

Three bright green apples are arranged on a white background. One apple is in the foreground, slightly to the right, and is the largest. Two other apples are behind it, one to the left and one to the right. The apples are fresh and have a natural sheen. The text is overlaid on the apples.

A CONSTRUÇÃO DE VIDAS MAIS SAUDÁVEIS

Prof. Dr. Guanys de Barros Vilela Junior

A construção de vidas mais saudáveis

- A partir da I Conferência Mundial sobre promoção da Saúde (Ottawa, 1986)
- Críticas ao Modelo Biomédico que compreendia a saúde como a simples ausência de doenças
- Modelo biomédico: Visão reducionista



A construção de vidas mais saudáveis

- Modelo Sistêmico: compreende a saúde como um processo que envolve outras dimensões além da biomédica, como as sociais, culturais, ecológicas, econômicas, psicológicas.
- Ter uma vida saudável é mais do que ter um corpo saudável ou esteticamente desjado.



A construção de vidas mais saudáveis

- A defesa de hábitos saudáveis, como é o caso da prática de exercícios físicos e da alimentação, vem se traduzindo na preocupação exagerada com o preparo físico... Promovendo uma verdadeira onda de adoração ao corpo (corpolatria)



A construção de vidas mais saudáveis

- Existem evidências da relação entre alguns hábitos, a qualidade de vida e a melhoria da saúde das pessoas, como, por exemplo, a prática da atividade física regular.
- 30 minutos diários de atividade física reduz a incidência de algumas doenças cardiovasculares.
- SUS: 1 milhão e 500 mil internações / ano só de doenças cardiovasculares (Custo: +/- R\$500 milhões).
- Dois milhões de pessoas morrem todo ano devido a problemas atribuídos ao sedentarismo.



A construção de vidas mais saudáveis

- Brasil: 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas NÃO tem nível de atividade física adequado.
- Ou seja: 80% das pessoas vivem nas cidades, portanto, por volta de 50 milhões de pessoas adultas no Brasil podem ser consideradas sedentárias.



A construção de vidas mais saudáveis

- O crescimento da obesidade infantil e juvenil e a diminuição dos programas de educação física nas escolas apresentam-se como uma tendência mundial.
- **Questão**: A sociedade e os governantes TERÃO que valorizar o professor de Educação Física, pois isto, significará, no mínimo, uma brutal economia para os cofres públicos.



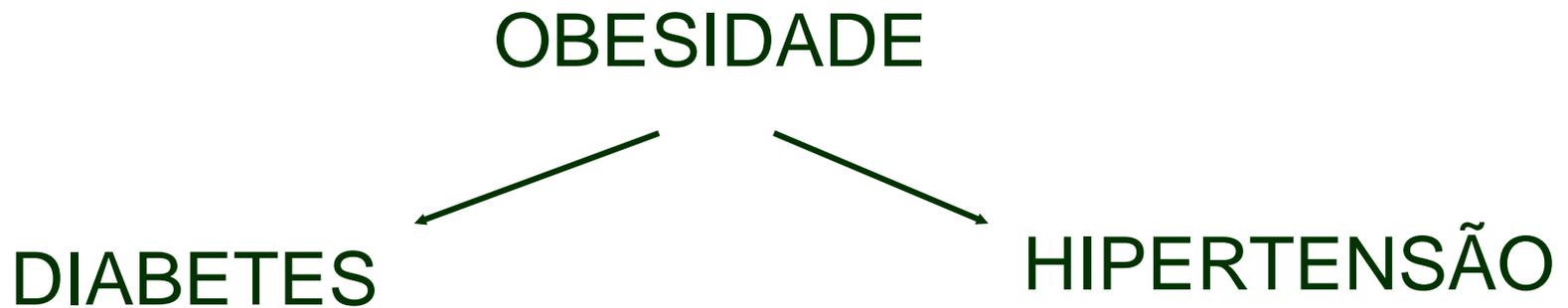
A construção de vidas mais saudáveis

- O sedentarismo no Brasil ocupa o primeiro lugar entre os fatores responsáveis pelas mortes decorrentes de doenças cardiovasculares.
- Cultura alimentar
- Educação alimentar



A construção de vidas mais saudáveis

SEDENTARISMO + CULTURA ALIMENTAR



PERDA DA QUALIDADE DE VIDA

A construção de vidas mais saudáveis

- Políticas públicas que favoreçam a adoção de hábitos saudáveis, como:
- Atividade física regular e orientada
- Nutrição saudável
- Anti tabagismo
- Anti bebidas alcoólicas

