

Política pública busca melhorar a saúde através da prática de atividades físicas



Dentro do princípio de que cada Real investido em atividade física se economiza três na área da Saúde, a Prefeitura de Belo Horizonte constrói e mantém academias para a prática de atividades físicas pela população. Pesquisa mostra que resultados começam a aparecer.



Em Belo Horizonte, uma rede pública de academias oferece a prática de atividades físicas gratuitas à população e ministradas por Profissionais de Educação Física. O projeto, chamado Academias da Cidade, é um braço do Programa BH mais Saudável e foi implantado há três anos pela prefeitura da capital mineira. Hoje, há 13 academias espalhadas pela cidade e a meta é chegar a 48 unidades até 2012. Coordenado pela Secretaria Municipal de Saúde, a iniciativa conta com o apoio da Secretaria Municipal de Esporte e a parceria da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Com o objetivo de promover a saúde, através da redução dos fatores de risco para Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT's), o programa pretende melhorar a qualidade de vida da população e reduzir gastos com a saúde.

As academias, abertas a todas as pessoas acima de 18 anos, têm como princípio a adoção de processo educativo e cultural que possibilite a mudança de hábitos de vida. Um dos primeiros passos após a sua implementação é a sensibilização da equipe do Centro de Saúde e da comunidade no entorno da academia.

Os profissionais envolvidos recebem treinamento especial. O aluno interessado em participar é avaliado através de um histórico da saúde, medidas antropométricas, hemodinâmicas, de força, flexibilidade e cardiorrespiratória. Já os usuários são estimulados a realizar atividades físicas regularmente por, pelo menos, uma hora – três vezes por semana - distribuídas de segunda a sábado nos turnos da manhã, tarde e noite.

Cada academia tem capacidade para atender, em média, 600 alunos. Os usuários podem fazer caminhadas orientadas, exercícios com equipamentos, além de receber orientações nutricionais. Qualquer pessoa interessada tem acesso ao serviço, mas a preferência é garantida aos moradores dos bairros do entorno. Há orientação para a atividade física em grupos com objetivos específicos: treinamento cardiorrespiratório, de força, de flexibilidade, de equilíbrio, de coordenação motora e de consciência corporal. As capacidades são treinadas através do controle da carga e motivação. Também há comemorações de datas festivas e sala de bate papo. Os alunos recebem ainda orientação nutricional em grupo e individual, seguindo referência da Unidade Básica de Saúde (UBS).



Programa já alcança resultados

Pesquisa concluída em junho de 2009, realizada com alunos de oito academias da cidade durante seis meses, aponta que os objetivos de promover a saúde e a qualidade de vida da população através da atividade física já alcançam resultados. Os estudos foram feitos pelos Profissionais de Educação Física Vera Regina Guimarães (CREF 000251-G/MG), coordenadora do Projeto, Rony Carlos Las Casas Rodrigues (CREF 8257-G/MG), coordenador Pedagógico, e pela médica Epidemiologista Maria Angélica de Salles Dias. Os números indicam que, antes do início das atividades físicas, 3,2 dos entrevistados sentiam alguma dor. Depois que começaram a frequentar a academia, este número caiu para 2,88. Outros aspectos pesquisados como índice de massa corporal (IMC), flexibilidade, força e volume de oxigênio (VO²) apresentaram melhoras significativas. Houve queda também no índice de risco cardíaco, que caiu de 158 para 120. Por tudo isto, segundo o estudo, as idas às Unidades Básicas de Saúde (IBS) diminuíram de 40 para 15.

Estágio

Estudantes de Educação Física que desejarem colocar em prática o que aprendem em sala de aula podem concorrer às vagas para estágio no Projeto Academias da Cidade. A inscrição pode ser feita pelo site da Prefeitura de Belo Horizonte. A seleção é feita pelo professor de cada unidade, que encaminha ao setor de Recursos Humanos a ficha do candidato. Cada Academia permite um professor habilitado no Sistema CONFEF/CREFs e cinco estagiários em Educação Física.

Academia a céu aberto

Outro projeto que permite o acesso da população a atividades físicas está em fase de implementação, desta vez pela Secretaria Municipal de Esportes de Belo Horizonte. Trata-se do Academia a céu aberto,

que disponibilizará aparelhos para ginástica. O secretário municipal adjunto de Esporte, Fernando Marcos Sampaio Blaser, afirmou que a ideia inicial era montar 20 locais como este, mas que, com o crescimento do projeto, serão implementados em toda Belo Horizonte 100 espaços para atividades físicas, principalmente para idosos e deficientes, nos próximos 24 meses. Um Profissional de Educação Física e dois estagiários também estarão a postos em horários pré-determinados para orientar as atividades.

O secretário acentua a importância do projeto em termos de política pública, apontando a inclusão social da terceira idade e, principalmente, do deficiente, além dos benefícios para a saúde.

“Sem a participação de Profissionais de Educação Física seria impossível a execução do projeto”, afirma o secretário.

“Uma pesquisa indicou que uma parcela de idosos que vão aos postos de saúde, na verdade, querem conversar. Eles têm uma carência que procuram resolver nos postos de saúde. Queremos dar a oportunidade de eles terem um lugar para bater papo nas praças, além de aprimorarem sua saúde com a prática de atividades físicas. Foi assim que surgiu a ideia do Academia a Céu Aberto”, conta Fernando Marcos. Já em setembro, foram inauguradas três academias nos bairros Confisco, Serra e Tancredão.

Este segundo projeto tem a parceria com a Secretaria Municipal de Parques e Jardins, que ajudará na conservação dos espaços, e da Secretaria Municipal de Saúde, que fornecerá Profissionais de Educação Física, médicos e nutricionistas. “Como as pessoas não vão à academia, talvez porque não podem se locomover ou outras dificuldades, vamos levar a academia até elas. Assim que lançamos o projeto, vários bairros se interessaram por sua implementação. A demanda é realmente muito grande”, explicou. 