



Revista EaD &

tecnologias digitais na educação

## A Importância da Inclusão do Profissional de Educação Física no SUS: a correta prescrição de exercícios a partir da individualidade biológica dos usuários do sistema

**Edgar Acosta Coronel, UFGD**

*edcoronel\_edf@hotmail.com*

**Giseli Karenina Traesel, UFGD**

*giselitraesel@gmail.com*

**Resumo:** *este estudo teve como objetivo principal analisar a importância da inserção de um profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde. o estudo foi realizado através de revisão de literatura, buscando um embasamento teórico que demonstre a real importância do profissional em questão. A busca se deu em bases de dados eletrônicas, livros e sites. o artigo em questão trata de um assunto delicado e que merece uma atenção maior pelos profissionais diretamente envolvidos, em especial os profissionais em educação física. Ressalta-se a importância da conscientização da sociedade (usuários do sistema único de saúde) acerca da relevância do exercício físico ser realizado com orientação e intervenção adequada de um profissional de educação física. Somente profissionais formados em educação física são capazes de indicar a atividade mais apropriada para um indivíduo respeitando suas especificidades e limitações.*

**Palavras-chave:** *saúde; sistemas de saúde; exercício físico.*

**Abstract:** *This study aimed to analyze the importance of inclusion of a professional of Physical Education Health Unic System. The study was conducted through literature review, seeking a theoretical basis to demonstrate the real importance of the professional in question. The search took place in electronic databases, books and websites. The article in question is a sensitive issue and it deserves greater attention by professionals directly involved, especially professionals in physical education. We emphasize the importance of awareness of society (users of the public health system) about the importance of physical exercise to be carried out with proper guidance and intervention of a physical ed-*

*ucation professional. Only professionals trained in physical education are able to identify the most appropriate activity for an individual respecting their specificities and limitations.*

**Keywords:** *health; health systems; physical exercise.*

## 1. Introdução

Atualmente, muito tem se falado sobre saúde e qualidade de vida. Em tempos que a tecnologia vem roubando a cena com aparatos que facilitam cada vez mais as atividades diárias, a sociedade em geral vai deixando de lado os chamados “hábitos saudáveis” e vai se entregando ao sedentarismo, aumentando os índices de doenças relacionadas à falta de atividades físicas, especialmente doenças cardíacas.

Estamos perdendo a guerra para a modernidade e, aliado a isso, o prazer em praticar um esporte ou uma simples caminhada. Neto (2014) afirma que o sedentarismo é um “comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna”.

Os insumos tecnológicos cada vez mais têm roubado a cena e, soma-se a isso, a falta de tempo de muitas pessoas para realizar suas refeições adequadamente. Está sendo muito comum a substituição de uma refeição adequada por lanches rápidos e poucos saudáveis, os famosos *fastfoods*, o que agrava ainda mais os maus hábitos com relação à saúde.

Nesse contexto, verificamos a importância da atividade física nos mais diversos ambientes onde, o que a sociedade outrora julgava de busca pelo corpo perfeito, já não se encaixa mais. Hoje, a preocupação com o corpo está em mantê-lo livre de doenças ou então em promover a manutenção da saúde.

Conforme citado, a sociedade tem se entregado à magia dos insumos tecnológicos e deixado de lado os hábitos saudáveis, dentre os quais a prática de atividades e exercícios físicos. No próprio ambiente de trabalho observamos esse quadro. Frequentemente essas comodidades interferem diretamente no estilo de vida, exigindo menos a utilização do corpo, e em consequência disso, há um menor gasto energético (Rôas e Reis, 2012).

Sabemos que a realização de atividades não impõe muitas contra-indicações e tampouco tem algum custo. Basta trajar-se adequadamente, ter disposição e caminhar ao menos meia hora. Fazendo isso em alguns dias da semana, ficamos em dia com nossa saúde. Porém, é importante saber a intensidade, frequência, volume, entre outras especificidades referentes aos exercícios físicos. E essas questões somente um profissional em Educação Física poderá analisar e transcrever adequadamente, já que o papel do médico é diagnosticar, receitar e indicar as limitações.

Importante enfatizarmos que o papel da prescrição e indicação de exercícios físicos para cada usuário do sistema, respeitando as suas especificidades e individualidade biológica, é do profissional de educação física. Não podemos esquecer que os médicos têm em sua formação todo o entendimento das funcionalidades do corpo humano e que por conta disso, os mesmos muitas vezes se incumbem de prescrever determinados exercícios.

Ghorayeb (2004) defende a classe médica afirmando que deve haver parcerias entre as partes, onde os médicos determinam as limitações físicas sem riscos para o organismo, o tipo de exercício para aquele indivíduo, qual o melhor, entre outros, e os profissionais de educação física aplicam o que foi indicado. Isso gera um quadro onde o

profissional de educação física fica somente como apoio técnico das atividades, e seu conhecimento não é utilizado.

A partir destes pressupostos, visualizamos que, ainda hoje, há um desconhecimento da importância do profissional de educação física, principalmente dentro do âmbito de saúde pública. Enfatizamos que os responsáveis pelo sistema deveriam rever a questão do quadro técnico e também a participação de educadores físicos nas equipes de saúde de postos e hospitais.

Levando em consideração o exposto, este trabalho teve como objetivo analisar a importância e relevância da inserção de um profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde.

## **2. Histórico da educação física e dos exercícios físicos**

A Educação Física tem os seus primeiros registros nos primórdios da humanidade, onde o homem utilizava todos os recursos motores possíveis para a sua sobrevivência e subsistência. O homem necessitava caçar, correr, saltar, arremessar e até nadar. As atividades humanas durante o período da pré-história dependiam do movimento, do ato físico. O homem dependia de força, velocidade e resistência para sobreviver. A situação de nomadismo fazia com que realizassem grandes caminhadas nas quais eram obrigados a realizar exercícios (Oliveira, 2004), ou seja, o homem primitivo era totalmente ativo fisicamente.

Com o passar do tempo, essas necessidades foram diminuindo por conta da evolução do homem, o qual foi criando mecanismos diversos para que tantos esforços fossem diminuídos ou então não necessários. Iniciou-se, então, um processo de sedentarização, quando os homens começaram a dominar técnicas rudimentares de agricultura e domesticação de animais. Em qualquer desses momentos, foi necessário o aprimoramento das habilidades físicas para a otimização de gestos e a construção de ferramentas que possibilitassem maior sucesso nas práticas de sobrevivência. Essa evolução se deu também nas atividades físicas que antes eram corriqueiras e essenciais e posteriormente transformaram-se em exercícios físicos com diversos objetivos nas diferentes culturas (Oliveira, 2004).

Nos dias de hoje, podemos dizer que apesar do aumento do sedentarismo ainda há muita gente procurando um melhor estilo de vida por meio das práticas diárias de exercícios físicos. Os objetivos mudaram muito, antes era uma necessidade, já atualmente há muitas pessoas que costumam fazer exercícios pelo bem estar, pela vaidade de ter um corpo bonito, pelo bem à saúde ou, até mesmo, para conquistar campeonatos esportivos.

## **3. Conceitos de atividades físicas e exercícios físicos**

Para um melhor entendimento e uma melhor abordagem da temática, é necessário entender, antes de tudo, que existe diferença entre atividade física e exercício físico. A atividade física é toda e qualquer atividade rotineira que realizamos com o processo de movimento através do sistema articular promovendo um gasto de energia acima do nível de repouso (SESI, 2010). Ou seja, tarefas cotidianas como varrer, limpar, lavar a louça, entre outras, podem ser consideradas atividade físicas, uma vez que promovem gasto de energia.

Por sua vez, o exercício físico é uma maneira de atividade planejada, preferencialmente sob a supervisão de um profissional, que objetiva desenvolver capacidades e habilidades motoras (SESI, 2010). Podemos afirmar, então, que o exercício físico é um tipo de atividade física. Nessa categoria se destacam as práticas esportivas e atividades aeróbicas como caminhada, corrida, ciclismo, natação, etc.

É muito comum utilizar as nomenclaturas citadas erroneamente, inclusive entre profissionais de educação física, os quais têm o papel de esclarecer acerca dos objetivos de cada forma dessas práticas corporais. Porém, com relação à manutenção da saúde e o combate ao sedentarismo, cabe a utilização de ambos os termos, cada um com suas especificidades.

#### **4. Atividade física, saúde e o profissional de educação física**

Sabemos que atividade física e saúde são áreas tão relacionadas entre si que se torna difícil falar de uma sem lembrar da outra. Isso torna o profissional de educação física um forte aliado no alcance dos objetivos de saúde, seja qual fora meta. Em casos de lazer, estética e outros, é importante a orientação desses profissionais, mas em casos de manutenção, prevenção e tratamento de doenças essa orientação torna-se indispensável.

Para o CONFEF (2002), os cursos de graduação em Educação Física proporcionam ao formado conhecimentos científicos, técnicos, pedagógicos e ético-profissionais favorecendo dessa forma a prestação de uma intervenção adequada e eficaz nas diversas manifestações de exercícios e atividades físicas.

O que acontece constantemente em postos e hospitais são os médicos e outros profissionais da área da saúde aconselhando os pacientes a praticarem exercícios regularmente, sem, muitas vezes, terem consciência do que prescrever.

Um projeto na cidade de São Paulo ofereceu treinamento a médicos de três grandes hospitais para incluir os exercícios físicos como parte do tratamento de saúde (Brito, 2012).

Ainda no estado de São Paulo, essa questão causou polêmica, pois o programa "Exercise is Medicine" do *American College of Sports Medicine*, tinha como objetivo capacitar médicos e outros profissionais da área da saúde a prescreverem exercícios e atividades físicas. Esse fato gerou questionamentos de membros da sociedade em geral, especialmente dos profissionais de educação física, que têm por determinação a prerrogativa de atuarem nas áreas ligadas às atividades físicas e ao desporto - art. 3º, da Lei Federal nº. 9.696/98 (CREF RJ/ES, 2012). O termo prescrever, nesse caso, referia-se também a orientar e os responsáveis pelo programa deixaram claro que o objetivo do mesmo era fazer com que os profissionais na área da saúde passassem a acrescentar a recomendação de atividades físicas orientando os pacientes a procurarem um profissional de educação física.

Gaspahrini (2014) defende que somente professores formados em educação física podem prescrever exercícios físicos e nem mesmo médicos, fisioterapeutas, endocrinologistas ou outros profissionais são habilitados para isso. Alves (2007) é ainda mais criterioso ressaltando que nenhum médico pode prescrever, nem tampouco acompanhar uma pessoa em uma atividade física. O mesmo reforça a ideia de que é fundamental a presença de um profissional em uma unidade de saúde pública, pois caso seja diagnosticado alguma doença em um paciente em que necessitasse praticar exercícios físicos

em seu tratamento, este obteria mais êxito se existisse um educador físico naquela unidade para acompanhá-lo, reduzindo dessa maneira os índices de internações, medicamentos e complicações causados por aquela doença.

A fim de promover a saúde e a qualidade de vida, várias cidades têm adotado as academias ao ar livre, para que a população menos favorecida financeiramente possa realizar exercícios por meios de máquinas similares às encontradas nos estabelecimentos particulares, combatendo dessa forma o sedentarismo. O que falta muitas vezes é um profissional habilitado nesses locais para realizar as intervenções e correções necessárias nos exercícios dos usuários destes locais.

Guarda *et al* (2014) afirma que, para um profissional da área de educação física atue no âmbito de manutenção de saúde pública e prevenção de doenças, especialmente em academias como as citadas anteriormente, deve-se ter o domínio de conteúdos teóricos, técnicas e vivências no campo da saúde coletiva. Deve-se também manter-se integrado junto às instituições formadoras com os serviços de saúde, sobretudo através de canais permanentes de retroalimentação e discussão de problemas, melhorias e necessidades.

Afinal, por que só o professor de educação física pode prescrever exercícios físicos? A resposta parece óbvia, já que os profissionais da área recebem uma formação específica para tal. Para Carceroni (2013), um médico ou fisioterapeuta ou qualquer outro profissional que não o profissional de educação física, não possui as competências e habilidades acerca da teoria e prática de atividades físicas a fim de “receitar” a alguém.

## 5. A inclusão do professor de educação física no NASF

A inclusão obrigatória de um profissional de educação física no sistema público de saúde é um tema complexo que está longe de ser resolvido e ainda há muito a ser feito. Mas o primeiro passo foi dado através do Projeto de Lei 3513/08 do Deputado Ernandes Amorim. Esse projeto inclui atividades de educação física no Programa de Saúde da Família. Em seu texto, obriga o SUS a disponibilizar um profissional de educação física para realizar a promoção de atividades de educação física, de forma a favorecer a melhora da qualidade de vida e a prevenção do adoecimento dos cidadãos nas comunidades. Ernandes ainda afirma em seu projeto que a reponsabilidade da inserção e participação dos profissionais caberá ao gestor do SUS de acordo com as necessidades da população.

Em algumas localidades no Brasil, as autoridades começam a enxergar a importância de se ter alguém habilitado e qualificado nos núcleos. No ano de 2008 a prefeitura municipal de Mirabela (MG) realizou um concurso público para efetivação de professores de educação física para atuar nas NASFs e PSF (CONFEB, 2008). Em João Pessoa (PB), preocupados com a valorização das atividades físicas e práticas corporais dos habitantes da capital, a secretaria de saúde solicitou currículos de profissionais da área para contratação dos mesmos.

Em Olinda (PE) os NASFs contam com profissionais inseridos em sua equipe para coordenar as atividades a serem realizadas na cidade através do núcleo. Em outras localidades também há ações envolvendo o vínculo entre profissionais de Educação física e secretaria de saúde o que nos mostra um avanço, mesmo que a passos curtos, da inclusão destes profissionais.

Em Icó (CE) está bem definido o papel do professor de educação física no NASF, onde ele deve estar definido através do caráter estratégico com base na qualidade de vida e combate e prevenção do adoecimento por meio de atividades práticas e educativas que atendam toda a comunidade, seja ela saudável ou não (Lacerda, 2009).

Para Scabar (2012) a questão da inclusão dos profissionais nos NASFs merece um maior aprofundamento através de novas pesquisas sobre o tema e também um incentivo à implementação das ideias da promoção da saúde na área. A autora ainda considera fundamental que o profissional de educação física não foque apenas em adoção de novos comportamentos e estilos de vida, fazendo-se necessário também a sua atuação em benefício da melhoria das condições de vida e mudança de atitudes dos indivíduos.

No estado do Mato Grosso do Sul não há dados sobre a inclusão desses profissionais nos quadros das secretarias de saúde, porém na cidade de Porto Murinho em datas comemorativas e especiais há uma parceria com a secretaria de educação onde a mesma cede profissionais de educação física para que estes ministrem e organizem atividades como ginástica aeróbica e caminhadas. Nestes eventos, geralmente a participação é maciça (fotos abaixo), pessoas de todas as idades e classes sociais se fazem presentes nas praças ou outros locais destinados a essas ações e a alegria e interação da comunidade com os profissionais envolvidos, especialmente os da área da educação física, são fatores marcantes e fortalecem muito a ideia da inserção destes profissionais no quadro da secretaria de saúde.



## 6. Conclusão

Através do presente estudo podemos concluir que todos os profissionais relacionados à saúde são de grande importância para postos, hospitais e núcleos de assistência familiar. O que não pode e nem deve ser feito é minimizar as incumbências e nem tampouco se apropriar de funções que não condizem ao profissional em questão. Como vimos, há toda uma complexa formação teórica e prática envolvida e trata-se de uma atitude questionável resolver questões inapropriadas à sua função.

Acreditamos que em uma unidade onde cada um realiza o seu trabalho sem intervenções inadequadas, existirá uma melhoria de atitudes e hábitos saudáveis, bem como adoções de posturas que caracterizem uma melhor qualidade de vida.

Somente um profissional da educação física, o qual teve em sua formação matérias específicas como biomecânica, cinesiologia, fisiologia do exercício, entre outras será capaz de indicar a atividade mais apropriada para um indivíduo, respeitando suas especi-

ficidades e limitações, além do volume, carga e intensidades adequadas à individualidade biológica do usuário, seja ele saudável ou não.

## 7. Referências

CONFEF. Minas Gerais e Paraíba avançam na questão, 2008. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3747>> Acesso em: 05 de março de 2016.

CONFEF. Resolução CONFEF nº 046/2002, 2002. Disponível em: <[http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=82](http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82)> Acesso em: 28 de fevereiro de 2016.

CONGRESSO NACIONAL. Projeto de lei N.º 3.513, de 2008 que dispõe sobre a inclusão do planejamento e da promoção de atividades de Educação Física no Programa de Saúde da Família. Disponível em: <[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Ur52PHw-sbIJ:www.camara.gov.br/proposicoesWeb/prop\\_mos+trarinte-gra%3Bjsessionid%3D03D8436045F9B6FEE92ADEF299A76D06.node1%3Fcodteor%3D575680%26filename%3DAvulso%2B-PL%2B3513/2008+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Ur52PHw-sbIJ:www.camara.gov.br/proposicoesWeb/prop_mos+trarinte-gra%3Bjsessionid%3D03D8436045F9B6FEE92ADEF299A76D06.node1%3Fcodteor%3D575680%26filename%3DAvulso%2B-PL%2B3513/2008+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br)> Acesso em: 03 de março de 2016.

CREF RJ/ES. Médicos prescrevem exercícios, 2012. Disponível em: <<http://www.cref1.org.br/noticias.php?id=452>> Acesso em: 17 de março de 2016.

GASPHARINI, Sandro. Só educador físico prescreve exercícios, 2014. Disponível em: <<http://www.personalsandro.com/2013/10/so-educador-fisico-prescreve-exercicios.html>> Acesso em: 19 de março de 2016.

LACERDA, Flávia. O que fazem nossos profissionais, 2009. Disponível em: <<http://nasfico.blogspot.com.br/2009/07/o-que-fazem-nossos-profissionais.html>> Acesso em: 19 de março de 2016.

NETO, Turíbio L. Barros. Sedentarismo, 2014. Disponível em: <[http://emedix.com.br/doi/mes001\\_1f\\_sedentarismo.php](http://emedix.com.br/doi/mes001_1f_sedentarismo.php)> Acesso em: 06 de março de 2016

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. O que é educação física, 2004. Disponível em: <<http://ahistoriadaeducacaofisica.blogspot.com.br/2011/06/educacao-fisica-na-pre-historia.html>> Acesso em: 19 de fev. 2016.

RÔAS, Yuri A. dos Santos e REIS, Eliane J. Barbosa. Causas e conseqüências de um estilo de vida sedentário e possibilidades de transformar a o conhecimento de hábitos saudáveis em ações práticas e concretas, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd168/consequencias-de-um-estilo-de-vida-sedentario.html>> Acesso em: 05 de março de 2016.

SCABAR, Thaís G. Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF, 2012. Disponível em: <<http://webcache.googleusercontent.com>

/search?q=cache:X5Q0oQ7Ufv8J:www.ceap.br/material/MAT15112013155223.pdf+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br> Acesso em: 15 de março de 2016.

SESI. Vida saudável, 2010. Disponível em <http://vidasaudavel.sesi.org.br/portal/main.jsp?lumPagelId=FF8080812A602D81012A637EA5581ECC&luml=gestaodoconhecimento.service.noticia.details&lumItemId=FF8080812B3242D3012B3613589E3D85>> Acesso em 23 de fevereiro de 2016.