

A intervenção do Profissional de Educação Física na SAÚDE!

Niterói, Rio de Janeiro. Sob a orientação da Profissional de Educação Física e fisioterapeuta Kátia Dias (CREF 001004-G/RJ), pacientes com problemas cardiovasculares praticam atividades físicas no setor de Reabilitação Cardíaca do Hospital Universitário Antonio Pedro. Apesar da segunda-feira chuvosa, a sala está lotada.

“Por causa da chuva, pensei que alguns deles não fossem vir. Mas eles estão sempre me surpreendendo...”, conta Prof. Kátia.

Atenciosa, a profissional anda entre os equipamentos, orientando um a um: “Seu Orlando, quanto tempo tem aí?”, pergunta a um paciente na esteira. “Seu Carlos, relaxa os ombros. Olha a postura!”, recomenda a outro, que está trabalhando com pesos. O tempo todo é verificada a pressão e a frequência cardíaca de cada um. Além disso, os dados são registrados pela equipe chefiada pelo médico Dr. José Antonio Caldas, antes, durante e depois dos exercícios físicos.

“Aqui me sinto muito bem. A Kátia é uma pessoa que está sempre conosco, mostrando qual o melhor caminho e nos incentivando bastante”, relata o aposentado Fernando Nunes, de 69 anos, que precisou fazer uma cirurgia de ponte de safena há três anos.

O exemplo acima é apenas um dos milhares existentes das intervenções dos Profissionais de Educação Física que atuam em hospitais, clínicas, postos de saúde e outros espaços do gênero.

No caso da reabilitação cardíaca em particular, segundo o Dr. Caldas, ela pode ser dividida em três fases: a fase 1, a mais aguda, é quando o paciente encontra-se em uma UTI, quarto ou enfermaria. Neste caso, além de outros profissionais de saúde, um dos papéis principais na re-



abilitação é do fisioterapeuta. Já a fase 2, ou seja, quando o paciente tem alta e é encaminhado a um centro especializado de recondicionamento, tanto o fisioterapeuta quanto o Profissional de Educação Física atuam cada um na sua respectiva área de competência.

“Nesta etapa o indivíduo vai restaurar as suas funções para que possa chegar à fase 3, que é a de manutenção, onde, basicamente, o trabalho deve ser realizado pelo Profissional de Educação Física”, explica.

“Saúde é toda a integração de uma equipe interdisciplinar, onde um tem que trabalhar junto com o outro. O meu conhecimento me dá capacidade para estar neste setor e ser respeitada como tal. O Profissional de Educação Física é um agente de saúde em primeiro lugar”, afirma Prof. Kátia, que trabalha há mais de 10 anos no Hospital Antonio Pedro.



No Instituto do Coração (Incor), em São Paulo, também não é diferente. A professora e doutora em Educação Física e fisiologista da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do hospital, Dra. Maria Urbana Rondon (*CREF 019281-G/SP*), é um dos dez Profissionais de Educação Física que atuam no setor. Para ela, hoje não se tem dúvidas sobre o papel que o exercício físico desempenha na prevenção de doenças e promoção da saúde.

“Quando se fala em exercícios físicos, o Profissional de Educação Física é o profissional habilitado para trabalhar com os pacientes”, afirma Dra. Maria Urbana, que, atualmente, também é orientadora do curso de pós-graduação em Ciências (área de Cardiologia) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). “A partir do momento em que a gente pode mostrar, com base científica, os benefícios dos exercícios físicos para os pacientes, você passa a ter respaldo para isso”, conclui.

Saúde é toda a integração de uma equipe interdisciplinar, onde um tem que trabalhar junto com o outro.



“Um dos focos é planejar e executar aulas de Educação Física para hipertensos e diabéticos (com atestado médico e com a pressão e a glicemia compensadas), além de orientar, por meio de palestras, na prevenção destas doenças”, afirma.

Embora o profissional tenha liberdade para criar seu projeto e linha de atuação, tudo é pensado de forma a complementar as outras áreas e atuar em conjunto com médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, assistentes sociais e psicólogos.

“É fundamental que o profissional tenha a consciência de até onde pode ir ou não. É muito importante esse respeito multiprofissional”, destaca Dra. Maria Urbana.



Educação Física nas UBSs

Ainda em São Paulo, conforme noticiou a Revista do CREF4/SP, na edição de fevereiro deste ano, até pouco tempo as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) ou os “postos de saúde”, como são conhecidos, ofereciam às comunidades apenas atendimento médico e distribuição de remédios e vacinas. Somente em 2006, com a aprovação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), foi aberta a possibilidade de atuação do Profissional de Educação Física nas UBSs.

O município de Guarulhos, localizado na Região Metropolitana de São Paulo, foi um dos que passaram a contar com a intervenção destes profissionais. Um deles é o Prof. Claudemir da Cunha Lima (CREF 054124-G/SP), que atua em quatro unidades e procura sempre mensurar os serviços através de uma planilha de atendimento, onde são registrados os grupos atendidos.



O médico Dr. José Antonio Caldas também concorda:

“Quanto mais multidisciplinar (a equipe), melhor. Um centro de reabilitação cardíaca, por exemplo, deve congrega diferentes profissionais com o objetivo de otimizar o tratamento do paciente”.

Atividade física para pacientes oncológicos

Quando falamos em saúde, é preciso ter a noção de que há um campo vasto de atuação para todos os profissionais da área, sejam eles psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, médicos ou Profissionais de Educação Física. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), "saúde é o estado mental de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças".

É evidente, como foi dito anteriormente, que existem fases em que o trabalho de um profissional exercerá maior importância do que de outro. Isso, é claro, precisa e deve ser respeitado. No entanto, independentemente da patologia, é mais do que provada que a atuação do Profissional de Educação Física na saúde é tão importante quanto a dos demais atores.

"O paciente com câncer, diabetes, doenças cardiovasculares, dentre outras, em um determinado período, pode estar precisando de cirurgia, transfusão de sangue, tratamento para dor, fisioterapia etc. Quando tudo isso acabar, a vida dele tende a voltar ao normal. Logo, este paciente precisa, como todo mundo, praticar atividade física. E quem vai tratar dele? Quem vai ser o responsável pela orientação dele? O Profissional de Educação Física", afirma a fisioterapeuta Dra. Silvia Bacellar, que atende pacientes com câncer e doenças vasculares. **(confira uma entrevista com a fisioterapeuta na página 12 desta edição)**



Contudo, defende ela, é importante que este profissional busque conhecer ou se especializar na área em que pretende atuar.

"O Profissional de Educação Física tem que estar apto a receber o paciente. Ele tem que saber tratar uma disfunção de joelho pós-operatória? Não! Da mesma forma, o fisioterapeuta não tem que fazer um trabalho de ganho de massa muscular naquele joelho. Isso é trabalho do Profissional de Educação Física!", explica.

A Profissional de Educação Física Jani Cleria (CREF 005948-G/RJ) também atua com pacientes com câncer. Durante um ano, realizou um trabalho de tese de doutorado no Hospital Mário Kröeff, instituição carioca

saúde é o estado mental de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças



que trabalha com tratamento e prevenção de câncer. Ela conta que, no início, mais de 50 pacientes participaram de um programa de atividades físicas. O trabalho era personalizado: após uma entrevista e análise, era montado um programa para o paciente. A partir daí, tudo era monitorado para a coleta de dados, que, por sua vez, eram lançados em uma planilha. Os resultados eram sempre positivos.

“Existe uma fadiga pertinente à doença e ao tratamento de quimio ou radioterapia, que é a ‘fadiga oncológica’. Ela permanece cerca de até dez anos após o paciente ter terminado o tratamento. Ou seja, ele conclui e continua com essa fadiga. E a única coisa que elimina isso é o exercício físico”.

Segundo a Dra. Jani, a atuação do Profissional de Educação Física vem quebrando paradigmas nos últimos anos. Mas, é claro, isso só é possível através de resultados e mensurações.

“Sempre se acreditou que ‘doente tem que fazer repouso, pois senão o medicamento não funciona’. É exatamente o contrário: quanto mais repouso o paciente faz, mais debilitado ele fica. O metabolismo celular dele fica mais lento e, com isso, a recepção ao tratamento por medicamentos é mais devagar. Se ele pratica exercícios físicos, é diferente”.



A Profissional de Educação Física alerta também para outros tipos de pacientes dentro dos hospitais e que precisam de atividades físicas tanto quanto os doentes: os profissionais de saúde.

“Em um hospital, os pacientes se agarram muito aos profissionais de saúde, e eles acabam carregando tudo isso para casa. Por isso, a atuação do Profissional de Educação Física dentro do ambiente hospitalar é muito importante não só para os pacientes, mas também para a saúde dos próprios colaboradores”, defende a Profissional, ressaltando a necessidade de que todos participem de um programa de atividades físicas e percebam a importância de uma vida mais ativa.

A Educação Física no Ministério da Saúde

Na última edição da Revista EF (Nº 35), informamos que o Ministério da Saúde possui um grupo de colaboradores, composto por diversos profissionais de saúde, que atuam no Departamento de HIV/AIDS. Neste grupo, o Sistema CONFEF/CREFs está representado por cinco Profissionais de Educação Física, que realizam análises sobre a atividade física e exercícios físicos para Pessoas Vivendo com HIV e AIDS (PVHA).

O Prof. Alexandre Lazzarotto (CREF 002537-G/RS) é um deles. Com mestrado e doutorado em Ciências do Movimento Humano pela ESEF-UFRGS, o profissional coordena e integra equipes de pesquisa em HIV/AIDS no Brasil e na África, tanto na parte de treinamento físico, quanto na prevenção à infecção pelo HIV em diferentes populações.

“O meu trabalho se concentra na área de doenças crônicas e treinamento físico, se destacando, dentre elas, a AIDS. Atuo no campo de Saúde Pública, na avaliação, prescrição e monitoramento de treinamento físico para pacientes, e como docente e supervisor de estágio em hospitais, unidades básicas de saúde e centro saúde-escola”, conta o profissional.

Especializada em Reabilitação Cardíaca e Atividade Física para Grupos Especiais pela FMU-SP, e Fisiologia e Cinesiologia Aplicada à Saúde pela Gama Filho-RJ, a Prof. Cristina Calegari (CREF 000030-G/DF), que também é integrante do grupo, trabalha com reabilitação cardiopulmonar, atuando na avaliação, prescrição e monitoramento de treinamento físico para pacientes desta área.



Segundo ela, o papel do Profissional de Educação Física neste tipo de tratamento vem ganhando importância expressiva nos últimos anos.

“A doença arterial coronariana (DAC) é multifatorial, que exige a participação de diversos profissionais de saúde. Dentre os componentes da equipe deve-se destacar a grande relevância do papel do Profissional



de Educação Física, ao qual é conferido um extenso e vasto campo de conhecimento sobre a elaboração de programas de treinamento, fisiologia do exercício, tipos de atividades físicas, seus componentes preventivos etc.", defende a Prof. Calegaro, que ressaltou a importância dos cursos de especialização, mestrado e doutorado para atuar nesta área da saúde.

Também fazendo parte do GT Exercícios e HIV do Ministério da Saúde, o Prof. Giovanni Nardin (CREF 010303-G/RS) é pesquisador do Laboratório de Fisiopatologia do Exercício (Lafiex) do Centro de Pesquisas Clínicas do Hospital das Clínicas de Porto Alegre-RS. Segundo o Prof. Giovanni, para atuar neste campo, treinamento e conhecimentos aprofundados são fundamentais.

"A atuação do Profissional de Educação Física com PVHA e com outros indivíduos portadores de outras doenças crônicas infecciosas requer treinamento e conhecimento específico", ressaltou o pesquisador, que se mostrou otimista quanto à importância do Profissional de Educação Física. "Tenho observado, através da significativa produção científica de qualidade no campo da Fisiopatologia do Exercício, que a atuação do Profissional de Educação Física tem avançado, cada vez mais, na área da saúde com um papel importante no âmbito da prevenção e, até mesmo, no tratamento".

Por uma melhor formação

Em um ponto, todos concordam: para atuar em espaços em que o usuário dos serviços do Profissional de Educação Física é um paciente, é preciso possuir conhecimento da patologia com a qual se pretende trabalhar. No caso de um paciente oncológico, por exemplo, não é preciso conhecer profundamente tudo sobre a doença, mas é fundamental saber o que pode acontecer com um indivíduo que passou por uma quimioterapia, por exemplo, ao praticar atividade física.

"Não é fundamental entender a fundo sobre os medicamentos, doenças etc., mas saber com que tipo de paciente você está lidando, quais os efeitos que aquele medicamento pode acarretar numa prática de atividade física", afirma a Prof. Jani, que, na qualidade de professora da disciplina "Educa-

ção Física Hospitalar", da Universidade Unigranrio (RJ), se demonstrou preocupada com a formação dos profissionais nos cursos de graduação. "As universidades não preparam o alunos para atuar com este tipo de paciente. Acredito que na graduação deveriam existir mais disciplinas que enfoquem esta área".

Certamente, essa distorção vem sendo corrigida nos cursos de bacharelados.

"Os currículos devem contemplar disciplinas como Bioética, Fisiopatologia de Doenças Crônicas e Saúde Pública, e as instituições de ensino superior precisam promover debates sobre a atuação do Profissional de Educação Física na doença e, principalmente, no Sistema Único de Saúde (SUS)", afirma o Prof. Alexandre Lazzarotto.



É visível que há um espaço enorme a ser preenchido pelos Profissionais de Educação Física em hospitais, clínicas, postos de saúde etc. Em algumas instituições, isso já ocorre há anos. Em outras, ainda não. Por isso, a enorme necessidade de se preparar melhor e mostrar, com muito trabalho, a importância das nossas intervenções para a melhoria da qualidade de vida nestes espaços.

"O mercado está aberto e crescendo. Precisamos trabalhar com este tipo de segmento. Os grandes hospitais trabalham com o Profissional de Educação Física. Isso já é um consenso mundial!", conclui a Prof. Kátia Dias. e

A atuação do Profissional de Educação Física em grupos especiais

O Profissional de Educação Física Prof. Jonato Prestes (CREF 007176-G/PR), mestre em Educação Física e doutor em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR), é mais um exemplo da importância da Educação Física para a saúde. Há anos ele atua com grupos especiais, como pacientes com câncer, diabetes, doenças reumáticas, portadores de HIV, dentre outros.


“Minha experiência prática com estes grupos especiais começou na clínica de atendimento individualizado, na qual tínhamos a procura por um treinamento personalizado por indivíduos após e durante tratamento médico e pós-reabilitação fisioterápica”, explica o profissional, que trabalha atualmente prestando consultoria aos Profissionais de Educação Física que desejam atuar com grupos especiais.

Prof. Dr. Jonato afirma que no mundo inteiro a atuação do Profissional de Educação Física é reconhecida. “Em muitos hospitais na Europa é possível encontrar espaços com ergômetros e aparelhos com pesos onde os pacientes já iniciam a sua recuperação hospitalar sob supervisão de professores de Educação Física e os outros profissionais de saúde”, ressalta.

No entanto, a exemplo dos demais entrevistados, ele também acha que é preciso dar mais ênfase a esta vertente da profissão nas escolas e universidades, especialmente em relação ao fornecimento de suporte técnico e científico para a atuação satisfatória e segura com grupos especiais.

“Estágio em locais que atendem estes grupos especiais durante a graduação, disciplinas munidas de mais tempo e outras em conjunto com os demais cursos da área da saúde seriam saídas para melhorar este quadro”.

Por fim, o profissional, que ministra cursos de especialização que enfocam o atendimento aos grupos especiais na Universidade Gama Filho (UGF), dá a dica:

“Temos disponível na literatura uma quantidade interminável de artigos sobre exercício nas diversas patologias. Alguns alunos têm usado estes documentos para fundamentar a sua atuação e até mesmo na apresentação formal aos médicos e outros profissionais de saúde que atuam em hospitais. Os resultados são interessantes. Na medida em que fundamentamos cientificamente a prescrição do exercício, a aceitação é muito boa. A abertura de mais espaços para a atuação do Profissional de Educação Física em hospitais depende também desta abordagem”. 



“Estágio em locais que atendem estes grupos especiais durante a graduação, disciplinas munidas de mais tempo e outras em conjunto com os demais cursos da área da saúde seriam saídas para melhorar este quadro”.