

**PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ-SAÚDE DO IFSULDEMINAS -
CÂMPUS MUZAMBINHO: união entre a extensão e políticas públicas em prol
da comunidade local**

**Wedson G. NASCIMENTO¹; Erik V. O. DOPP²; Letícia A. C. SPÓSITO³; Tamires F.
SILVA⁴; Margareth G. LIMA⁵; Januária A. S. REZENDE⁶; Wagner Z. FREITAS⁷;
Elisângela SILVA⁸**

RESUMO

O objetivo desse trabalho é fazer um breve relato do projeto de extensão Pró-Saúde, bem como salientar a importância da prática de atividade física orientada. A realização sistemática de exercícios físicos com a orientação do profissional de Educação Física é capaz de promover a prevenção de doenças. O projeto Pró-Saúde vem de encontro com esta proposta, ofertando a prática de atividade física orientada a 223 indivíduos, contribuindo, assim, para uma possível redução na morbimortalidade.

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão Pró-Saúde do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho, visa atingir o público da terceira idade, cadastrados no Programa de Saúde da Família, no município de Muzambinho-MG. Ele vem sendo desenvolvido desde o segundo semestre de 2010, com importante participação do curso de Educação Física no desenvolvimento das atividades, que incluem a dança, recreação e a ginástica.

A extensão universitária pressupõe uma ação junto à sociedade, disponibilizando ao público externo o conhecimento adquirido com o ensino e a pesquisa desenvolvidos pela instituição. Essa aproximação é uma maneira eficiente de trocar conhecimentos e experiências entre professores, alunos e comunidade, pela possibilidade de desenvolvimento de processos de ensino- aprendizagem a partir de práticas cotidianas. Na área da saúde, assumem particular importância na medida em que se integram à rede assistencial e podem servir de espaço diferenciado para novas experiências voltadas à humanização, ao cuidado e à qualificação da atenção à saúde (RAUBER, 2008).

A criação do projeto Pró-Saúde surgiu a partir de algumas considerações sobre a importância da prática de atividade física orientada, em especial para o público idoso.

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético. A prática regular de atividade física contribui consideravelmente para a economia dos gastos em saúde pública, pois auxilia na prevenção e no tratamento dos efeitos deletérios advindos do sedentarismo (JOVENESI et al., 2004). Segundo Assumpção, Morais e Fontoura (2005), os principais benefícios à saúde, advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Os riscos de morte por causas gerais são menores nos indivíduos bem condicionados fisicamente quando comparados aos de vida sedentária. São inúmeras as doenças nas quais a inatividade e o sedentarismo aparece com fatores causais ou agravantes. Salientamos nesse grupo as doenças cardiovasculares obstrutivas, obesidade, diabetes e a osteoporose (GIUGLIANO, 2005).

Apesar dos benefícios da prática orientada da atividade em algumas regiões do Brasil, a prevalência de sedentarismo em adultos é de 70% (JOVENESI et al., 2004). Apenas, cerca de 15% de adultos participam de uma atividade física sistematizada por pelo menos 3 vezes por semana, durante 30 minutos, sendo que esta participação declina-se com aumento da idade, levando um grande número de cidadãos mais velhos a possuírem uma capacidade funcional tão precária que não conseguem levantar-se de uma cadeira, caminhar até o banheiro ou subir um único lance de escadas sem assistência (McARDLE; KATCH; KATCH, 2008).

Em contraponto aos benefícios das atividades físicas, temos os malefícios desta prática sem orientação adequada podem causar lesões, fraturas, distúrbios hormonais e mudanças no humor (VIEIRA, 2011).

Historicamente a Educação Física brasileira esteve associada à qualidade de vida por meio da prevenção e manutenção da saúde, através da prática de exercícios físicos orientados. Essa associação resultou no reconhecimento por parte do Ministério da Saúde que instituiu no âmbito do Conselho Nacional de Saúde a Resolução nº 218, de 6 de março de 1997, a qual insere os profissionais de Educação Física na área da Saúde, e a Resolução nº 287, de 8 de outubro de 1998

que relaciona a Educação Física entre as categorias profissionais de saúde de nível superior (SILVA et al., 2010).

A fim de oferecer a prática orientada de exercícios físicos à comunidade, é relevante associar o profissional da atividade física a Estratégia Saúde da Família, pois o grupo de pessoas da comunidade que o Programa de Saúde da Família (PSF) atende, geralmente é carente e não tem condições e tampouco conhecimentos mínimos necessários para a prática do exercício físico (DIAS, 2007).

O Programa de Atividade Física Pró-Saúde

O Programa de Atividade Física Pró-Saúde surgiu em 2010, como uma parceria entre o IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho e a Prefeitura Municipal de Muzambinho através da Secretaria de Saúde, a qual ficou responsável pela divulgação e pelo transporte dos participantes do projeto. O Câmpus Muzambinho é responsável, pela disponibilização do espaço físico, materiais, professores e estagiários bolsistas dos cursos de Educação Física e Técnico em Enfermagem. Atualmente, também ajuda no transporte dos beneficiários.

O Programa de Atividade Física Pró-saúde, atua, junto aos beneficiários dos PSFs do município de Muzambinho em três níveis de intervenção: primário, secundário e terciário através das práticas corporais orientadas. Na intervenção primária desenvolve atos destinados a diminuir a incidência de doenças na população, reduzindo o risco de surgimento de novos casos. Na intervenção secundária busca diminuir a prevalência de doenças na população reduzindo sua evolução e duração. Na perspectiva da intervenção terciária procura diminuir a prevalência das incapacidades crônicas na população, reduzindo ao mínimo às deficiências funcionais consecutivas a doença já existente.

Todos os sujeitos inscritos respondem primeiramente uma anamnese contendo dados pessoais, cadastrais, de trabalho, de saúde e sobre a prática regular de atividade física: tempo disponível, preferências e objetivos, além dos questionários de Prontidão para Atividade Física (Par-q) e de Risco Coronariano.

Após esta primeira triagem os indivíduos são classificados de acordo com as definições relacionadas ao risco para a realização de exercícios físicos de acordo com o American College of Sports Medicine (2006): baixo risco, risco moderado e alto risco. O projeto atende os indivíduos que apresentarem “baixo risco”.

Sequencialmente é realizada a avaliação física diagnóstica, seguindo-se os procedimentos propostos por Fernandes Filho (2003), contendo os seguintes testes: antropométricos (massa corporal, altura, índice de massa corporal, percentual de gordura, perímetros corporais); das respostas cardiovasculares de repouso (pressão arterial, frequência cardíaca, frequência cardíaca máxima predita para idade) e das respostas cardiorrespiratórias ao teste de esforço (consumo máximo de oxigênio, comportamento da pressão arterial e da frequência cardíaca). Os indivíduos acima de 60 anos realizam, ainda o teste para a avaliação da autonomia funcional através de testes de equilíbrio e autonomia funcional.

As atividades corporais orientadas acontecem 2 ou 3 vezes por semana para cada grupo de no máximo 40 indivíduos com duração de 60 a 90 minutos cada sessão. Antes e ao final de cada sessão de exercícios, os técnicos em enfermagem realizam a aferição da pressão arterial dos indivíduos hipertensos e a medida da glicemia dos beneficiários diabéticos.

As sessões de atividade física são previamente planejadas e são compostas por exercícios aeróbicos e neuromusculares que enfatizem o desenvolvimento da força e da flexibilidade para a melhoria da capacidade funcional e autonomia dos participantes. Nesse contexto, são realizadas, ainda, atividades para a manutenção do equilíbrio e da capacidade coordenativa.

Inicialmente, no ano de 2010 o projeto contava com 40 beneficiários de ambos os sexos, com idade acima de 45 anos. Estes sujeitos participavam de práticas corporais orientadas no Centro de Ciências Aplicadas a Educação e Saúde (CeCAES) do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho devido a disponibilidade de materiais esportivos para prática de exercícios físicos, além de espaços físicos adequados: sala de ginástica, sala de musculação, piscina coberta e aquecida, duas quadras poliesportivas cobertas e uma pista de atletismo com medidas oficiais.

Desde seu início, o Pró-Saúde é orientado pela professora do curso de Educação Física do Câmpus Muzambinho, Elisângela Silva. A coordenação do mesmo fica a cargo da professora citada e da representante da prefeitura de Muzambinho, Tamires Fernanda da Silva, Licenciada em Educação Física, a qual também era responsável por ministrar as atividades corporais no projeto.

A ampliação do projeto deu-se no ano de 2011. Partindo-se do banco de dados do PSF da cidade de Muzambinho, foi possível identificar 9.492 pessoas cadastradas, potenciais beneficiários do projeto. Foi realizada uma divulgação

através dos agentes comunitários, que convidam os sujeitos que visitam as unidades do PSF. Criou-se assim uma nova turma com mais 40 beneficiários. A seleção foi realizada de acordo com a ordem de inscrição até o quantitativo de 40 indivíduos, dando prioridade aos sujeitos com mais de 60 anos. Caso o beneficiário tivesse três faltas consecutivas sem justificativa, este seria desligado do projeto e sua vaga será distribuída para o primeiro sujeito inscrito e assim subsequentemente.

Em 2012, decidiu-se por iniciar as atividades propostas pelo projeto em 2 unidades do PSF: Vila Lima e Anápolis, com o objetivo de ir até a comunidade e não somente esperar que a comunidade viesse até nós. Nesse período ocorreu à ampliação dos bolsistas do projeto, passaram a atuar os graduando Wedson Guimarães Nascimento, Letícia Aparecida Calderão Spósito, Aidê Ferreira Barbosa e Erik Viniccius de Orlando Dopp.

Já no final de 2012 e início de 2013, o atendimento do projeto estendeu-se a todas aos bairros atendidos pelo PSFs no município de Muzambinho: Barra Funda, Cohab, Vila Bueno, Brejo Alegre, Vila São Benedito e também ao asilo da cidade, Lar São Vicente de Paulo. Atualmente o projeto consta com 223 beneficiários e 12 bolsistas.

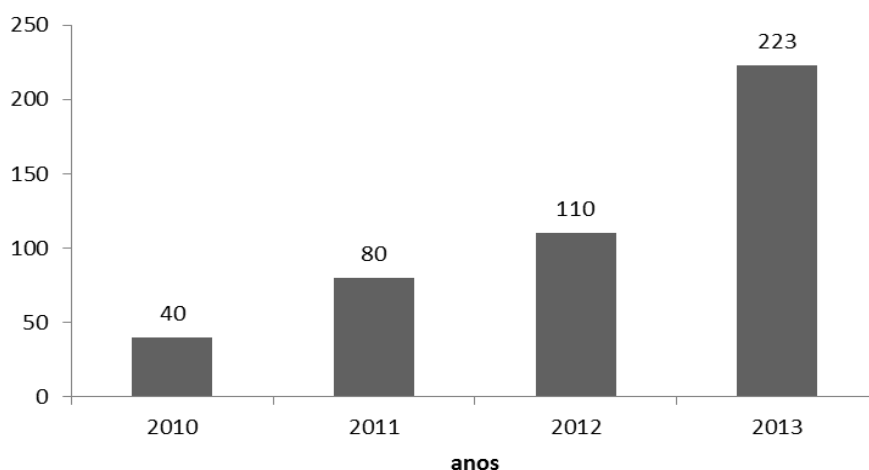


Figura 1: Número de beneficiários atendidos pelo projeto Pró-Saúde entre os anos de 2010 e 2013.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do quadro exposto e dos possíveis benefícios que a atividade física pode proporcionar a saúde individual ou coletiva, acredita-se que o projeto “Atividade Física Pró-saúde” que conta com a orientação e participação de professores e graduando do curso de Educação Física em conjunto com outros profissionais de saúde no PSF podem causar um grande impacto na Saúde Pública

de Muzambinho, uma vez que programas de orientação e prescrição de atividade física poderiam interferir nos fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis, prevenindo-as e diminuindo suas complicações, prolongando a vida com mais qualidade; contribuindo possivelmente com a redução da prevalência dessas doenças e, conseqüentemente, na diminuição significativa no índice de morbimortalidade do município.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Guidelines for exercise testing and prescription**. 7. ed. Lippincott: Williams & Wilkins, 2006.

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: notas introdutórias. IN: OLIVEIRA, R. J. **Saúde e atividade física**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DIAS, J. A. A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doença crônica na atenção primária. **Efdeportes**. Revista digital, v. 12, n. 114, 2007.

FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

GIUGLIANO, R. Nutrição, atividade física e saúde. IN: OLIVEIRA, R. J. **Saúde e atividade física**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

JENOVESI, J. F. et al. Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 1, p. 19-24, jan./mar. 2004.

MACARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desenvolvimento humano. 6. ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 2008.

SILVA, F. M. (Org.). **Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na atenção básica à saúde**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2010.

VIEIRA, A. **Atividade física por conta própria**: qual o problema causado? 2011. Disponível em: <<http://www.centralartigos.com/saude/atividades-fisicas-por-conta-propria-qual-o-problema-causado.html>>. Acesso em: 08 de jun. 2012.