

Medindo resultados da EF na área da saúde

Acompanhamento de dados básicos como pressão arterial, glicemia e peso corporal representam prova inquestionável do nosso papel como promotor de saúde e qualidade de vida.

Manda o senso comum: quem deseja ser saudável, não pode prescindir da atividade física. A sociedade, os meios de comunicação e nós, profissionais de Educação Física e o Sistema CONFEF/CREFs, estamos sempre reforçando essa necessidade. Mas, com o crescimento cada vez maior de doenças não transmissíveis ligadas ao sedentarismo, é de se pensar se precisamos de argumentos mais fortes para estimular a atividade física e legitimar a atuação dos PEFs na área da saúde...

Em projetos de academias em Unidades de Saúde e Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASFs), a mensuração dos ganhos em saúde que os exercícios físicos orientados proporcionam a seus frequentadores se torna prova inquestionável da necessidade da presença do Profissional de Educação Física nos espaços dedicados à Atenção Básica. Os dados também ilustram o benefício da prática de exercícios e servem como uma bela vitrine para a prática de atividades físicas regulares, devidamente orientadas por profissional qualificado.

A seguir, veremos um exemplo de como o levantamento periódico de dados e o acompanhamento de resultados vêm reforçando a atuação dos profissionais de Educação Física em programas da área da saúde.



Medição na Academia Carioca da Saúde

O projeto Academia Carioca da Saúde, da Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro, atende hoje a 4,7 mil pessoas, a maioria acima dos 45 anos (85% do total). "O público-alvo é prioritariamente composto por portadores de hipertensão, diabetes, sobrepeso e obesidade, por representar a maior carga de doenças e, conseqüentemente, aumento das internações devido às complicações", explica Junia Cardoso (CREF 008676-G/RJ), coordenadora do projeto e assessora de Atividade Física da prefeitura. Entre os participantes da Academia Carioca da Saúde, o problema mais comum é a hipertensão: 67% deles têm que ficar de olho na pressão arterial.

Observando o acompanhamento que a academia mantém da pressão arterial, da taxa glicêmica e do peso corporal de seus frequentadores, a influência dos exercícios físicos no salto de qualidade de vida dessas pessoas é visível. O último relatório da Academia mostra que 97% dos participantes conseguiram controlar a pressão arterial, considerando como valores normais a PA sistólica até 139 mmHg e diastólica até 89 mmHg,

de acordo com as Sociedades Brasileiras de Cardiologia e de Hipertensão. No caso dos diabéticos, 86% dos praticantes melhoraram as taxas de glicemia. A redução de peso ocorreu em 72% dos casos.

Quanto ao uso de remédios, 70% dos praticantes usam medicações para o controle das doenças e, até agora, 56% destes diminuíram a dosagem e 2% simplesmente não precisam mais tomá-las. “Apenas consideramos os casos em que a redução ou suspensão dos medicamentos são atestadas por escrito pelo médico que acompanha o paciente”, frisa a coordenadora.

Atualmente, 29 profissionais de Educação Física estão integrados à Academia Carioca da Saúde, vinculados ao Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF). Eles também atuam em Unidades de Saúde que ainda não contam com os equipamentos da Academia, estimulando e promovendo a prática regular de atividade física nessas regiões.

O que os números dizem

Quanto melhor for o resultado, maior o reconhecimento do trabalho dos profissionais de Educação Física? Junia atesta que sim: “Esse controle dos dados e resultados é fundamental, pois possibilita dar visibilidade ao trabalho desse profissional, validando sua participação na Atenção Básica, além de expressar claramente que o trabalho efetuado está consonante com os princípios e objetivos da Estratégia da Saúde da Família”.

A presença do Profissional de Educação Física também contribui para que a população mude a visão que costuma ter a respeito das unidades de saúde: ela passa a encarar esses locais como espaços de promoção da qualidade de vida, e não apenas para o tratamento de doenças. “Em média, 40% dos participantes procuram espontaneamente e ingressam na Academia Carioca da Saúde motivados pela vontade de fazer exercícios físicos, e não encaminhados por indicação médica”, conta a coordenadora. 📊



Coleta de dados

A coleta dos dados que medem os resultados das atividades físicas obedece a um protocolo específico, definido pela própria Academia Carioca da Saúde. Os relatórios com a mensuração de resultados são emitidos todo mês.

Dado	Periodicidade de coleta
Pressão arterial*	Diariamente
Glicemia*	Diariamente para diabéticos tipo 1; quinzenalmente para diabéticos tipo 2 (ou de acordo com avaliação do próprio PEF)
Avaliação antropométrica – MC, estatura, IMC e R C/Q	Quando ingressam na Academia e, depois, semestral
Aplicação do Questionário de Qualidade de Vida (SF 36)	Quando ingressam na Academia e, depois, semestral

*São medidas antes e depois dos exercícios.