

Minas Gerais incentiva o esporte entre jovens



Em Minas Gerais, o Projeto Geração Saúde, desenvolvido pela Secretaria de Estado de Esportes e da Juventude - (SEE) em parceria com a Secretaria de Estado de Saúde - (SES), beneficiou apenas em 2013 aproximadamente 14 mil adolescentes. O projeto consiste na promoção da prática de atividades físicas, esporte e lazer, orientadas por Profissionais de Educação Física em academias de ginástica.

As atividades são oferecidas a jovens entre os 12 e 19 anos, com sobrepeso, em várias modalidades, com acompanhamento nutricional e psicológico, de acordo com a necessidade recomendada pelo médico ou Equipe de Saúde da Família (ESF) do município em que a academia credenciada está localizada.

Para participar é preciso passar por uma avaliação médica e, se necessário, de uma permissão dos responsáveis. Depois de autorizada a prática regular de exercícios físicos, o jovem deve procurar a referência municipal para que receba o cartão do projeto. Atualmente o projeto conta com uma rede credenciada de 204 academias.

A academia contratada disponibiliza horários para as atividades, que deverão ter a frequência mínima de três vezes por semana com uma duração mínima de 50 minutos. O objetivo é contribuir para a melhoria da saúde, reduzindo o sedentarismo e o sobrepeso na adolescência.

O Sub-Secretário de Esportes, Adenilson Idalino [CREF 015727-G/MG], falou um pouco mais sobre o Geração Saúde, destacando suas metas e compromissos.





Qual é a importância do programa para os adolescentes de Minas Gerais? É de suma importância para a sociedade, mas, sobretudo às crianças e jovens – público alvo do programa – que sejam desenvolvidas políticas públicas de promoção de saúde. Através do programa, o adolescente tem a oportunidade de conhecer desde cedo o valor da atividade física. Combater a obesidade significa evitar que inúmeras outras doenças, surjam em decorrência dela.

Qual é a importância dos Profissionais de Educação Física nesse contexto? A presença destes Profissionais é fundamental para a manutenção do Programa. Todas as atividades desenvolvidas são orientadas e promovidas pelos Profissionais de Educação Física.

Qual é a relação do CREF6/MG no Projeto? O CREF6/MG foi, desde o início, um grande parceiro do Geração Saúde. O Conselho colabora na capacitação dos Profissionais que fazem parte do Projeto e isso inclui não só os Profissionais de Educação Física, mas também aos nutricionistas e fisioterapeutas. Além disso, o CREF6/MG oferece um atendimento priorizado às academias que desejam se cadastrar no Projeto, mas que se encontram irregulares. Nesses casos, o Conselho agiliza a regularização e orienta os responsáveis para o credenciamento no Programa.

Academia da Cidade: saúde e equilíbrio mais próximo do cidadão belo-horizontino

Para quem busca qualidade de vida sem gastos financeiros, as Academias da Cidade em Belo Horizonte são uma excelente opção. Desde 2006, o programa desenvolvido pela Secretaria Municipal da Saúde disponibiliza gratuitamente uma rede credenciada de academias aos belo-



-horizontinos. Em 2013, foram implantadas mais 10, totalizando 63 unidades. Os estabelecimentos funcionam em todas as unidades regionais, com média de 400 usuários cada.

As atividades são gratuitas e qualquer pessoa, preferencialmente acima de 18 anos, pode participar das atividades, basta preencher o cadastro – disponível a cada início de mês na academia mais próxima - e fazer a avaliação física. Os interessados ainda respondem a um questionário de saúde, fazem aferição de pressão arterial e avaliam a frequência cardíaca, peso e altura, medidas de circunferência e percentual de gordura. A cada seis meses os usuários são reavaliados.

Cada beneficiário pode utilizar a academia por um período de uma hora, três vezes por semana. As aulas seguem um planejamento trimestral e os exercícios são feitos com steps, colchonetes, bastões, bolas, arcos, pesos alternativos (construídos com garrafas pet e areia), caneleiras e cordas. Durante as atividades, os participantes trabalham a força, flexibilidade, condicionamento, equilíbrio e postura.

Os estabelecimentos contam com dois Professores formados, totalizando 169 Profissionais de Educação Física, e dois estagiários da área, número bem diferente dos 54 Profissionais contabilizados em 2009. Esses dados demonstram que a importância do projeto vai além dos beneficiados, pois fortalece também o mercado da Educação Física no município. Os usuários ainda são acompanhados por outros profissionais, como nutricionistas e fisioterapeutas do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf).

O objetivo do projeto é promover a saúde e contribuir para melhoria da qualidade de vida por meio da atividade física, reduzindo os fatores de risco para Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT's), elevando os níveis de saúde da população, reduzindo gastos com a saúde pública e aumentando as possibilidades de contatos sociais.

