

Programa multidisciplinar para promoção da saúde envolvendo atividade física supervisionada: ações do PAFIPNES na atenção à saúde de mulheres em uma Unidade Básica de Saúde de São José do Rio Pardo-SP

Multidisciplinary program for health promotion involving supervised physical activity: actions from PAFIPNES in health care of women in a Health Basic Unit in São José do Rio Pardo, SP

Márcio Pereira-da-Silva¹
 Julio Wilson Dos-Santos¹
 Adriana Nascimento de Souza²
 Samanta Dessorti Tempesta³
 Ricardo Aparecido Avelino³

1- Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista - UNESP, Bauru

2- Grupo de Estudos e Pesquisa em Avaliação Motora Adaptada – GEPAMA

3- Departamento de Educação Física - FEUC, São José do Rio Pardo.

Resumo

O Programa de Atividades Físicas para Pessoas com Necessidades Especiais (PAFIPNES) é um projeto de extensão desenvolvido desde 2002, e atua na atenção secundária à saúde de mulheres obesas, diabéticas e hipertensas. O mesmo oferece programas de exercícios físicos orientados por profissionais de Educação Física (EF), em conjunto com uma equipe multidisciplinar de saúde que atua em uma Unidade Básica de Saúde de São José do Rio Pardo/SP. Suas ações incluem intervenções para melhorar o estado geral de saúde e estimular a adoção de um estilo de vida mais ativo pelas participantes. Além disso, o PAFIPNES serve como campo de estágio para que acadêmicos de EF possam adquirir conhecimentos e habilidades que os capacitem a atuar no atendimento básico à saúde de portadores de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT), como as acima referidas.

Palavras-chave: Atividade física, atenção básica à saúde, promoção da saúde.

Endereço para Correspondência

Márcio Pereira da Silva
 Departamento de Educação Física, FC/UNESP
 Av. Engº Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01
 Vargem Limpa
 CEP 17033-360 - Bauru-SP
 e-mail: mpsilva@fc.unesp.br

• Recebido: 03/01/2011
 • Re-submissão: 26/04/2011
 • Aceito: 30/04/2011

Abstract

The Physical Activity Program for Persons with Special Needs (PAFIPNES) is an extension project developed since 2002, and operates in secondary care to the health of obese, diabetic and hypertensive women. This offer exercise programs supervised by physical education professionals, together with a multidisciplinary health team that works in a Health Basic Unit of São José do Rio Pardo/SP. Their actions included interventions to improve general health status and stimulate the adoption of a more active lifestyle. In addition, the PAFIPNES serves as an internship site for scholars of Physical Education can acquire knowledge and skills that enable them to act on basic health care of patients with Non Communicable Diseases, as mentioned above.

Keywords: Physical activity, basic health care, health promotion.

INTRODUÇÃO

A atuação de profissionais de Educação Física (EF) em programas de promoção de saúde em Unidades Básicas de Saúde (UBS), Unidades de Saúde da Família (USF) e Programas de Saúde da Família (PSF) visa integrar a prática regular de atividades físicas aos programas de prevenção e controle/tratamento de patologias, especialmente Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT)^{1,2}.

Tal atuação encontra sustentação em evidências científicas comprovando os benefícios da atividade física em diversas patologias^{3,4,5} e tem contribuído para maior reconhecimento quanto a importância do profissional de EF para o trabalho multiprofissional nas ações de programas relacionados ao atendimento básico à saúde⁶. Neste contexto, destacamos a criação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), visando ampliar a abrangência e escopo das ações na atenção básica, e da Portaria 154/2008, que regulamenta a participação do profissional de EF entre aqueles profissionais que poderão compor os NASF⁷.

Alguns estudos evidenciam carência de informações por parte da população⁸ e de orientações fornecidas por profissionais de saúde responsáveis pelo aconselhamento à prática de atividade física nas unidades básicas de saúde⁹, quanto à importância da prática regular de exercícios físicos para a prevenção de patologias vinculadas a DANT.

Ações para implantação de programas de atividades físicas em programas de promoção da saúde incluem projetos que atendem usuários das UBS e USF^{1,2}. Comumente, estes usuários apresentam fatores de risco ou mesmo manifestações clínicas de DANT associados a baixos níveis de aptidão física e, em geral, possuem baixo nível econômico.

O Programa de Atividades Físicas para Pessoas com Necessidades Especiais (PAFIPNES) foi criado com o propósito inicial de disponibilizar espaço e acesso gratuito à prática de exercícios físicos com orientação e supervisão adequada, voltada especialmente para a atenção secundária à saúde de pessoas cadastradas no PSF do município de São José do Rio Pardo, São Paulo.

As ações desenvolvidas pelo PAFIPNES vêm ao encontro de recentes recomendações estabelecidas pelo Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) com relação à atuação do Profissional de EF na atenção básica à saúde⁶, de modo a legitimar e consolidar sua atuação como membro da equipe multidisciplinar de promoção da saúde.

Diante do exposto, o objetivo desse trabalho foi descrever o histórico, objetivos, lógica de funcionamento (Figura 1) e alguns resultados das ações desenvolvidas pelo PAFIPNES.

Histórico e objetivos do PAFIPNES

O PAFIPNES constitui um projeto de extensão desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Faculdade Euclides da Cunha (FEUC) em parceria com o PSF de São José do Rio Pardo-SP, iniciado em agosto de 2002.

No começo de sua implantação, este projeto foi incorporado a um Programa de Controle da Obesidade iniciado em fevereiro de 2002, supervisionado por uma equipe multidisciplinar (médico, enfermeira, nutricionista e psicólogo), responsável pela orientação de 17 participantes.

Desde a sua criação, o PAFIPNES atua em conjunto com esta equipe multidisciplinar, tendo por objetivo proporcionar a prática regular de atividades físicas para pessoas portadoras de DANT, como obesidade, diabetes e hipertensão, de modo a contribuir para o melhor controle/tratamento das mesmas e

favorecer maior autonomia funcional e redução nas despesas com fármacos.

Entre 2002 e 2010, o PAFIPNES foi procurado exclusivamente por mulheres, predominantemente acima dos 40 anos de idade, totalizando mais de 80 participantes, algumas das quais frequentando o projeto desde o seu início.

O projeto propõe também viabilizar maior integração entre ensino, pesquisa e extensão, a partir da formação e capacitação de estudantes de EF no atendimento aos portadores de DANT.

METODOLOGIA

A inclusão das participantes no programa ocorreu por indicação do médico da equipe multiprofissional, responsável pela triagem daquelas vinculadas ao PSF, cadastradas na USF do bairro Vale do Redentor II. Após a avaliação médica, conforme o estado de controle das patologias manifestas, as participantes foram encaminhadas à coordenação do PAFIPNES e submetidas a uma anamnese inicial, avaliação diagnóstica de aptidão física e identificação de possíveis limitações para a prática de atividades.

O projeto buscou ampliar a frequência e oferta de horários de realização dos programas (1h30min-2hs, 2-3 dias/semana), diversificando as atividades oferecidas, que englobaram alongamento, caminhada, ginástica localizada e aeróbia, atividades recreativas, exercícios resistidos e dança. Comumente, o horário de funcionamento do projeto foi pela manhã, conforme demandas domiciliares e profissionais das participantes.

Conforme o ano de funcionamento do PAFIPNES, as integrantes foram submetidas a avaliações tri ou quadrimestrais, para análises de parâmetros hemodinâmicos (pressão arterial e frequência cardíaca por método auscultatório), antropométricos [massa corporal, estatura e dobras cutâneas (protocolo de Guedes¹⁰)] e funcionais-motores [flexibilidade, força/resistência muscular e aptidão aeróbia (bateria de testes da AAHPERD); força isométrica (dinamometria); autonomia funcional (protocolo GDLAM¹¹)], além de exames bioquímicos laboratoriais (glicemia, colesterol total, HDL, LDL e triglicerídeos), conforme regularidade definida pelo médico responsável.

Pelos resultados, foi possível identificar os efeitos promovidos pelo programa sobre a aptidão funcional-motora e nível de controle das enfermidades, adequando-o às necessidades das participantes. Para tanto, realizaram-se reuniões regulares (semanais/quinzenais) para discutir a elaboração, organização e execução dos programas de atividades físicas e das avaliações físicas, sob supervisão de profissionais de Educação Física (Coordenadores e colaboradores, docentes do Curso de EF da FEUC), que acompanharam os acadêmicos (bolsistas/voluntários) durante as etapas do projeto.

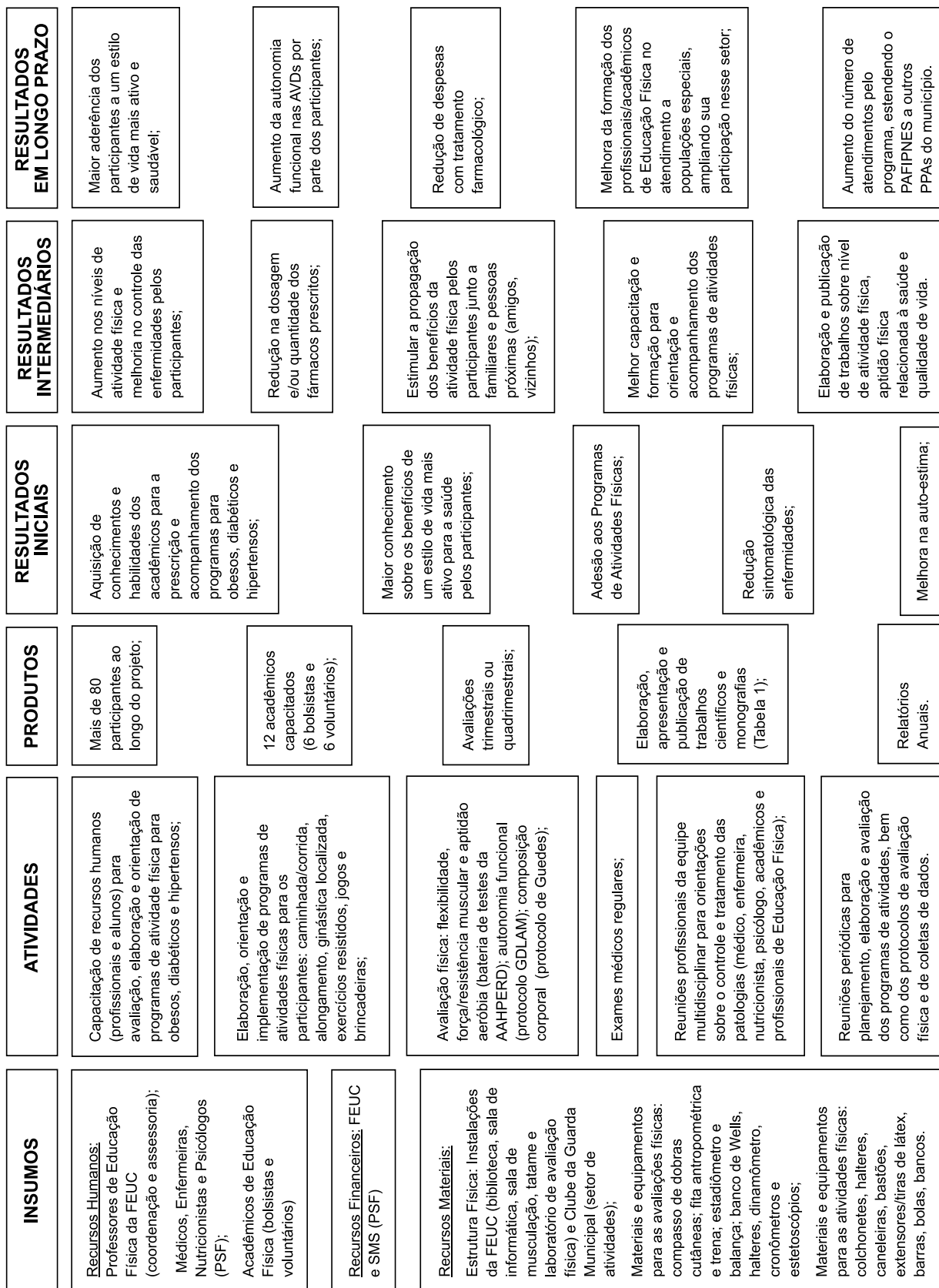
Os resultados obtidos após cada avaliação foram armazenados em um banco de dados para melhor acompanhamento do programa.

Sob a perspectiva de atuação das participantes como agentes corresponsáveis pelo processo de promoção e manutenção de um bom estado de saúde, ocorreu acompanhamento periódico das mesmas por meio de reuniões regulares com os membros da equipe multidisciplinar. Nestas foram prestados esclarecimentos e orientações relacionados a DANT e seu controle/tratamento (médico e enfermeira), hábitos e condutas alimentares (nutricionista), comportamentais (psicólogo) e relativos à adoção de estilo de vida mais ativo (profissionais e acadêmicos de EF).

RESULTADOS

Em concordância com os objetivos pretendidos pelo PAFIPNES, alguns resultados apontam para melhoria no controle das enfermidades manifestadas pelas participantes. Entre es-

tes, destacamos perda de peso corporal pelas obesas, especialmente nos primeiros meses de programa. Em levantamento feito entre 2002 e 2004, a média de peso caiu de 77,2±12,5 para 71,3±4,3kg, associada à redução do percentual de gordu-



ra e aumento da massa magra.

Observamos pequenos ganhos de força entre as participantes (máxima isométrica, resistência dinâmica) e/ou sua manutenção ao longo dos anos, especialmente com a inclusão de exercícios resistidos no programa.

Verificamos, também, redução dos sintomas e da dosagem/quantidade dos fármacos prescritos no tratamento das hipertensas que frequentavam o projeto¹², o que contribuiu para melhora em sua autoestima e aumento nos níveis habituais de atividade física. Constatou-se ainda um aumento da autonomia funcional das participantes nas atividades da vida diária (AVD) e redução nas despesas com tratamento farmacológico.

No acompanhamento aos acadêmicos, observamos crescente fundamentação ao longo das reuniões/discussões sobre a temática, assim como maior autonomia na elaboração,

organização e execução dos programas de atividades físicas. Portanto, o PAFIPNES favoreceu maior aquisição de conhecimentos e habilidades específicas, e melhor capacitação para a prescrição e o acompanhamento de programas de atividades físicas destinados a obesos, diabéticos e hipertensos.

A participação no programa constituiu campo de estágio aos acadêmicos, na área de promoção da saúde, e contribuiu para articulação da extensão com ensino e pesquisa, evidenciada pela produção de conhecimentos que resultou na elaboração de trabalhos apresentados em eventos científicos e/ou publicados em periódicos da área, além de artigos para jornais/revistas e Trabalhos de Conclusão de Curso (ver Tabela 1).

DISCUSSÃO

Assim como o PAFIPNES, outros programas buscam vincular a prática regular de atividade física a programas de

Tabela 1 Produção Acadêmica vinculada ao PAFIPNES

Autor	Ano	Tipo de Trabalho	Título
Maniassi <i>et al.</i>	2003	Artigo em periódico	Obesidade – um mal globalizado
Souza <i>et al.</i>	2003	Resumo em periódico	Atividade física e orientação multidisciplinar no controle da obesidade – uma experiência do Programa de Saúde da Família (PSF)
Maniassi <i>et al.</i>	2004	Resumo em periódico	Atividade física e orientação multidisciplinar no controle da obesidade
Santos	2005	Apresentação oral em semana de estudos	Programa de atividades físicas para pessoas com necessidades especiais e saudáveis
Santos <i>et al.</i>	2006	Resumo em periódico	Atividade física supervisionada junto à comunidade do Vale do Redentor II: uma parceria entre a Faculdade Euclides da Cunha (FEUC) e o Programa de Saúde da Família de São José do Rio Pardo
Orfei <i>et al.</i>	2006	Resumo em periódico	Aptidão física relacionada à saúde mediante variação ponderal em mulheres integrantes do Programa de Saúde da Família (PSF)
Santos <i>et al.</i>	2007	Resumo em periódico	Aptidão aeróbia de mulheres idosas mediante programa de atividades físicas generalizadas incluindo caminhadas regulares com ou sem supervisão
De Martini e Pereira-da-Silva	2007	Texto em jornal	FEUC- Programa de Atividade Física chega ao quinto ano
Cardoso <i>et al.</i>	2008	Resumo em anais de evento	Atividade física e sua relação com a prevenção secundária entre hipertensas participantes do projeto de extensão PAFIPNES vinculado à Faculdade Euclides da Cunha - São José do Rio Pardo-SP
Pereira-da-Silva <i>et al.</i>	2008	Resumo em periódico	Aptidão músculo -esquelética de mulheres idosas integrantes do Programa de Saúde da Família (PSF) de São José do Rio Pardo-SP
Cardoso <i>et al.</i>	2009	Resumo em periódico	Exercício físico e controle pressórico entre hipertensas do PAFIPNES/FEUC
Tempesta	2010	TCC	Avaliação da autonomia funcional em mulheres idosas submetidas ou não a programa de exercícios funcionais e resistidos
Tempesta <i>et al.</i>	2010	Apresentação oral em congresso	Avaliação da autonomia funcional em mulheres idosas submetidas ou não a programa de exercícios físicos

promoção da saúde, a partir da parceria entre instituições de ensino superior e o poder público^{1,2,13,14}. Enquanto a infraestrutura destes programas lhes permite atender a um grande número de participantes, uma das dificuldades do PAFIPNES está no baixo número de vagas e atendimentos, condicionados pelas instalações e quantidade de materiais/equipamentos disponíveis para realização das atividades. Entretanto, ampliar esse número, frente as atuais condições de atendimento do programa, poderia comprometer a supervisão adequada das participantes e consequentemente o bom andamento do mesmo.

Por outro lado, o PAFIPNES também tem propiciado campo de estágio para que acadêmicos de EF possam adquirir conhecimentos e habilidades que os capacitem a atuar no atendimento básico à saúde de portadores de DANT. Além disso, tem contribuído para a produção científica nessa área, a partir dos dados levantados no atendimento ao seu público alvo.

Mediante o propósito de conscientizar a população sobre os benefícios em adotar estilo de vida mais ativo e saudável, comum aos programas aqui destacados^{1,2,13,14}, o PAFIPNES tem por estratégia futura estender suas ações a pessoas próximas às participantes (familiares, amigos, vizinhos), permitindo ao programa atuar também na atenção primária à saúde da comunidade, especialmente na abordagem dos familiares, devido ao histórico familiar predisponente ao desenvolvimento de DANT.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das dificuldades apontadas quanto à ampliação do PAFIPNES, pretende-se aumentar os atendimentos pelo programa, estendendo suas ações e benefícios aos integrantes de outras UBS, USF e/ou NASF do município. Entretanto, faz-se necessário maior apoio pela administração local no desenvolvimento do programa, especialmente na concessão de bolsas para estagiários envolvidos, assim como a disponibilização de espaços apropriados e auxílio na aquisição de mais materiais e equipamentos para realização das atividades.

Agradecimentos

Os autores deste estudo agradecem à Direção da FEUC pelas bolsas concedidas aos graduandos de Educação Física, selecionados para o projeto de extensão desde 2003, e disponibilização de materiais/equipamentos para realização das avaliações e dos programas de atividades, bem como à Secretaria de Saúde de São José do Rio Pardo, pela concessão

de bolsas de promoção social a estagiários envolvidos com o projeto no período de 2003 a 2009.

Contribuição dos autores

Márcio Pereira da Silva elaborou, supervisionou e revisou a redação do artigo. Julio Wilson dos Santos auxiliou na redação, estruturação e revisão do manuscrito. Ricardo Aparecido Avelino, Adriana Nascimento de Souza e Samanta Dessordi Tempesta participaram da redação do manuscrito, atualizando as informações relativas ao funcionamento do programa nos anos de atuação junto ao mesmo.

REFERÊNCIAS

1. Nakamura PM, Papini CB, Chiyoda A, et al. Programa de intervenção para a prática de atividade física: Saúde Ativa Rio Claro. *Rev Bras de Atividade Física & Saúde* 2010; 15 (2): 128-132
2. Mendonça BCA, Toscano JJO, Oliveira CCO. Experiências em promoção da atividade física Programa Academia da Cidade Aracaju - promovendo saúde por meio da atividade física. *Rev Bras de Atividade Física & Saúde* 2009; 14 (3): 211-216.
3. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2009 ;41(2):459-71.
4. Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension. *Med Sci Sports Exerc.* 2004 ;36(3):533-53.
5. Sanz C, Gautier JF, Hanaire H. Physical exercise for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *Diabetes Metab.* 2010;36(5):346-51.
6. Silva FM da (org.), Azevedo LF, Oliveira ACC de, Lima JRP de, Miranda MF (aut.). *Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de educação física na atenção básica à saúde.* Rio de Janeiro: CONFEF, 2010.
7. Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Portaria n° 154, 2008.
8. Knuth AG, Bielemann RM, Silva SG da, et al. Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública.* 2009; 25 (3): 513-520.
9. Siqueira FV, Nahas MV, Facchini LA, et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro,* 2009; 25 (1): 203-213.
10. Guedes DP. *Composição corporal: princípios, técnicas e aplicações.* 2ed. Londrina: APEF, 1994.
11. Dantas EHM, Vale RGS. Protocolo GDLAM de avaliação da autonomia funcional. *Fitness & Performance Journal.* 2004; 3 (3): 175-182.
12. Cardoso FC, Souza SD de, Rivoiro GC, et al. Exercício físico e controle pressórico entre hipertensos do PAFIPNES/FEUC. In: VI Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana, XII Simpósio Paulista de Educação Física, Rio Claro. Edição Especial da Revista Motriz, 2009; 15: S 206-S 206.
13. Guarda FRB, Silva RN, Marcondes MMC, et al. Programa e Bole Olinda: estratégia intersetorial de promoção da saúde através da atividade física. *Rev Bras de Atividade Física & Saúde* 2009; 14 (3): 206-210.
14. Mazo GZ, Cardoso AS, Dias RG, et al. Grupo de estudos da terceira idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo. *Rev Bras de Atividade Física & Saúde* 2009; 14 (1): 65-70.