

Programa Academia da Saúde: ação para incrementar a prática de atividade física na população brasileira

Dartagnan Pinto Guedes

Centro de Educação Física e Esporte
Universidade Estadual de Londrina,
Paraná

Uma das principais características de toda vida animal é sua capacidade de realizar movimentos. Apesar de seus estilos variarem de forma bastante acentuada, as necessidades que levam os animais, desde um simples protozoário monocelular até os mamíferos superiores, a se movimentarem são essencialmente as mesmas.

Todo animal, independentemente de seu tamanho ou complexidade estrutural, move-se pelo seu meio ambiente na tentativa de encontrar alimento, buscar refúgio ou defender-se dos inimigos. Não seria nenhum exagero supor que, para os animais, o movimento é a base de suas vidas. O *homo sapiens* é o exemplo típico de uma espécie animal cuja sobrevivência tem dependido, sobretudo, de sua capacidade para mover-se da forma mais eficiente possível.

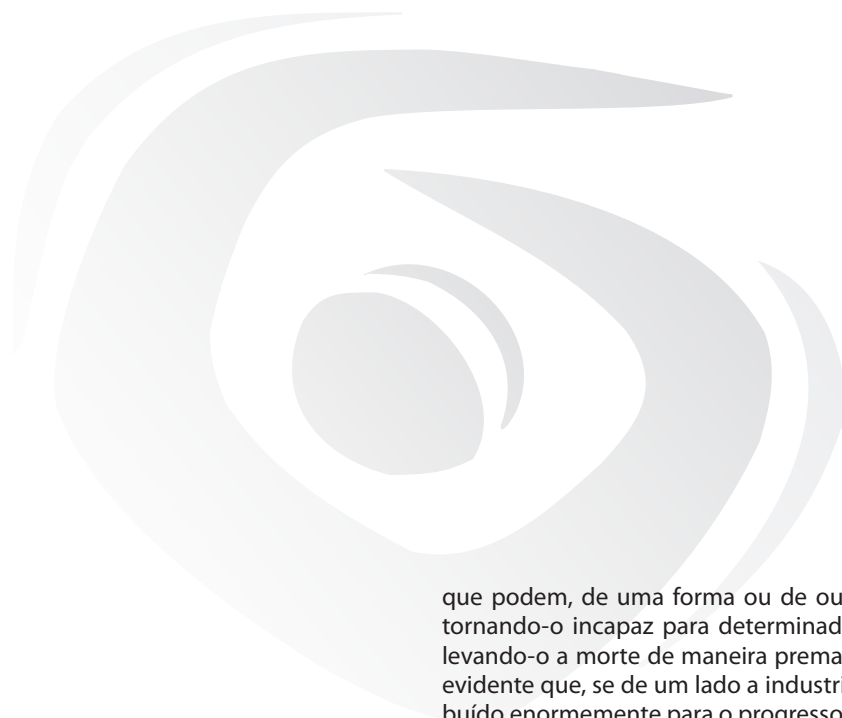
Durante a maior parte dos aproximadamente dois milhões de anos que se supõe a existência do homem, este, de forma geral, viveu sob intensa atividade física. Sua alimentação, composta principalmente por animais e vegetais de difícil acesso, sua proteção contra inimigos naturais como animais selvagens e as adversidades climáticas eram asseguradas graças ao empenho de suas habilidades físicas. Em suma, para sua sobrevivência, diariamente o homem primitivo tinha necessidade de utilizar suas capacidades e aptidão física.

Hoje, diferentemente do que ocorria em tempos idos, as máquinas têm executado grande parte do trabalho físico que o homem costumava realizar manualmente. Na realidade, o homem típico do século XXI desempenha tarefas que exigem muito pouco esforço físico. A maioria deles utiliza veículos motorizados em seu transporte, recorrem a inúmeros dispositivos tecnológicos para desempenhar suas funções no trabalho e ainda optam por atividades que reduzem ao mínimo o esforço físico no preenchimento de seu tempo livre ou dedicado ao lazer. Por conseqüência, o homem moderno, caso deseje, pode levar uma vida totalmente isenta de esforço físico mais intenso, o que tem motivado alguns estudiosos a sugerir nova denominação à espécie humana: *homo sedentarius*.

Não se pode negar que a evolução tecnológica observada nos últimos séculos tem resultado em grande melhoria na qualidade de vida do homem moderno. O maior indício desse fato é, por exemplo, o progressivo aumento da longevidade da espécie humana. Os avanços na área médica vêm contribuindo de forma decisiva para que isso ocorra; entretanto, a maioria desses avanços tem auxiliado, de forma mais acentuada, no tratamento e na prevenção das doenças infecto-contagiosas, mas infelizmente não têm o mesmo êxito na prevenção das enfermidades crônico-degenerativas, como é o caso das coronariopatias, da hipertensão, da obesidade, do diabetes, do câncer e de outros males.

Na atualidade, inúmeras pesquisas destacam que a maioria da população de países desenvolvidos e/ou em desenvolvimento vem a óbito precocemente ou a se tornarem menos produtivos, não mais em conseqüência de doenças infecciosas, como era o caso de nossos antepassados, mas sim por acidentes provocados pelo próprio homem ou por contrair alguma enfermidade de caráter crônico-degenerativo. Diante disso, parece irônico admitir que o avanço tecnológico, que tem contribuído de forma significativa para elevar o padrão de vida do homem moderno, ao mesmo tempo vem acarretando uma série de riscos para sua saúde.

Ao consultar a literatura serão encontradas evidências científicas sugerindo que o estilo de vida inativo ou o sedentarismo provocado pela tecnologia moderna são contribuintes em potencial para muitas das doenças crônico-degenerativas



que podem, de uma forma ou de outra, afetar diretamente a saúde do homem, tornando-o incapaz para determinadas tarefas de seu cotidiano ou, até mesmo, levando-o a morte de maneira prematura. Diante dessa perspectiva, fica bastante evidente que, se de um lado a industrialização e a tecnologia moderna têm contribuído enormemente para o progresso de nossa civilização, de outro tem deixado o homem vulnerável a um conjunto de fatores que colocam em risco o seu estado de saúde. Portanto, acredita-se que o grande desafio para os profissionais da área consiste em procurar reduzir ao mínimo a predisposição do homem moderno frente a esses problemas.

Não obstante isso, ao admitir a enorme contribuição que programas voltados à prática de atividade física, estruturados e orientados de forma adequada, podem trazer a preservação do bom estado de saúde, mediante a melhoria da capacidade funcional dos indivíduos, atitude coerente é buscar alternativas para efetivamente promover a adoção de um estilo de vida ativo e saudável para a nossa população. Neste sentido, o Ministério da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde procurou ampliar suas ações e, mediante a Portaria Ministerial No. 719 de 07 de abril de 2011, instituiu o Programa Academia da Saúde.

O programa Academia da Saúde tem como objetivo principal estimular a criação de espaços adequados para a prática de atividade física, a exemplo de iniciativas bem sucedidas que já vinham sendo realizadas em algumas capitais brasileiras, como é o caso de Recife, Aracaju, Belo Horizonte e Curitiba. O projeto prevê a implantação de pólos com infraestrutura e equipamentos direcionados à prática de atividades individuais e coletivas com orientação de profissionais qualificados. Também, está previsto o desenvolvimento de atividades de segurança alimentar, nutrição e outros modos de vida saudável. O desenvolvimento das ações deverá contar com a participação de profissionais da Atenção Primária à Saúde que atuam na Estratégia de Saúde da Família, especialmente nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF).

Com esta iniciativa o Poder Público demonstra sua preocupação com o crescente aumento da inatividade física e do sedentarismo, e sua repercussão para a saúde pública. A expectativa é que em breve possamos identificar um estilo de vida mais saudável em nossa população e, por conseqüência, uma redução nas estatísticas de morbi-mortalidades causadas por agressões ambientais do mundo moderno.