

**USO ATIVO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DO
SEDENTARISMO E NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO
TRABALHO: CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO DE EXTENSÃO MULHER
SAUDÁVEL**

Alanis Carolina Guimarães¹
Faculdades Pequeno Príncipe
Bianca Campos Pereira²
Gabriela Boiago Dias³
Isabelly Maria Eulalio dos Santos⁴
Adriana Cristina Franco⁵

EIXO: INTEGRAÇÃO ENSINO-SERVIÇO-COMUNIDADE

CATEGORIA: COMUNICAÇÃO ORAL

INTRODUÇÃO: A prática extensionista, desenvolvida a partir da atuação no Projeto de Extensão Mulher Saudável, da Faculdades Pequeno Príncipe, propiciou o diálogo entre acadêmicas e mulheres atuantes em diferentes setores ocupacionais do Complexo Pequeno Príncipe. A oportunidade em compartilhar informações do ambiente científico para além dos limites acadêmicos cumpre um relevante papel social, através da socialização e democratização do conhecimento, e é indispensável para a promoção da saúde e prevenção de agravos. O projeto possibilitou o exercício do trabalho multidisciplinar, para formulação e implementação de estratégias de educação em saúde voltadas ao impacto do sedentarismo e da atividade física na qualidade de vida de mulheres no contexto ocupacional. Alicerçado à literatura e em busca da elaboração de estratégias metodológicas ativas, o trabalho em equipe permitiu a criação de um projeto de educação online através de um vídeo lúdico e informativo. Por esse meio, procurou-se expor os hábitos sedentários e os aspectos negativos relacionados a eles, além de incentivar a prática de atividade física, ressaltando a importância e a recomendação de exercê-la ao menos 2 vezes por semana, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). Durante o cenário pandêmico, a inatividade física tornou-se ainda mais evidente, já que com o estabelecimento do distanciamento social e de decretos que regulamentam o fechamento de áreas de lazer, a população tende a adotar uma rotina mais sedentária (FERREIRA, et al., 2020). O projeto emerge nesse contexto, se atentando aos malefícios que a inatividade física pode gerar, com atuação ativa na prevenção desse hábito, por meio da educação em saúde, e na promoção da qualidade de vida, com foco em mulheres trabalhadoras. **OBJETIVOS:** Relatar a experiência sobre a formulação de ações educativas em saúde relacionadas ao hábito de vida sedentário e à prática de atividade física, aplicadas em um contexto ocupacional de mulheres trabalhadoras de uma Instituição Hospitalar, com base na literatura; promover qualidade de vida de maneira remota. **METODOLOGIA:** Tratou-se de um relato de experiência sobre a produção e publicação de um vídeo educativo, com abordagem dos malefícios do sedentarismo e dos benefícios da atividade física. Para estimular hábitos de vida ativos, o vídeo conta com dicas profissionais para a prática de exercícios durante o isolamento social, em busca de uma melhora da qualidade de vida no contexto da saúde ocupacional em uma Instituição Hospitalar. Além disso, foi realizada uma revisão narrativa de literatura, com busca e análise crítica de artigos para fundamentação teórica. A base de dados utilizada para a pesquisa foi a SciELO, com aplicação dos filtros: publicação dos últimos 5 anos, em inglês ou português e texto completo totalizando 6 artigos

analisados. **RESULTADOS:** Espera-se que, com a implementação de metodologias ativas, através da produção de um vídeo educativo com linguagem acessível, lúdica e ilustrada, seja atingido o propósito de expor a problemática do sedentarismo e incentivar a prática de atividade física em mulheres trabalhadoras. Em tempos pandêmicos, a inatividade física manifestou-se como fator de risco para quadros graves de COVID-19, visto que o indivíduo sedentário está mais propenso a desenvolver doenças crônicas, principalmente devido a complicações cardiovasculares e imunológicas desencadeadas por esta condição (AVELINO et al., 2020). Em relação à saúde mental, o sedentarismo potencializa sintomas ansiosos, aumenta níveis de estresse e está associado a transtornos depressivos (NASCIMENTO et al., 2020). Além de apresentar esse cenário, o vídeo se propôs em abordar os benefícios da prática de exercícios físicos, destacando a redução do risco de hipertensão, doença coronariana, derrame, diabetes, vários tipos de câncer (incluindo câncer de mama e câncer de cólon) e depressão (OMS). Para promover de forma plena a prática regular de atividade física, o vídeo finaliza com dicas da Organização Mundial da Saúde (OMS) de como se exercitar, especialmente em casa, para criar hábitos de vida mais ativos e saudáveis. Para mulheres em dupla jornada de trabalho, a tarefa de incluir uma rotina com hábitos saudáveis não é simples, mas quando se tem acesso à informação e entende-se os benefícios dessa prática, ações mais efetivas possivelmente serão tomadas. Diante das recomendações de isolamento social, atualmente impostas em vários países, incentivar uma rotina de vida fisicamente ativa como medida preventiva para a saúde é fundamental, especialmente durante o período de enfrentamento da doença (FERREIRA, et al., 2020). **CONCLUSÕES:** A partir dos resultados obtidos ao longo da prática extensionista, destaca-se a importância da atividade multidisciplinar na construção de ações assertivas para o contexto biopsicossocial das trabalhadoras do Complexo Pequeno Príncipe. A atenção à saúde dessas mulheres e a abordagem dos malefícios do sedentarismo, com recomendações e propostas para a prática regular de exercícios físicos, advém de uma preocupação com as mudanças de hábitos durante a pandemia e a busca pela formulação de ações preventivas para diversas doenças que se encontram negligenciadas com a ascensão da COVID-19. A experiência com o projeto de extensão suscitou a importância do conhecimento de gestão e saúde pública por estudantes da área da saúde, uma vez que houve o incentivo à busca por estratégias de impacto de acordo com o perfil do grupo, implementando-se o método audiovisual, com utilização de recursos lúdicos e de caráter informativo, com o objetivo de despertar o interesse e prender a atenção das mulheres trabalhadoras. Destaca-se também a relevância da educação em saúde, consoante à conscientização da população alvo, como benefício ao Sistema de Saúde e à comunidade, que são favorecidos por uma população mais consciente, informada e capaz de influenciar outras pessoas à mudança dos hábitos de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde da mulher. Saúde ocupacional. Qualidade de vida.

¹ Acadêmica do 4º período em Medicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP). alaniscarolinag@gmail.com

² Acadêmica do 5º período do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP)

³ Acadêmica do 4º período do Curso de Graduação em Medicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP)

⁴ Acadêmica do 7º período do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP)

⁵ Docente do Curso de Graduação em Medicina e em Enfermagem da Faculdades Pequeno Príncipe. (FPP). Coordenadora do Projeto de Extensão Mulher Saudável.

REFERÊNCIAS:

AVELINO, E. B. et al. Fatores de risco para doença cardiovascular em adultos jovens sedentários. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 8, aug. 2020.

NASCIMENTO, A. S. et al. Transtornos psiquiátricos e atividade física na perspectiva da saúde coletiva. A educação física como área de investigação científica. Editora Atena: Ponta Grossa, 2020.

FERREIRA, M.J. et al. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq. Bras. Cardiol.**, v.114, n.4, abr. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/9kVQrK5VcGsXzg3xLhyWTNL/?lang=pt>>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Physical activity. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso 22 jun. 2021.