

Promoção da Saúde através da Prática de Atividade Física Lian Gong

Creuza dos Santos

Secretaria Municipal de Saúde de Suzano. Diretoria
de Atenção à Saúde

Endereço: Rua Baruel, 430, Centro, CEP 08675-902,
Suzano, SP, Brasil.

E-mail: atencaoasaude@yahoo.com.br

A prática do Lian Gong, modalidade chinesa de atividade física, foi implantada no município de Suzano há mais de 10 anos, como estratégia de promoção da saúde com ênfase na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, em especial hipertensão arterial e diabetes. Hoje, o município conta com 3 mil praticantes nos 40 grupos regulares espalhados por toda a cidade, que realizam a prática pelo menos três vezes por semana. Um questionário aplicado em 2005 revelou que os praticantes perceberam a redução no uso de medicação, a melhora do humor e do convívio social. A atividade tem a adesão principal de pessoas com idade acima de 50 anos e favorece o vínculo entre a Unidade Básica de Saúde e os idosos de sua área de abrangência.