

Promoção das atividades físicas no SUS

60% dos alunos não fazem nenhum tipo de atividade física no tempo de lazer.

Colaboradora: Giulia Barros 11/12/2012



O programa de hoje, recebeu o professor da Universidade de São Paulo Leste Alex Antonio Florindo para falar sobre promoção das atividades físicas no SUS.

O convidado realizou sua pesquisa na região de Ermelino Matarazzo para avaliar o índice de adesão da população à atividade física. O estudo de intervenção atuou em três unidades básicas de saúde da região: Pedro de Souza Campos, Jardim Vera Luz e Vila Cisper, todas possuem ações ligadas a estratégia de saúde da família.

Foram desenvolvidas algumas ações de promoção à atividade física em cada unidade. Na Vila Cisper, por exemplo, um grupo de pesquisadores, alunos de pós graduação e profissionais de diferentes áreas como médicos, nutricionistas e psicólogos realizaram orientações individuais sobre alimentação saudável e prática de atividade física.

Existem quatro domínios para a prática da atividade física, lazer, deslocamento, no trabalho e em casa. Os indicadores são preocupantes. O apoio social aumenta a chance do cidadão em permanecer na atividade física, fatores ambientais também auxiliam na prática de atividade física como grupos que se exercitam perto de casa.

É importante que os servidores realizem dentro das unidades de saúde atividades que estimule a prática de atividades físicas. A prática de esportes reduz o tempo de tratamento de doenças auxilia na realização do atendimento médico.