

Atividade Física na Atenção Básica

Paulo Sérgio Cardoso da Silva

Sistema Único de Saúde

Constituição Federal de 1988;

Leis Orgânicas de Saúde (8.080 e 8.142 de 1990)

Programa Saúde da Família (1994)

Estratégia Saúde da Família (2003)

Núcleo de Apoio à Saúde da Família (2008)

Sistema Único de Saúde

Constituição Federal 1988	196 -> "[...] visem à redução do risco de doença e de outros agravos acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção , proteção e recuperação"
Lei 8.080/1990	Condições para a promoção , proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços.*Lei nº 12.864/2013
Portaria 2.248/2011	Aprova PNAB. Organiza Atenção Básica. Prevê o NASF .
Lei 12.864/2013	Altera o Art.3 da Lei 8.080/90 incluindo a atividade física como determinante e condicionante para a saúde
Portaria 2.446/2014	Redefine a PNPS. Traz no Art.10, III, as práticas corporais e atividade física como um dos temas prioritários do MS

Núcleo de Apoio à Saúde da Família



Assistente social; **Profissional de Educação Física**; Farmacêutico; Fisioterapeuta; Fonoaudiólogo; Profissional com formação em arte e educação (arte educador); Nutricionista; Psicólogo; Terapeuta ocupacional; Médico ginecologista/obstetra; Médico homeopata; Médico pediatra; Médico veterinário; Médico psiquiatra; Médico geriatra; Médico internista (clínica médica); Médico do trabalho; Médico acupunturista e Profissional de saúde sanitaria, ou seja, profissional graduado na área de saúde com pós-graduação em saúde pública ou coletiva ou graduado diretamente em uma dessas áreas

Profissional de Educação Física

Caracteriza-se pelo conhecimento da **atividade física** nas suas diversas manifestações e objetivos, possuindo competências e habilidades para identificar, planejar, programar, coordenar, supervisionar, assessorar, organizar, lecionar, desenvolver, dirigir, dinamizar, executar e avaliar serviços, programas, planos e projetos na área.

(Lei nº 9.696/98)

Profissional de Educação Física

- Modalidades I e II de NASF;
- 49,2% das equipes NASF no Brasil (Santos, 2012);
- Na Saúde é denominado como “Profissional de Educação Física na Saúde”, com CBO: 2241-E1;

Atividade Física (conceito)

Segundo a OMS é:

“qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia, incluindo as atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefa doméstica, viagens e em atividades de lazer”

(WHO, 2014)

Atividade Física (recomendações)

Segundo a OMS é (em adultos):

- Pelo menos **150 min/semana** (no mínimo **30 minutos diários** por pelo menos **5 dias na semana**) a uma intensidade **moderada**;
- Aproximadamente **75 min/semana** a uma intensidade **vigorosa**, em sessões de pelo menos **10 minutos de duração**, sem determinação semanal.

(WHO, 2010)

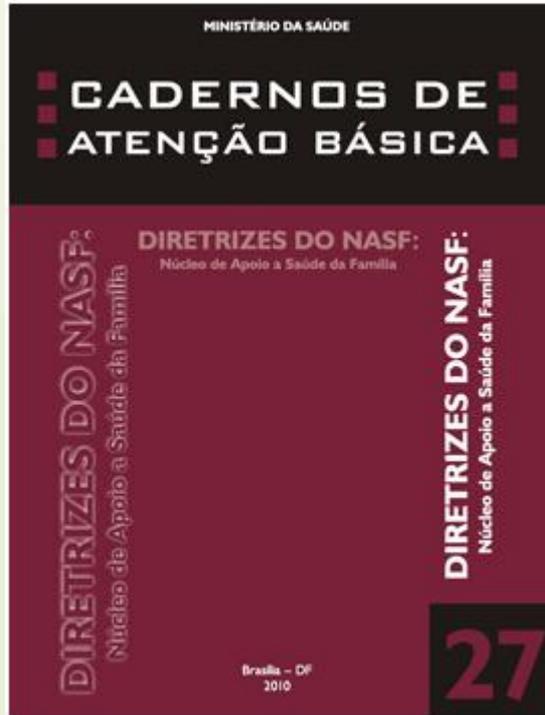
Atividade Física

Política Nacional de Promoção de Saúde

- Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da OMS;
- Defende 7 eixos, um deles as PCAF, motivada pelo aumento na prevalência de doenças crônicas;

(Portaria nº 687, DE 30 DE MARÇO DE 2006)

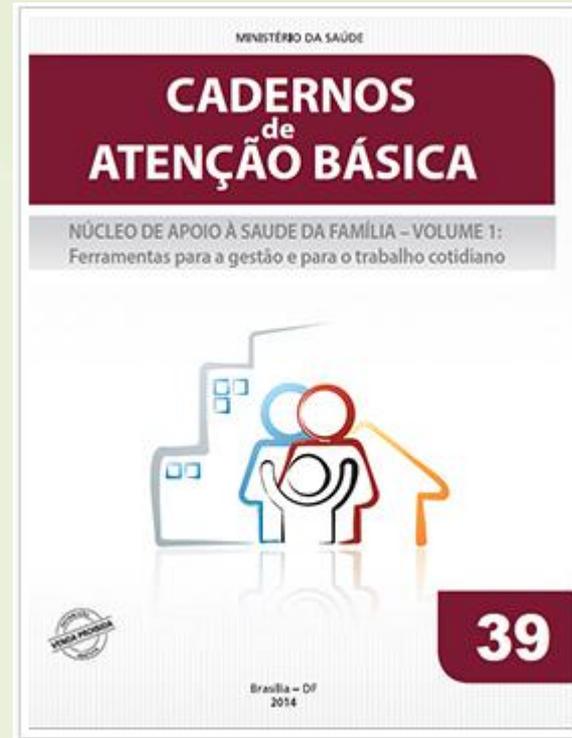
Caderno de AB nº 27



Aborda: Saúde da criança, do adolescente e do jovem; saúde mental; reabilitação e saúde integral da pessoa idosa; alimentação e nutrição; serviço social; saúde da mulher; assistência farmacêutica; **atividade física/práticas corporais**; práticas integrativas e complementares.

Caderno de AB nº 39

Aborda: Implantação do Nasf; Algumas ferramentas que o Nasf pode utilizar; Integração entre serviços da rede de atenção à saúde e articulação de redes sociais de apoio; e O uso da informação para a qualificação das ações do Nasf.



Atividade Física na Atenção Básica



Práticas Corporais e Atividades Físicas (PCAF)

- A **atividade física** deve expandir seu entendimento para além da fisiologia cartesiana, compreendendo o indivíduo como um ser completo, cultural, social, holístico;
- Ter o envolvimento da comunidade no processo de construção das atividades e estratégias de desenvolvimento, em detrimento da imposição.

(Caderno de Atenção Básica nº 27, 2010)

Atividade Física na Atenção Básica



Modalidades de Atendimento

- Atividade individual e domiciliar;
- Grupos e Atividades coletivas;
- Ações de Educação em Saúde.

(Caderno de Atenção Básica nº 39, 2014)

Atividade Física

Atividade individual e domiciliar

- Anamnese;
- Estímulo de hábitos saudáveis;
- Reabilitação pós-traumática/pós-operatória;
- Atendimento a pacientes que sofreram AVC;
- Atendimento a pacientes com transtornos/distúrbios mentais;
- Outras situações.

Atividade Física

Grupos e Atividades coletivas

- Grupos de convivência;
- Grupos de Caminhada orientada;
- Ginástica comunitária;
- Saúde Laboral;
- Grupos focais;
- Outras possibilidades

Atividade Física

Grupos e Atividades coletivas

- Grupos de convivência;
- Grupos de Caminhada orientada;
- Ginástica comunitária;
- Saúde Laboral;
- Grupos focais;
- Outras possibilidades

*PS para crianças;
*Sobrepeso e Obesidade;
*Hipertensão;
*Gestantes;
*Portadores de Câncer;
*Antitabagismo;
*Outros

Atividade Física

Grupos e Atividades coletivas

- Grupos de convivência;
- Grupos de Caminhada orientada;
- Ginástica comunitária;
- Saúde Laboral;
- Grupos focais;
- Outras possibilidades

* Danças;
* Capoeira;
* Yoga e Tai chi Chuan;
* Shantala;
* Jogos Cooperativos;
* Jogos Coletivos;
* Outras

Atividade Física

Ações de Educação em Saúde

- Saúde da Mulher (outubro rosa);
- Saúde do Homem (novembro azul);
- Saúde do Idoso;
- Saúde da Criança e do Adolescente;
- Saúde na Escola (PSE) *Apoio dos prof. de Educação Física das escolas;
- Saúde laboral;

Atividade Física

Ações de Educação em Saúde

- Atividade Física X Sobrepeso/Obesidade;
- Atividade Física X Diabetes;
- Atividade Física X Cardiopatias;
- Atividade Física X Hipertensão;
- Atividade Física X Gestação;
- Atividade Física X Câncer;
- Atividade Física X Saúde Mental (depressão, dependência química);

Atividade Física

Condições para as práticas propostas

- Dados da população do território adscrito;
- Acesso aos prontuários;
- Levantamento da estrutura física, equipamentos e insumos;
- Levantamento de vínculos sociais (associações, escolas, etc)
- ESF sempre serão referência aos usuários;
- Planejamento das ações conjuntamente (NASF e ESF);

Atividade Física

Avaliação e Prescrição

*“a avaliação é um **procedimento essencial** do trabalho do **Profissional de Educação Física** e objetiva reunir **elementos para fundamentar** a sua decisão sobre o **método, tipo de exercício e demais procedimentos** a serem adotados para **prescrição de exercício físico e desportivo**”.*

Nota técnica CONFEF nº 002/2012

Atividade Física

Avaliação e Prescrição

- Anamnese (conversa direcionada, prontuário);
- Testes e Medidas
 - Antropometria (Peso, Altura, Comp. Corporal , Perímetros);
 - Respostas Cardiovasculares (Testes de Milha, Cooper, clínicos);
 - Flexibilidade (Flexiteste, Teste sentar e alcançar);
 - RML (Abdominal, Flexão de braços)
 - Força Muscular (Prensão Manual, dinamometria de tronco);
 - Avaliação Postural (Posturógrafo)



Possibilidades

- 1) Utilização de protocolos e instrumentos validados, de amplo uso na saúde, por exemplo:
 - Categorização de risco, segundo *American College of Sports Medicine* ;
 - Indicadores de Saúde (IMC, RCQ);
 - Utilização do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);

Possibilidades

Categorias de Estratificação de Risco (ACSM)

Baixo risco	Homens com menos de 45 anos e mulheres com menos de 55 anos assintomáticos e que apresentam no máximo um fator de risco para desenvolvimento de doença cardiovascular.
Risco moderado	Homens com 45 anos ou mais, e mulheres com 55 anos ou mais ou aqueles que apresentem 2 ou mais fatores de risco para desenvolvimento de doença cardiovascular.
Alto risco	Indivíduos com um ou mais sinais ou sintomas sugestivos de doença cardiovascular e pulmonar ou com doença cardiovascular, pulmonar ou metabólica conhecida.

Possibilidades

PAR-Q

Nº	Questão	Resposta	
01	Seu médico já mencionou alguma vez que você possui um problema do coração e lhe recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?	SIM	NÃO
02	Você sente dor no tórax quando realiza atividade física?	SIM	NÃO
03	Você sentiu dor no tórax quando estava realizando atividade física no último mês?	SIM	NÃO
04	Você já perdeu o equilíbrio por causa de tontura ou alguma vez perdeu a consciência?	SIM	NÃO
05	Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividade física?	SIM	NÃO
06	Seu médico está prescrevendo uso de medicamentos para a sua pressão arterial ou coração?	SIM	NÃO
07	Você conhece alguma outra razão pela qual você não deveria praticar atividade física?	SIM	NÃO
OBSERVAÇÃO: Se você respondeu SIM para uma ou mais questões do questionário acima é recomendável uma avaliação médica antes de iniciar a prática de exercícios físicos.			

Possibilidades

2) Mapeamento de atividades em que a outros profissionais do NASF tenham competência, exemplos:

- Indicadores como IMC, RCQ avaliados pelo Nutricionista;
- Aplicação do PAR-Q por profissionais da equipe ESF;
- Análise da flexibilidade articular pelo Fisioterapeuta;
- Estímulo a hábitos saudáveis no ambiente laboral pelo Médico do Trabalho;

Possibilidades

3) Parceria com atores locais, exemplo:

- Envolvimento de profissionais de Educação Física das escolas da região;
- Convite a empresas privadas que tenham profissionais de Educação Física para participar de atividades pontuais (responsabilidade social);
- Envolvimento de instituições de ensino superior (parcerias com faculdades, universidades);
- Envolvimento de clubes, associações, comunidade;

Possibilidades

4) Prescrição de exercício:

- Para aqueles **sadios ou sem restrições** é possível desenvolver atividades de baixa intensidade (dança, atividades lúdicas) ou ainda moderada intensidade (como caminhada), sempre acompanhado a um profissional da saúde para o caso de qualquer eventualidade;
- Demais casos não se recomenda a prática de atividades físicas sem a presença do profissional de Educação Física;
- Verificar a possibilidade de parceria com profissionais de Educação Física da região;
- Trabalhar a Educação em Saúde com os profissionais existentes na Rede; utilizar materiais oficiais disponíveis (vídeos, folders, manuais).

Considerações Finais

- O Profissional de Educação Física apresenta-se como aquele tecnicamente capacitado para prescrição mais assertiva e segura da prática de atividade física;
- A busca por hábitos mais saudáveis pode ser difundida por todos os profissionais da saúde;
- Ações de educação em saúde apresentam grande impacto;
- O envolvimento de diferentes atores da sociedade pode ser uma alternativa com resultados bastante positivos.

Obrigado!

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Núcleo de Apoio à Saúde da Família** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 116 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 39)
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.488, de 21 de outubro de 2011**. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes e normas para a organização da Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS). Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010a. 152 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Caderno de Atenção Básica, n. 27)
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010b. 60p.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008**. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família – NASF. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 687, de 30 de março de 2006**. Aprova a Política de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. **Lei nº 9.696, de 1 de setembro de 1998**. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília: 1998.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília: Ministério da Saúde, 1990.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Lei 8.142, de 28 de dezembro de 1990**. Dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde e dá outras providências. Brasília: Ministério da Saúde, 1990.

Referências

- BRASIL. **Constituição 1988**. Constituição da Republica Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: 1988. 292p.
- SANTOS, S.F.S. **Núcleo de Apoio à Saúde da Família no Brasil e a atuação do profissional de Educação Física**. 2012. 185f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.
- WHO - World Health Organization. **Physical activity**. Fact sheet n.85, 2014. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>, acesso em 06/04/2015.
- WHO - World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health**, 2010. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1, acesso em 10/04/2015.