esportes coletivos/ individuais para pessoas de 5 a 85 anos de idade.

Interessada nesse projeto, Larissa Brum de Quevedo realiza uma pesquisa intitulada *Projeto Vida Ativa: perfil do usuário e efeito das intervenções nos estilos de vida*, realizada na Universidade Federal de Pelotas no ano de 2019, cujo objetivo foi identificar o perfil dos alunos adultos participantes do Projeto Vida Ativa na zona urbana e rural da cidade de Pelotas/RS e o efeito deste em variáveis do estilo de vida.

Partindo de uma discussão sobre políticas públicas, a autora propõe uma reflexão sobre o programa de atividade física disponibilizado pelo Governo Federal para reduzir a inatividade física e sedentarismo, direcionadas à qualidade de vida, discorre sobre o método de coleta de dados para a pesquisa e por fim a obtenção e refinamento dos resultados pelo programa de computador visando à conclusão de seu estudo.

A perspectiva teórica de Quevedo sobre políticas públicas discute a importância de promover a igualdade social e o bem-estar coletivo por meio de ações governamentais, visto que as políticas públicas devem ser voltadas para a melhoria da qualidade de vida da população, garantindo acesso a serviços básicos como saúde, educação, moradia e transporte. Além disso, Quevedo destaca a importância de políticas que promovam a inclusão social e a participação cidadã, visando a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Para Quevedo (2019), a qualidade de vida vai além da ausência de doenças ou da satisfação de necessidades básicas defendendo que a qualidade de vida está relacionada à capacidade das pessoas de desfrutarem de uma vida plena e satisfatória, com acesso a oportunidades de desenvolvimento pessoal, social e cultural. Nesse sentido, a atividade física desempenha um papel fundamental, pois contribui para a promoção da saúde física e mental, além de proporcionar bem-estar e melhorar a qualidade de vida das pessoas. Ressalta a importância de políticas públicas que incentivem a prática regular de atividade física, garantindo espaços adequados, acesso a equipamentos e programas de promoção da saúde.

A autora realizou uma pesquisa epidemiológica transversal onde a metodologia utilizada foi o estudo de campo com abordagem quantitativa através de questionário semiestruturado via *google forms* que alocou variáveis relacionadas a dados socioeconômicas, demográficas e estilo de vida. O termo de consentimento livre e esclarecido enviado via whatsapp; salienta ainda que este projeto surgiu em decorrência da abrangência de outros programas instalados voltados a saúde e custeados pelo ministério público neste município.

A coleta de dados foi realizada via digital em decorrência da pandemia do COVID 19 (por causa da diretriz de isolamento social), utilizou do aplicativo de whatsapp ou seja, termo de consentimento e aqueles que concordaram em participar através da assinatura *online* deste documento, foi enviado também via aplicativo whatsapp um questionário sobre o Projeto Vida Ativa.

Durante 21 dias obtive o retorno de 475 participantes do Projeto Vida Ativa com faixa etária a partir de 19 anos de idade; 80 % dos participantes autodeclararam ter pele branca; 57,4 % dos participantes são casados; 46,5% ganham entre 1 a 3 salários mínimos mensais; 89,3% declaram residir em zona urbana e a maioria dos participantes está em sobrepeso.

De acordo com os dados obtidos, temos como médias: de idade dos participantes 53,5 anos; de peso corporal 71,35 quilogramas; de altura 1,60 metros; estatura média para homens 1,73 metros; estatura média para mulheres 1,59 metros para mulheres. Do total, 99 participantes relataram reduzir o consumo de medicamentos após participar do Projeto vida Ativa; quanto menor a renda familiar mais fazia o uso de medicação de algum tipo; moradores da zona rural usam menos medicamentos, tabaco e possuíam menos hipertensão; 298 participantes relataram não praticar atividade física antes Projeto Vida Ativa; 386 responderam que é

importante não haver custos para participar das atividades físicas e 242 participantes relataram participar das aulas *online* no período do COVID 19.

Por fim, concluiu que o estudo em questão pôde nortear para os padrões mais comuns encontrados na população frequentadora de programas de atividade física gratuitos daquela região; indivíduos com sobrepeso, tabagista, baixa renda, gênero feminino, faixa etária acima de 50 anos e que a partir das intervenções físicas prescritas por profissionais de educação física como ginástica, ritmos, desporto e treinamento funcional que obtiveram resultados positivos para a saúde.

Convém considerar que a amostra utilizada nesse estudo foi composta por indivíduos que frequentam programas de atividade física gratuitos em uma região específica, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras populações. Portanto, é necessário realizar pesquisas adicionais que abordem diferentes contextos e características dos praticantes de atividade física, a fim de obter uma compreensão mais abrangente e aprofundada sobre os benefícios e desafios enfrentados por esses indivíduos. É fundamental que os gestores públicos e profissionais de saúde estejam atentos aos resultados desse estudo e busquem implementar políticas e programas que promovam a prática regular de atividade física, especialmente entre os grupos mais vulneráveis, como os de baixa renda e com sobrepeso. Dessa forma, será possível melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo.

Através dos importantes resultados encontrados por Quevedo é que gestores municipais devem se pautar para melhorar a qualidade de vida dos habitantes por meio de práticas corporais gratuitas, pois os dados norteiam para a efetividade de manter o engajamento em atividade física. Vale ressaltar o empenho do projeto em questão que mesmo diante do isolamento imposto pela pandemia do COVID 19 buscou orientar os grupos inscritos de forma remota/ virtual. Contudo torna-se imprescindível desenvolver outros estudos voltados as peculiaridades de praticantes de atividades físicas posto que o processo seja dinâmico e não estático.

REFERÊNCIAS

QUEVEDO, Larissa Brum de. **Projeto Vida Ativa: perfil do usuário e efeito das intervenções nos estilos de vida**. 72 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física) – Universidade Federal de Pelotas, R.S., 2021. Disponível <[https://](https://guaiaca.ufpel.edu.br/bitstream/handle/prefix/8361/Dissertacao_Larissa_Brum_d_e_Quevedo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
https://guaiaca.ufpel.edu.br/bitstream/handle/prefix/8361/Dissertacao_Larissa_Brum_d_e_Quevedo.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em 07 ago 2023.