PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO: EXERCÍCIOS FÍSICOS NA E.S.F DE CHAPADÃO DO CÉU – GO.

LÍVIA VELOSO BORGES[1]
Universidade Federal de Goiás (UFG)
veloso.livia@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Basta observarmos ao nosso redor que veremos quão notória foi a evolução do homem, desde o físico até o cerebral, pois foi ela que permitiu os avanços tecnológicos e científicos que vemos atualmente, por meio delas ocorreram também muitas transformações no meio social, político e cultural dos indivíduos.

O homem tornou-se um ser criativo e inteligente, transformando o ambiente em que vive para melhor adaptar-se. Essas transformações trouxeram bastante comodidade e progresso na vida, alguns diriam que trouxe a felicidade.

Com os avanços científicos o homem conseguiu dominar a natureza, formou sociedades complexas, pôde vencer doenças que acometiam a humanidade, criar máquinas inimagináveis, carros, navios, aviões, robôs, visitar o espaço, ir à lua, etc., mas tudo isso ainda não o satisfaz, continua sempre em busca de novas descobertas.

Entretanto, toda esta transformação não possui aspectos apenas positivos. Para Schaff, citado por Frigotto (1996, p.101), "a transformação revolucionária da ciência e da técnica, que traz modificações na produção e nos serviços, "deve necessariamente produzir mudanças nas relações sociais"". Esses novos conhecimentos e tecnologias produzidas interferiram na vida social do homem. De acordo com Canêdo (1994) o:

> "Crescimento contínuo da população, da produção, do consumo e dos capitais, extensão das redes de estradas de ferro, introdução de linhas regulares de grandes barcos a vapor, abertura de canais, circulação de idéias, tudo isso conferiu ao tempo um valor novo. Os homens tornaram-se mais vivos e apressados" (CANÊDO,1994. p.82).

Cada vez mais apressado, o ser humano foi ficando mais individualizado e hoje, notamos que os homens passaram a ser mais virtuais que reais tudo se resolvem pelo computador, negócios, comunicações, trabalho, e até relacionamentos, distanciando os seres humanos de sua vida social. A correria do dia-a-dia, devido o capitalismo exagerado, não permite relações de cordialidade entre os indivíduos.

Cooper (1992) vem ressaltar:

> ... que fizemos grandes progressos em termo de ciência e tecnologia. E há quem afirme também que percorremos um longo caminho no sentido de desenvolver sistemas políticos e sociais mais civilizados. No setor da resistência física e da energia pessoal, porém, penso que regredimos anos luz em relação a nossos ancestrais (COOPER,1992. p.21).

Atualmente a maioria das pessoas trabalha em escritórios, andam do estacionamento ou do ponto de ônibus até suas salas, diferentemente de nossos antepassados, que andavam quilômetros, caçavam, corriam, realizavam diversas atividades físicas em seu cotidiano, para garantir a própria sobrevivência.

[1]Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás (2006); Especialista em Psicomotricidade pelo Instituto Próminas – Faculdade FINOM(2008).

A ciência e a tecnologia proporcionaram grandes avanços e comodidade à vida dos seres humanos, entretanto, junto a eles vieram “efeitos colaterais”. Ocorreu uma divisão ainda maior na sociedade, e no aspecto físico-motor, as pessoas tornaram-se mais sedentárias, o que prejudica incontestavelmente o bem-estar físico e psicológico de todos nós, seres humanos.

A vida corrida que os indivíduos levam na atualidade, família, estudos, empregos, cursos, etc. fazem com que o tempo destinado à prática de uma atividade física se torne bastante reduzido, contudo, estudos já realizados vêm comprovar que nosso corpo não foi projetado para falta de exercícios. Cooper (1982) afirma que a prática de atividade física ajuda a desenvolver ossos mais fortes, melhor circulação sanguínea, maior proteção contra doenças cardíacas e uma atividade mental mais positiva.

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA E.S.F DE CHAPADÃO DO CÉU – GO

Chapadão do Céu é uma pequena cidade no Sul do Estado de Goiás, conta com cerca de 7000 habitantes, localizada a 503 km da capital Goiânia, encontra-se na Lat.18 23’34’’ Sul e Long. 52 38’57’’ Oeste a uma altitude de 725 m, no ano de 2011 foi considerada o melhor IDH do estado, esta classificação não foi nenhuma surpresa, tendo em vista que todo o trabalho realizado na cidade é visando o bem estar geral da população. Foi destaque e altamente relevante para a pontuação deste IDH a qualidade dos serviços prestados à saúde da comunidade. E foi pensando neste bem estar, em um atendimento humanitário e em proporcionar uma melhor qualidade de vida que a Secretaria de Saúde Muncipal, em 2011, implantou os Exercícios Físicos para atender a população.

A prática de uma atividade física regular, a longo prazo, chamada de prática sistematizada, provoca diversas alterações anatomo-fisiológicas importantes no organismo, contudo, os benefícios não se restringem somente aos aspectos físicos, eles também apresentam positivas alterações no estado psicológico e social dos praticantes.

Portanto, se a prática regular de atividade física sistematizada pode trazer grandes alterações positivas na saúde geral do indivíduo, a falta de exercícios físicos podem permitir a ação de diversas doenças, desde físicas, psicológicas e psicogênicas.

Indo ao encontro desta realidade a Secretaria Municipal de Saúde de Chapadão do Céu/GO, sob a administração de Sueli Morais da Silva, preocupando-se em ir além do atendimento médico de recuperação da saúde, mas, já pensando na promoção e manutenção dela por meio de hábitos de vida saudável, implantou em seu sistema o PRÓ-CURA, um projeto multidisciplinar que visa a qualificação dos profissionais, a humanização do atendimento e em especial a divulgação, incentivo e acompanhamento de hábitos de vida saudável entre a população Céu-chapadense.

Por meio do PRÓ-CURA, uma equipe multidisciplinar composta por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, fonoaudiólogos, assistente social e educador físico realizaram um curso sobre “Neurociência e a Aplicação dela na Área da Saúde” ministrado pelo médico psiquiatra e neurocientista Dr. Eduardo Aquino, no ano de 2010.

De acordo com Aquino (2010), citando informações da O.M.S. adverte que “até 2020, os problemas ligados ao psiquismo, comportamento, adição de drogas, serão os maiores demandadores de atenção médica”. Ou ainda, também segundo a O.M.S. em “1900 - 1% da população tinha distúrbios psíquicos e adição a drogas. Em 1970, eram 12%, em 1980 - 25% em 1990 - 48% da população e nos tempos atuais, inexiste o estado de bem estar físico, psíquico e bio-social, tido como “normal””.

Aquino ainda cita informações das prestigiosas universidades de Havard e Yale,que com as pressões ambientais que vão cronificando o estresse da população – 70 a 80 % de busca de primeira consulta médica, independente da especialidade, é por sintomas psicogênicos (disfunção do sistema límbico, que gerencia as emoções e o estresse).

Diante destes tristes dados, ações foram desenvolvidas em favor de uma melhor qualidade de vida e consequentemente uma promoção de saúde à população céu-chapadense. Dentre elas destacamos a contratação de um profissional em Educação Física e a implantação de diversas modalidades de exercícios físicos disponíveis em horários diversos para melhor atender as necessidades da comunidade.

Os opióides naturais são hormônios ou neurotransmissores que atuam como reguladores da sensação de dores e são importantes nos sistema analgésicos endógenos. As endorfinas (neuro-hormônio) são produzidas pelo próprio organismo na glândula hipófise. Reis (2010) afirma que nos últimos trinta anos autores como Harber& Sutton, McGowan, Shyiu , Hoffmann e Heitkamp muito contribuíram para o que hoje se conhece sobre endorfina, como: além do seu efeito analgésico, acredita-se que as endorfinas controlam a reação do corpo à tensão, regulando algumas funções do sistema nervoso autônomo como as contrações da parede intestinal e determinando o humor.

Uma das formas de liberação das endorfinas é por meio do exercício físico aeróbio de intensidade moderada, Reis (2010) cita que "Em experiências realizadas em ratos foi encontrado um aumento significativo nas concentrações cerebrais de endorfina e consequentemente um aumento no limiar da dor após um exercício prolongado de intensidade moderada".

Tendo em vista estas recentes e importantíssimas descobertas a prática regular de exercício físico, ao liberar quantidades significativas diárias de endorfinas aos indivíduos praticantes, atuarão como um analgésico natural – reduzindo sintomas de dores "sem causas pré-diagnosticadas" e também como promotor de saúde mental – melhorando o humor, a sensação de bem estar geral e reduzindo a ansiedade.

Nesse sentido implantou-se seis atividades nos atendimentos oferecidos pela E.S.F: Caminhada orientada, acompanhamento na A.T.I. (Academia para a Terceira Idade – já existente na Praça do Fruto), Hidroginástica, Jump, Mix de ginástica e Musculação.

Todas as pessoas, antes de se inscreverem nos exercícios físicos passam por uma avaliação médica e são encaminhadas a modalidade adequada a sua condição física e restrições, caso tenha alguma; respondem uma ficha de anamnese e marcam uma avaliação física com a professora de ed. Física, posteriormente iniciam a prática de atividade física sistematizada.

Conhecer a condição física inicial do aluno é de fundamental importância para a prescrição da atividade mais adequada a atender seus objetivos e necessidades, além disso, é interessante que o professor possa ter um acompanhamento das alterações ocorridas nessa condição física inicial, decorrentes do programa de exercícios físicos do aluno, e é nesse contexto que a avaliação física mostra-se um instrumento de trabalho indispensável para o professor Guedes, afirma que:

> ... a aptidão física relacionada à saúde envolve apenas aqueles componentes que em questões motoras podem ser creditados alguma proteção contra doenças do tipo degenerativas, como as cardiopatias, a obesidade, a hipertensão e vários distúrbios musculoesqueléticos, e que podem ser influenciadas pela atividade física regular (GUEDES, 1997).

A caminhada pode ser considerada um exercício físico seguro, com mais efeitos biopositivos que bionegativos. De acordo com Lima (2002, p. 16): "A caminhada pode ser considerada como um esforço físico seguro, haja vista que os riscos de lesões cardiovascular e ortopédica são grandemente reduzidos quando observados e respeitados os padrões mínimos de segurança".

A A.T.I. (Academia da Terceira Idade), instalada na Praça da Terra, é de uso geral da população desde o ano de 2010, entretanto, não havia nenhuma instrução de uso dos aparelhos. Segundo Balsamo e Simão (2005) o envelhecimento determina modificações estruturais que levam à diminuição da reserva funcional, limitando a performance durante a

atividade física, bem como reduzindo a capacidade de tolerância em várias situações de grande demanda, principalmente nas doenças cardiovasculares. Segundo RAMOS (1999) o treinamento físico pode imediatamente produzir uma profunda melhora das funções essenciais para a aptidão física do idoso, ou seja, quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem.

A hidroginástica de acordo com Figueiredo (1996) é uma deriva da hidroterapia, usa a água como fator ativo no emprego terapêutico da mesma pelo fator térmico, desempenha também papel importante, diversos estímulos mecânicos e químicos.

Os benefícios da hidroginástica são muitos:

> ...aliviar dores, proporcionar relaxamento muscular, manter e aumentar a amplitude dos movimentos das articulações, reeducar músculos semi ou atrofiados, desenvolver a coordenação aos músculos em paralisias, desenvolver a força e a resistência, proporcionando maior fortalecimento muscular, melhora ou reabilita as atividades funcionais da marcha. (FIGUEIREDO, 1996. p.22)

Além destes benefícios, podemos nos referir também a uma melhor auto-estima, relaxamento geral, melhora do sono e também pelo aspecto recreativo, alivia o estresse e proporciona melhor saúde mental.

Furtado (2004) explica que “Jump” “... é um programa de exercícios ritmados sobre um mini trampolim, sendo seus benefícios considerados os mesmos que os alcançados pela prática regular dos exercícios aeróbios.”.

A musculação é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo mundo. Atualmente, não somente por jovens, mas também, por idosos, pois tem sido reconhecida a sua importância para essa faixa etária, cardiopatas e até para crianças, desde que com algumas adaptações e cuidados. Ferreira (2008) cita que “Atualmente, vem-se atribuindo grande importância à musculação devido ao treinamento de força tanto para a manutenção da saúde, quanto para o aprimoramento do desempenho de atletas, aumento da massa muscular e a reabilitação.”

O mix de ginástica foi uma modalidade criada para variar os estímulos e atender a um público diverso. Atividades como alongamento, danças, ginástica localizada, Abdominais e circuitos são alguns dos exercícios praticados no “mix”. Rosa (2006) cita que o alongamento é o treinamento pelo qual se favorece uma melhor amplitude articular, proporcionando uma melhor flexibilidade ao corpo. Kessler (2012) vem ressaltar que a dança:

> “... trabalha a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolve a musculatura corporal de forma integrada e natural, permite uma melhora na auto-estima e quebra de diversos bloqueios psicológicos, possibilita convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas” (KESSLER, 2012 p.05)

Já em relação à ginástica localizada, Amaral (2003) Define a ginástica aeróbica localizada como “... uma exercitação corporal em um conjunto de exercícios físicos e mentais em ações que solicitem e ativem os diversos sistemas e aparelhos orgânicos...”

O Treinamento em circuito, de acordo com Dantas (2003); Tubino; Moreira, (2003) é um método de treinamento físico que não treina especificamente uma capacidade física em seu grau máximo e, sim, apresenta uma característica generalizada, mostrando resultados tanto na preparação cardiorrespiratória como a neuromuscular.

O presente artigo é de cunho qualitativo, tendo em vista que o objetivo geral não é mensurar algum dos benefícios adquiridos, mas sim, proporcionar uma melhor qualidade de vida aos participantes de maneira geral.

Foi realizado um questionário com os participantes, indagando sobre o que os levaram a iniciar um exercício físico, o tempo da prática, se praticavam alguma atividade física antes do projeto, se houve alguma restrição em relação à saúde e o exercício físico, os benefícios imediatos e a longo prazo que sentiram após o início, o que sentem quando ficam algum tempo sem se exercitar.

Os benefícios constatados a curto prazo são: melhora do sono, redução de peso e medidas, auto estima, redução do estresse e de dores, redução da TPM, aumento da libido.

Tabela 01: Exercícios Físicos oferecidos pela Secretaria Municipal de Saúde de Chapadão do Céu-GO

Início	Modalidade	Local	Frequência	Horário	Público alvo	Nº de participantes
02/2011	Caminhada	Praça da Terra	Terça e Quarta-feira	18:00 as 19:00	Obesos, idosos, manutenção da saúde corporal, distúrbios psicogêncios.	25
02/2011	Mix de Ginástica	E.S.F.	De Segunda a Sexta-feira	08:00 as 08:45	Indicados pelo grupo controle do peso, distúrbios psicogênicos, manutenção da saúde, estética.	15
02/2011	Mix de Ginástica	E.S.F.	Segunda, quarta e sexta-feira	16:00 as 16:45	Indicados pelo grupo controle do peso, distúrbios psicogênicos, manutenção da saúde e estética.	15
02/2011	A.T.I	Praça da Terra	Terça e Quarta-feira	8:00 as 19:00	Obesos, idosos, manutenção da saúde corporal.	20
05/2011	Hidroginástica	Clube do Céu	Quarta e Sexta-feira.	09:00 as 09:45	Idosos, pessoas com lesões articulares, obesidade mórbida.	15
05/2011	Hidroginástica	Clube do Céu	Quarta e Sexta-feira.	17:00 as 17:45	Idosos, pessoas com lesões articulares, obesidade mórbida.	15
05/2011	Hidroginástica	Clube do Céu	Terça e Quinta-feira.	17:00 as 17:45	Idosos, pessoas com lesões articulares, obesidade mórbida.	15
05/2011	Jump	E.S.F.	Segunda, Quinta e Sexta - feira	18:00 as 18:45	Indicados pelo grupo de controle do peso.	15
02/2012	Musculação	Academia Sport Center	Segunda, Quarta e Sexta - feira	07:00 as 07:45	Fortalecimento músculo articular, idosos, obesos, ganho de massa muscular.	10
02/2012	Musculação	Academia Sport Center	Terça e quinta	07:00 as 07:45	Fortalecimento músculo articular, idosos, obesos, ganho de massa muscular.	10

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde de Chapadão do Céu-GO

A praticante “L” de 57 anos, integrante do grupo mix de ginástica e musculação a cerca de 20 meses cita que iniciou as atividades por fazer parte do tratamento contra depressão e desde então melhorou o humor, dorme melhor, fez novas amizades e não sente mais dores no corpo.

A longo prazo as observações favoráveis à pratica são inúmeras, citam sobre: redução dos níveis de colesterol, controle da hipertensão, melhora da postura, redução de peso, medidas e manutenção dele, aumento do tônus muscular - proporcionando uma auto estima mais positiva por aprimorar a estética do corpo, redução e eliminação de dores, melhor mobilidade, melhor condicionamento cardio-respiratório, melhor sociabilização e saúde mental mais positiva.

A praticante “M” de 38 anos, integrante do grupo jump, musculação e ainda faz caminhada diariamente relata que iniciou a prática regular de exercícios a cerca de 5 anos com o objetivo de reduzir peso e vencer uma depressão, antes somente realizava a caminhada, e a cerca de 2 anos e meio com o jump e a 9 meses com a musculação. Emagreceu 13 quilos e atualmente faz exercícios para a manutenção e tônus muscular.

A praticante “P” de 26 anos, integrante do grupo jump e mix de ginástica, iniciou os exercícios a cerca de 9 meses e já eliminou 12 kg. Relata como melhorou a auto estima, e se sente motivada a alcançar o objetivo final de eliminar mais 20 kg. Não consegue mais ficar sem os exercícios.

“I” de 49 anos, integrante do grupo de musculação diz que o exercício “Já faz parte de mim, não consigo viver sem”, pois com ele sente a cabeça mais arejada, com mais disposição para iniciar o dia e nota que o corpo está mais firme e sem dores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A medicina do esporte e outras áreas de pesquisa sobre os exercícios físicos sistematizados apontam os mesmos resultados, inúmeros benefícios à saúde física e mental.

Visando uma melhor qualidade na saúde da população céu-chapadense a Secretaria de Saúde do município, indo ao encontro de uma nova perspectiva de saúde pública, atuante não somente no sentido de sanar doenças, mas também como preventiva e promotora de uma saúde física geral do indivíduo, observando-se os estudos positivos que apontam o exercício físico como uma atividade incontestável para melhorar e prevenir diversas mazelas que acometem os seres humanos implantou em seu atendimento várias modalidades atividades físicas orientadas.

Os resultados encontrados com a prática de exercício físico regular são notórios, o trabalho é de cunho qualitativo, não mensurando questões fisiológicas, mas sim, dando uma ênfase maior nos aspectos psicossociais dos pacientes participantes das atividades. O número de participantes é cada vez maior e a aceitação por um estilo de vida mais saudável aumenta a cada dia mais. Esta é a maior e a melhor forma de afirmação do resultado positivo do trabalho aplicado.

REFERÊNCIAS

AMARAL, P.C. ***Alterações nos estados de humor antes e depois de uma aula deBodyPump e de Musculação.*** 2003. Disponível em:<http://www.bodysystems.net/novosite/profess/premio/trabalhos/02paulo.doc.>.

AQUINO, Eduardo Andrade. ***Depressão, Ansiedade e Stress****.* Disponível em: http://eduardoandradeaquino.blogspot.com.br/2010/04/respirem-fundo-e-pensem-que-os-nossos.html. 2010.

BALSAMO, S.; SIMÃO, R.. ***Treinamento da força: para osteoporose, fibriomialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento.*** São Paulo: Phorte, 2005.

CANÊDO, Leticia Bicalho. ***A revolução Industrial: discutindo a história***. São Paulo: Atual, 1994.

COOPER, Kenneth H. ***O Programa aeróbico para o bem estar total: exercícios dietas, equilíbrio emocional.*** Rio de Janeiro: Nordica, 1982.

FERREIRA, Alan de Carvalho Dias; ACINETO, Rodrigo Ramalho; NOGUEIRA, Fabiana Ranelle de Siqueira; SILVA, Alexandre Sérgio Silva. ***Musculação: Aspectos Fisiológicos, Neurais, Metodológicos E Nutricionais.****Anais do* XI Encontro de Iniciação à Docência,2008.

FIGUEIREDO, Suely AP. S. ***Hidroginástica***. Rio de Janeiro: SPRINT, 1996.
FRIGOTTO, Gaudêncio. ***Educação e a crise do capitalismo real***. São Paulo: Cortez, 1996.

GUEDES, D. P., JOANA E. P. G. ***Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes*****.** São Paulo: CLR Balieiro, 1997.

KESSLER, Victor Carvalho; MONTE, Fernanda Guidarini; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. ***Os Benefícios da Dança de Salão para aSaúde dos Idosos.***2012. Disponível em: http://www.pergamum.udesc.br/dados-bu/000000/000000000015/000015AB.pdf.

LIMA, Dartel Ferrari de. ***Caminhada teoria e prática***. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

RAMOS, A. T. ***Atividade Física - diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e idosos***.Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

REIS, Sérgio Dias; NEVES, Rogério José. ***O que é a endorfina? Como ela age no corpo?***Disponível em: http://www.ativo.com/Canais/Pages/Oque%C3%A9aendorfinaComoelaagenocorpo.aspx, 2010.

ROSA, Alessandra S. da; PADILHA, Rogério F.F.; CARVALHO, Paulo de T. C. de; MOSSINI, Cinthia C. ***Estudo comparativo entre três formas de alongamento: ativo, passivo e facilitação neuropropriocepti*****va**. Revista Terapia Manual – Fisioterapia Manipulativa. 2006 v 4 (p.97 a 101)

Lívia Veloso Borges
Endereço: Rua A Leste, nº 656, Qd. 04 Lt. 14, Setor Cidade Jardim II,
Chapadão do Céu – GO CEP.: 75828-000Cel.: (64) 9985-4862
e-mail: veloso.livia@hotmail.com