

INDICAÇÃO Nº 1928, DE 2020.

INDICO, nos termos do artigo 159 da XIV Consolidação do Regimento Interno, ao **EXCELENTÍSSIMO SENHOR GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO**, que juntamente com a equipe responsável pelo **COMITÊ ADMINISTRATIVO EXTRAORDINÁRIO COVID 19**, estude e realize a flexibilização do Decreto 64.879/20 e demais Decretos para autorizar a **REABERTURA DAS ACADEMIAS**, que seguirão todos os procedimentos de orientação do Ministério da Saúde e OMS.

JUSTIFICATIVA

Após decreto que declarou o estado de Calamidade Pública no Estado de São Paulo, e decretou quarentena em razão do COVID-19, com a necessidade de isolamento social da população, as prefeituras fecharam as academias para evitar aglomeração de pessoas.

No entanto, nesse momento de pandemia, todos os ramos da medicina estão sendo chamados a se voluntariarem para cuidar da saúde física e mental da população do Estado de São Paulo.

E com o educador físico não é diferente.

Os voluntários devem se inscrever no programa "O Brasil Conta Comigo", com formulários disponíveis no site <https://registrarh-saude.dataprev.gov.br>. Podem se cadastrar profissionais de 14 áreas, são elas, serviço social, biologia, biomedicina, educação física, enfermagem, farmácia, fisioterapia, fonoaudiologia, medicina, medicina veterinária, nutrição, odontologia, psicologia e técnicos em radiologia.

Além do mais, segundo o site <http://previva.com.br/educador-fisico-na-medicina-preventiva/>, o educador físico também faz parte da cadeia da medicina preventiva. O site descreve muito bem a atuação do profissional de educação física na medicina, vejamos:

"A atuação do educador físico na medicina preventiva é fundamental para o bom resultado de inúmeras iniciativas de prevenção e promoção da saúde, em especial aquelas que envolvem o condicionamento físico dos beneficiários.

A promoção da atividade física é essencial para combater o sedentarismo e a obesidade, dois dos principais fatores de risco para diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Dessa forma, dentro de uma equipe multidisciplinar de profissionais de saúde, cabe ao educador físico orientar a prática de atividades físicas respeitando características individuais e os limites de cada um.

Além das atividades práticas, o profissional de Educação Física também pode atuar em ações educativas e na avaliação de diversos indicadores de capacidade física, incluindo a aferição da pressão arterial.

Confira a seguir as principais funções do educador físico na medicina preventiva:

1. Orientação para a prática de atividades físicas

Os benefícios da prática regular de exercícios são amplamente conhecidos pelos profissionais de saúde. Mas as operadoras precisam ter cuidado ao promover atividades físicas a seus beneficiários, pois se exercitar de maneira incorreta e sem orientação pode acabar agravando alguns problemas ao invés de ajudar.

Cada pessoa tem características fisiológicas diferentes, que devem ser respeitadas ao indicar a prática de qualquer exercício físico. E somente um profissional de Educação Física está preparado para dar esse tipo de orientação.

O educador físico deve ser capaz de adequar de forma segura a relação risco/benefício do exercício, sugerindo atividades físicas de acordo com a faixa etária e as condições de saúde de cada paciente.

Nesse contexto, a atuação do profissional pode se dar de diferentes formas: seja ensinando a forma correta de fazer exercícios em uma academia ou mesmo orientando atividades de alongamento para idosos ou pessoas em recuperação pós-cirúrgica.

2. Avaliação da capacidade física

Uma das funções do educador físico na medicina preventiva é fazer a avaliação da capacidade física do beneficiário, para que possa ser indicado o tipo de atividade mais adequada (e segura) para cada caso.

Cabe ao profissional de Educação Física medir a composição corporal (massa magra, massa gorda, água corporal, percentual de gordura), a bioimpedância, o índice de massa corpórea, a relação cintura/quadril, a taxa metabólica basal, a flexibilidade, a força muscular, a capacidade cardiopulmonar, as pressões arteriais, a frequência cardíaca, entre outros indicadores.

Além de avaliar a forma física, o profissional deve acompanhar a evolução dos seus indicadores ao longo do tempo para poder atingir objetivos de forma segura e saudável, respeitando as limitações do indivíduo.

Reunindo todas estas informações é possível ter um retrato fiel da capacidade física de cada pessoa e, a partir daí, orientar e/ou prescrever um programa de atividades e exercícios adequado às suas necessidades.

3. Palestras e ações de educação em saúde

Como a formação em Educação Física é muito voltada à atuação no campo da Educação, os profissionais dessa área têm noções de técnicas pedagógicas e conhecem algumas metodologias de ensino-aprendizagem que os profissionais da área de saúde não dominam.

Isso os torna extremamente capacitados para fazer palestras, cursos e outras atividades que envolvam conscientização e educação. A ideia é usar essa capacidade de comunicação e a energia característica do educador físico para difundir a prática da atividade física de forma eficiente e segura.

4. Coordenar grupos de caminhada e corrida

Uma atividade que costuma obter um bom engajamento por parte dos beneficiários é promover encontros periódicos para a prática de caminhada ou corrida. Nesses casos, a participação do educador físico é o diferencial que separa uma simples "corridinha com os amigos" de uma atividade supervisionada por um profissional capacitado.

Desenvolver o hábito de caminhar é algo indicado para todas as idades. E com o acompanhamento adequado, além de evitar excessos, é possível otimizar os benefícios da caminhada para a saúde.



A corrida, por sua vez, é uma atividade mais intensa. Por isso deve ser praticada somente sob a orientação de um educador físico, principalmente quando envolve pessoas envolvidas em algum tratamento de saúde.

5. Atuar em programas de ginástica laboral

Outra função importante do educador físico na medicina preventiva é nos programas de ginástica laboral em empresas. Sua participação é fundamental tanto na promoção de atividades práticas quanto em palestras sobre saúde e ergonomia no ambiente de trabalho.

Cabe a esse profissional orientar sessões de alongamento e exercícios periódicos com o objetivo de promover a saúde e prevenir a ocorrência de casos de Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

Nas atividades educativas, podem ser abordados temas como reeducação postural e alívio de estresse no ambiente de trabalho, sempre de acordo com as necessidades da área profissional em foco no programa.

Integração é essencial para o sucesso do educador físico na medicina preventiva

Uma última observação que consideramos importante para garantir a boa atuação do profissional de Educação Física nas ações de medicina preventiva é a sua integração com o restante da equipe.

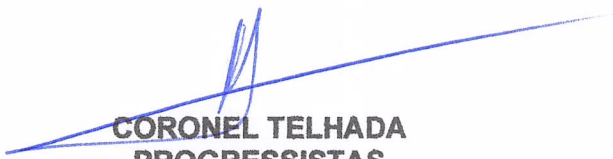
Nesse sentido, é preciso haver um esforço por parte do gestor destes programas para que a equipe seja realmente interdisciplinar e consiga trocar impressões e informações entre si, para o benefício dos pacientes e da própria operadora. É preciso evitar que o educador físico trabalhe isolado, desintegrado do trabalho geral realizado pela equipe.

Seguindo essas orientações básicas, o gestor de saúde pode avaliar melhor a atuação do educador físico na medicina preventiva e utilizar os serviços este profissional da forma mais proveitosa possível”.

Como se vê, o profissional de EDUCAÇÃO FÍSICA é essencial para a prevenção, neste momento, onde grupos de riscos (obesos, hipertensos, portadores de doenças autoimune, dentre outros) estão mais suscetíveis ao contágio.

Por essas razões, indico que, após realização de estudo pelo COMITÊ ADMINISTRATIVO EXTRAORDINÁRIO COVID 19, seja flexibilizado o Decreto de calamidade pública para autorizar a **REABERTURA DAS ACADEMIAS**.

Sala das Sessões, em



**CORONEL TELHADA
PROGRESSISTAS**