

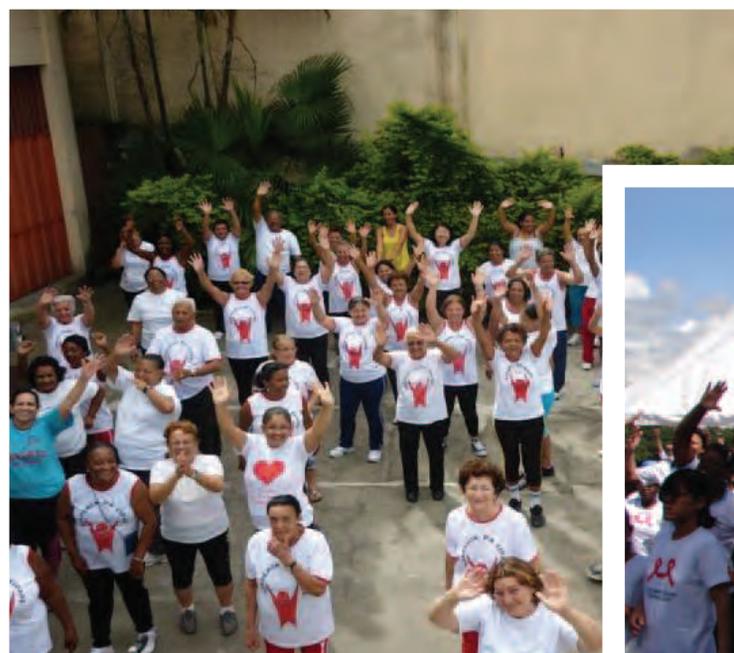
Incentivo à saúde em Belo Horizonte

Programa Academias da Cidade dissemina a prática de atividade física orientada na capital mineira

NA MESMA PESQUISA VIGITEL QUE ABORDAMOS NESTA EDIÇÃO, Belo Horizonte foi considerada a terceira capital brasileira em atividade física no tempo livre, com 35% da população adulta se dedicando à prática de algum exercício físico. Pode-se credenciar esse bom resultado ao investimento que a prefeitura da cidade vem aplicando à prática de atividades físicas orientadas, com a criação, em 2006, do Programa Academias da Cidade.

Hoje, Belo Horizonte conta com 48 Academias da Cidade distribuídas pelas nove Administrações Regionais da capital, atendendo a um público de quase 22 mil pessoas. Embora sejam abertas a qualquer cidadão com mais de 18 anos, a média de idade entre os frequentadores é de 55 anos. Para atender a esse público, cada unidade conta com dois profissionais de Educação Física e dois estagiários. “As aulas são variadas de acordo com o planejamento, que é trimestral, e são realizadas utilizando materiais como steps, colchonetes, bastões, cordas elásticas, arcos, pesos, dentre outros. Também realizamos aulas de dança, caminhada orientada e eventos comemorativos”, conta Vera Regina Guimarães (CREF 000251-G/MG), coordenadora das Academias da Cidade. “A orientação para a atividade física é feita em grupos, com aulas para a melhora do sistema cardiorrespiratório (exercícios aeróbios) e sistema funcional (força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e consciência corporal). As capacidades são treinadas através do controle da carga e motivação”, complementa.

Ao aderir ao programa, todos os usuários passam por uma avaliação completa, com histórico de





saúde, medidas antropométricas, hemodinâmicas, força e cardiorrespiratória. “Além da reavaliação física semestral, realizamos uma avaliação continuada, uma anamnese verbalizada, com intervenções nos hábitos de postura diária. Dessa forma, com a avaliação e monitoramento individual, pode-se conhecer mais o usuário em relação à condição de sua saúde”, frisa Vera.

O acompanhamento dos usuários e o levantamento regular de seus dados permitem que o programa possa ter uma visão holística da condição de saúde de cada frequentador. Entre os dados compilados periodicamente pela Academia da Cidade estão: composição corporal, capacidade aeróbica, força, proporção de usuários obesos, fator de risco para doenças cardiovasculares, controle dos níveis pressóricos, redução de medicamentos decorrentes da atividade física regular, redução de bebida alcoólica e redução do hábito de fumar. De acordo com cada caso, os profissionais da Academia encaminham os usuários às unidades básicas de saúde. “Em pouco tempo de existência, já obtivemos resultados positivos, como a redução de uso de alguns medicamentos para as dores do corpo, alguns ansiolíticos e a redução expressiva de números de acolhimentos diários nas unidades básicas de saúde”, comemora a coordenadora.

Além de contribuir positivamente para a vida e a saúde de seus usuários, Vera conta que os resultados alcançados pelas Academias da Cidade aumentaram a percepção sobre a importância da atividade física orientada, fazendo com que o programa integrasse o modelo de gestão estratégica de Belo Horizonte. “Hoje, é um dos projetos sustentadores da cidade e cumpriu a meta estabelecida pelo governo, de atingir o número de 48 Academias até o ano de 2012. Com a consolidação do programa, temos envolvimento dos conselhos locais e do Conselho Municipal de Saúde no acompanhamento do trabalho, na solicitação de abertura de novos locais e expansão de turnos nos locais já existentes”, celebra. ❑