

# DO DIAGNÓSTICO À AÇÃO: EXPERIÊNCIAS EM PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

## PROGRAMA ACADEMIA DA CIDADE ARACAJU: PROMOVENDO SAÚDE POR MEIO DA ATIVIDADE FÍSICA

Recebido: 13/10/2009  
Aceito: 21/10/2009

**BRAULIO CESAR DE ALCANTARA MENDONÇA<sup>1,2</sup>, JOSÉ JEAN DE OLIVEIRA TOSCANO<sup>3</sup>, ANTONIO CÉSAR CABRAL DE OLIVEIRA<sup>2</sup>**

1 – Secretaria Municipal de Saúde de Aracaju; 2 – NUPAFISE – Departamento de Educação Física – Universidade Federal de Sergipe; 3 – Núcleo de Educação Física e Desporto – Universidade Federal de Alagoas

### RESUMO

O objetivo deste estudo é descrever o histórico, objetivo, funcionamento e modelo lógico do Programa Academia da Cidade de Aracaju (PAC). O programa tem mais de cinco anos de duração e já atendeu neste intervalo de tempo mais de 5000 pessoas. Inicialmente o PAC possuía 13 pólos, porém, com o aumento da demanda, foi ampliado para 15 pólos distribuídos pelas regiões de menor renda da cidade de Aracaju. Um dos principais objetivos do PAC é dar subsídios para que a população possa realizar atividade física em um espaço adequado e com a orientação de um profissional de Educação Física. Além disso, pretende-se instrumentalizar as pessoas da cidade para realizar uma atividade de forma correta, trazendo benefícios para a sua saúde e melhoria da qualidade de vida.

### ABSTRACT

#### ACADEMIA DA CIDADE ARACAJU PROGRAM: PROMOTING HEALTH THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

The aim of the present study is to describe historical aspects, operational issues and the logic model of the physical activity promotion program Academia da Cidade (PAC) from Aracaju, Brazil. The program was launched more than five years ago, and already had over 5,000 participants. Initially, the program was divided into 13 units, but currently, the program has 15 units, located in the poorest areas of the city. One of the main objectives of PAC is to provide the population with professionally-supervised physical activity in adequate environments. In addition, the program intends to help people in the city learn how to practice physical activity correctly, and therefore, obtain health benefits and improve quality of life.

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física está relacionada com uma melhor saúde e qualidade de vida. Nas últimas décadas ficou evidenciada a importância da manutenção de um estilo de vida ativo para a saúde em geral<sup>1,2</sup>. A literatura científica parece clara quanto aos benefícios de se manter ativo, tendo em vista que pessoas que praticam atividade física têm uma menor chance de desenvolver morbidades como diabetes, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer, além de proporcionar benefícios psicológicos e sociais, logo, promovendo uma diminuição na probabilidade de uma mortalidade prematura<sup>3</sup>.

Apesar do reconhecimento da importância da atividade física como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de exposição a baixos níveis de atividade física é elevada e parece afetar pessoas de todas as idades. De acordo com os dados mais recentes da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), a inatividade física afeta entre 19% e 32% da população adulta das capitais brasileiras. Na cidade de Aracaju foi encontrada uma prevalência de inatividade física de 29,3%<sup>4</sup>.

Um dos motivos mais citados pela população como barreira a adoção de um estilo de vida ativo é a falta de tempo e de dinheiro, uma vez que grande parcela da população brasileira é de classe econômica baixa e para melhorar a sua renda possuem jornadas duplas de trabalho<sup>5</sup>.

Diante deste contexto, tendo como perspectiva a promoção da saúde e com o intuito de favorecer uma melhoria nas condições de saúde e qualidade de vida por meio da prática regular de atividade física foi criado o Programa Academia da Cidade (PAC) na cidade de Aracaju.

### **O Programa Academia da Cidade (PAC) de Aracaju - Sergipe**

O PAC Aracaju surgiu no ano de 2004, por meio de uma parceria entre a Secretaria Municipal de Saúde de Aracaju (SMS) e o Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física de Sergipe, do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Sergipe (NUPAFISE/DEF/UFS).

Sua concepção teve fundamentação nas altas prevalências de excesso de peso (32,5%) e seden-

tarismo (33,6%) na população acima de 15 (quinze) anos de idade na cidade de Aracaju, entre os anos 2002 e 2003<sup>6</sup>. Neste sentido, embasados nas informações sobre a importância e benefícios da prática regular de atividade física, vislumbrou-se uma estratégia de prevenção e tratamento para os principais fatores de risco que acometiam a referida população.

Inicialmente foram criados 13 pontos de intervenção em diferentes bairros, denominados de pólos. A implantação dos pólos baseou-se em dois critérios: o bairro deveria estar inserido em um contexto sócio-econômico preferencialmente baixo e deveria ter um espaço público em condições de se realizar atividade física, e este espaço deveria ser próximo a uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Atualmente o PAC possui 15 pólos em diferentes bairros na cidade de Aracaju.

### **Objetivos, Estrutura e Funcionamento do Programa**

O principal objetivo do programa é de instrumentalizar a população, sobretudo as pessoas adultas e idosas, para a adoção de um estilo de vida mais ativo a partir de uma prática regular de atividade física<sup>7</sup>. O PAC foi pensado para oferecer atividades físicas suficientes para que seus usuários se aproximassem ou atingissem as recomendações mínimas da prática regular de atividade física sugerida para a manutenção de bons níveis de saúde<sup>8</sup>. Assim sendo, as atividades são realizadas em três dias na semana em cada um dos 15 pólos. Cada aula tem a duração média de 60 minutos e a pessoa pode escolher o melhor horário para a sua prática. O atendimento ao público pelo PAC é das 5 horas até às 8 horas da manhã. Foi determinado este horário de funcionamento na perspectiva de conciliar a intervenção com o horário laboral da população, facilitando uma maior participação. O número de frequentadores em cada um dos pólos varia de 30 a 120 alunos.

Deve-se destacar que, tendo como objetivo o aumento de conhecimento das pessoas sobre a prática de atividade física, os indivíduos são estimulados e orientados a realizar suas atividades, de maneira autônoma, mesmo nos dias em que o PAC não desenvolve suas programações.

As atividades do PAC são desenvolvidas por oito equipes de trabalho, onde cada uma delas é

composta por dois professores de educação física e quatro estagiários do curso de Educação Física da Universidade Federal de Sergipe. Logo, além de ser uma intervenção de promoção da saúde, apresenta-se como um campo de estágio para acadêmicos, contribuindo para uma melhor formação profissional dos estudantes.

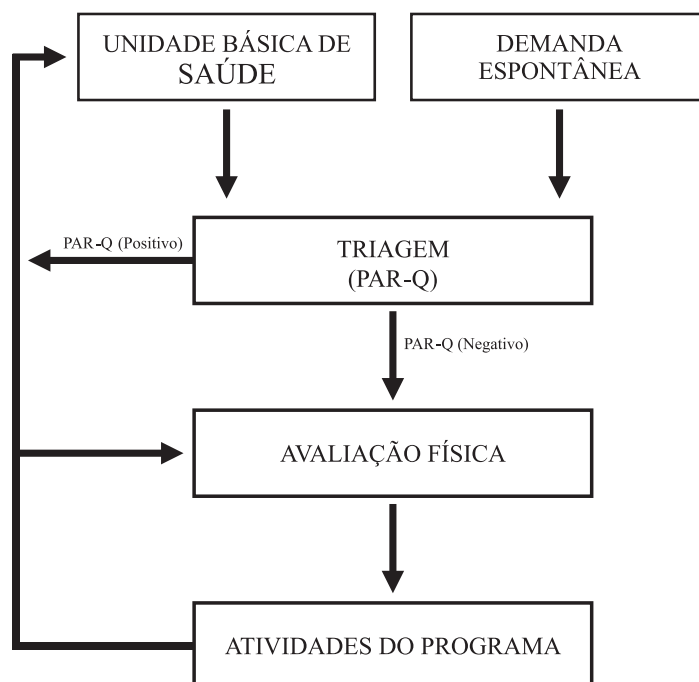
Cada equipe do PAC atende a dois pólos onde são propostas atividades de avaliação física, aferição de pressão arterial, orientação e prescrição de caminhadas, alongamentos, aulas de ginástica (aeróbica e localizada), dança, yoga, lian gong além de atividades recreativas. De maneira pontual, são promovidas atividades integrativas como passeios e viagens e educativas como palestras e orientação educacional, com a participação tanto de usuários quanto da comunidade de maneira geral.

A inserção dos usuários no PAC pode ocorrer a partir de uma demanda espontânea ou através da indicação da UBS de referência. Na demanda espontânea o usuário procura voluntariamente um pólo do PAC e manifesta seu interesse em inscrever-se a realizar as atividades do programa. Neste momento, é realizada uma anamnese que, além de

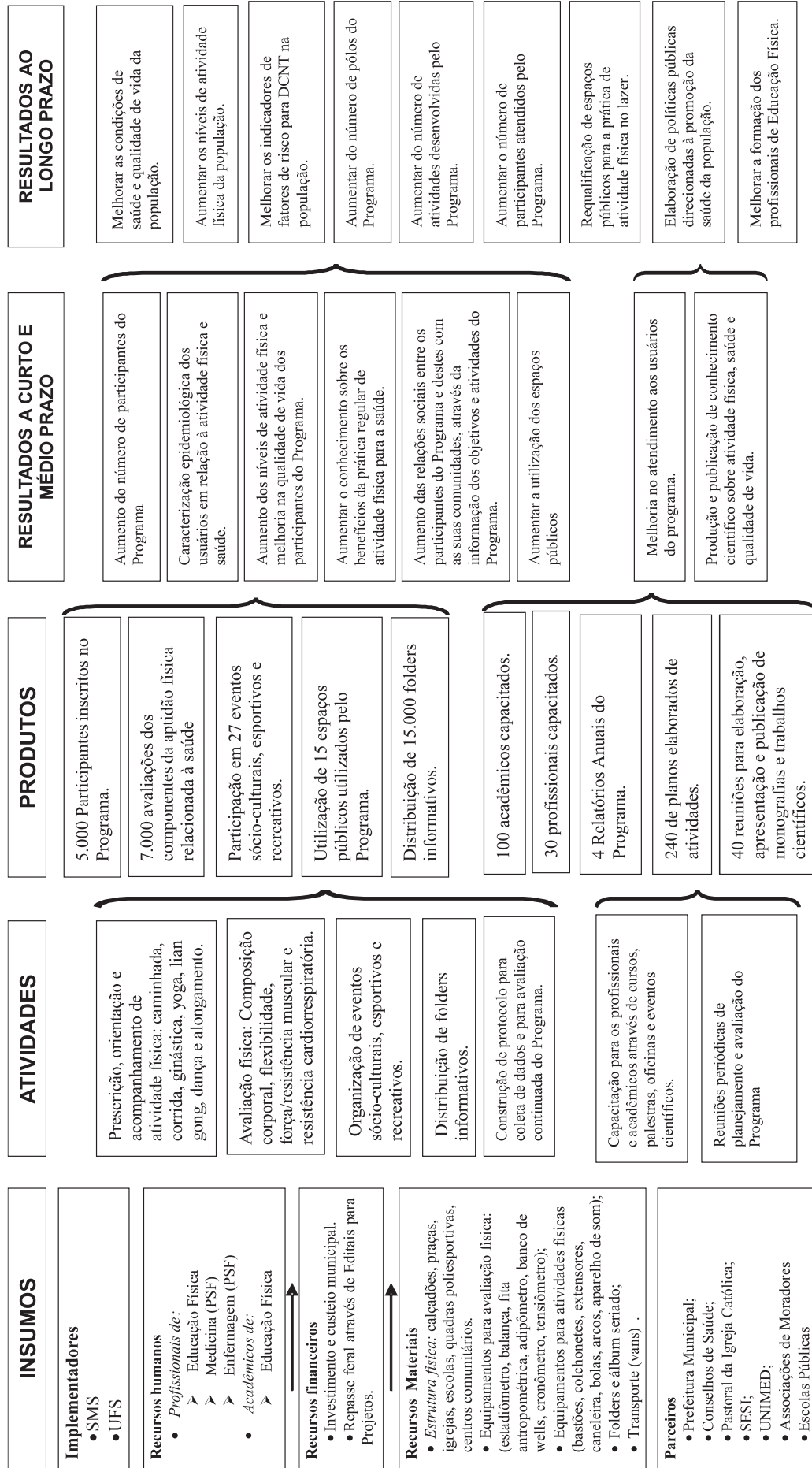
buscar identificar informações sócio-econômicas, sobre o estilo de vida e as condições de saúde do usuário, verifica a prontidão para a prática de atividade física (questionário PAR-Q), caso o indivíduo não esteja liberado para realizar as atividades propostas pelo PAC, ele é encaminhado para a UBS de referencia para ser examinado e posteriormente inserido na rotina de atendimento do PAC. A outra maneira de ser inserido ao PAC é o encaminhamento proveniente da UBS de referencia, este usuário também passa por uma anamnese, entretanto, como já esta referenciado, não é encaminhado para a UBS. Após a liberação pelo PAR-Q ou encaminhamento da UBS, o usuário é submetido a uma avaliação dos componentes da aptidão física relacionada à saúde e, em seguida, direcionado ao protocolo de atividades desenvolvidas pelo PAC. A avaliação dos componentes da aptidão física relacionada à saúde é repetida trimestralmente e todos os usuários são aconselhados, ou quando necessário encaminhado, regularmente à UBS para realizarem consultas e exames periódicos e assim, monitorarem sua condição de saúde (Figura 1).

Todas as informações referentes à anamnese,

### FLUXOGRAMA DO PROGRAMA ACADEMIA DA CIDADE



**Figura 1**  
Fluxograma de adesão do Programa Academia da Cidade de Aracaju - SE.



**FATORES INFLUENCIADORES:** Espaço Físico, Mudanças Climáticas, Recursos Financeiros, Políticas Públicas mais direcionadas para atividades de prevenção.

**Figura 1**

**MODELO LÓGICO DO PROGRAMA ACADEMIA DA CIDADE ARACAJU**

**SITUAÇÃO PROBLEMA:** 33% da população de Aracaju com mais de 15 anos de idade tem IMC acima de 25 kg/m<sup>2</sup>, um indicador de sobrepeso. Nesta mesma população, 34% dos adultos são insuficientemente ativos, sendo que este valor sobe para 60% na faixa etária maior que 50 anos.

**OBJETIVO:** Instrumentalizar a população aracajuana à adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável por meio da prática regular de atividade física.

avaliações e acompanhamentos dos usuários são registradas e arquivadas em um banco de dados. Estas informações permitem tanto construir um perfil das condições de saúde dos usuários, quanto verificar a influência do programa nestas condições. As informações do banco de dados são analisadas pelo NUPAFISE e discutidas com a coordenação, professores, avaliadores, estagiários do PAC e gestores da SMS, permitindo o planejamento e a reorientação das ações do programa. Além disso, os dados são utilizados na produção do conhecimento científico, na medida em que, são utilizados para construção de resumos para congressos, artigos, monografias de conclusão de cursos de graduação e pós-graduação.

Mais de 5.000 (cinco mil) pessoas já se cadastraram no PAC Aracaju<sup>7</sup> e diversos impactos já podem ser observados nos indivíduos que aderiram ao programa, tais como, melhoria dos componentes da aptidão física relacionada à saúde, diminuição e controle dos níveis de pressão arterial, controle dos níveis de glicemia e colesterol, melhoria na percepção subjetiva de saúde, melhoria na capacidade funcional, melhoria na qualidade de vida, aumento das relações sociais e criação de redes de proteção social.

As atividades do PAC são planejadas pelo NUPAFISE e pela SMS, e implementadas pela coordenação, profissionais, estagiários com a colaboração de instituições públicas, da sociedade civil e, em momentos pontuais, de instituições privadas. Todas as atividades são propostas com o intuito de se obter um produto que seja mensurável por meio de indicadores específicos e objetivos, os quais servirão de referência para avaliar os impactos e a efetividade do programa na população. A sua estrutura e funcionamento, bem como os resultados alcançados e esperados podem ser visualizados de maneira mais clara e objetiva observando-se o modelo lógico do programa (Figura 2).

Tendo como referência o contexto atual e diante dos impactos aferidos nos usuários do PAC, percebe-se que os programas comunitários de promoção de atividade física apresentam-se como uma boa estratégia de promoção da saúde, na medida em que contribuem para a prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, favorecem

a construção de uma rede de proteção social e possibilitam um espaço para o desenvolvimento de ações educativas em saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aumentar os níveis de atividade física da população é um dos desafios da saúde pública. As dificuldades podem ser evidentes, contudo, os resultados também os são. É possível afirmar que programas e campanhas de promoção de estilos de vida ativo são as ações que vêm se destacando dentre as estratégias adotadas pelo poder público como parte crítica da estratégia geral para melhorar a saúde das populações.

Um recurso muito valorizado é basear as ações em evidências para orientar as atividades em saúde pública, atuais e futuras<sup>32</sup>. Intervenções ambientais e na área de políticas públicas são particularmente importantes para a promoção da atividade física, porque ambas são elaboradas para influenciar grandes grupos populacionais.

Um dos aspectos do programa Academia da Cidade que vem recebendo merecido destaque é a parceria entre as instituições Universidade Federal de Sergipe e Secretaria Municipal de Saúde. O programa já consolidou durante seus cinco anos de existência, sua inserção na Política de Promoção da Saúde do município de Aracaju-SE, ultrapassando inclusive mudanças de governo municipal ocorridas neste período.

Em alguns municípios, as Secretarias de Saúde muitas vezes implementam programas dessa natureza de forma centralizada, o que gera conflitos de competência técnico-operacional e um forte viés na avaliação dos indicadores de saúde. Geralmente tais programas simplesmente desempenham o papel de ocupação dos espaços públicos com atividades físicas e desportivas.

Enfim, a dimensão da atividade física relacionada à saúde vem alcançando destaque nos últimos anos e já se revela bastante maduro o entendimento que se construiu acerca da presença do profissional da Educação Física como agente que legitima e consolida a viabilização de programas de promoção da saúde tendo a atividade física como elemento norteador.

## REFERÊNCIAS

1. Bauman AE. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *J Sci Med Sport* 2004 Apr; 7(1 Suppl):6-19.
2. Morris JN, Heady JA. Mortality in relation to the physical activity of work: a preliminary note on experience in middle age. *Br J Ind Med* 1953 Oct;10(4):245-54.
3. Katzmarzyk PT, Janssen I, Ardern CI. Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. *Obes Rev* 2003 Nov;4(4):257-90.
4. Brasil. *Vigitel Brasil 2008: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção Para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*. In: Ministério da Saúde. Brasília 2009.
5. Reichert FF, Barros AJ, Domingues MR, Hallal PC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *Am J Public Health* 2007 Mar;97(3):515-9.
6. Brasil. *Inquérito Domiciliar sobre Comportamento de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos Não-Transmissíveis*. In: Ministério da Saúde. Brasília 2004.
7. Mendonça B. Programa Academia da Cidade de Aracaju. *Anais do IX Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde*; 2008; Aracaju-SE.
8. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 2007 Aug;39(8):1423-34.
9. Canadian Society for Exercise Physiology. *PAR-Q and You*. Canadian Society for Exercise Physiology 1994.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Secretaria Municipal de Saúde de Aracaju pela iniciativa de implantação e manutenção do Programa Academia da Cidade de Aracaju, priorizando os recursos necessários para o êxito desta estratégia inovadora. Destacamos ainda o apoio do Ministério da Saúde por meio da CGDANT que vem favorecendo o desenvolvimento e ampliação das ações de promoção da saúde, viabilizando as discussões científicas necessárias para a melhoria da saúde pública no Brasil.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Braulio Cesar de Alcantara Mendonça foi responsável pela estruturação e escrita da primeira versão do manuscrito. José Jean de Oliveira Toscano elaborou as considerações finais e revisou o texto. Antonio Cesar Cabral de Oliveira orientou, supervisionou, corrigiu e revisou todo o desenvolvimento do artigo.

### CORRESPONDÊNCIA

**Braulio Cesar de Alcantara Mendonça**

Rua Aloísio Braga, 181, Bl. E, Apto. 401. Bairro Suissa. CEP: 49050-050. Aracaju/SE

E-mail: braulio.cesar@yahoo.com.br