

Um Plano de Saúde Chamado Educação Física

Pedro Américo de Souza
pedroamericodesouza@gmail.com (www.academiaespecial.com.br)

Registro Profissional CREF6 000053-G/MG

Você já pensou por que as sociedades médicas de prevenção e combate ao câncer fazem campanhas de “caminhada e corrida contra o câncer”? As pesquisas científicas comprovam: pessoas que mantêm uma boa condição física têm menor incidência de câncer do que pessoas sedentárias.

A atividade física é associada freqüentemente com reduzidos índices de morte por câncer. CRESPO (2001, 159) cita pesquisas de GERHARDSON et al. (1990) em que 189 mulheres e 163 homens, assim como uma pesquisa de GIOVANNUCCI et col. (1995), em que 47.723 homens com idade entre 40 a 75 anos de idade foram pesquisados. Em ambas as pesquisas havia fortes evidências favoráveis à prática de atividades físicas na prevenção ao câncer.

WANNAMETHE et col. (1993, citados in CRESPO 2001, 159) relatam sobre pesquisas (British Regional Heart Study) relativas à relação entre a freqüência cardíaca em repouso, atividade física e a mortalidade por câncer em 7.735 homens. Nessas pesquisas, as freqüências cardíacas mais baixas puderam ser correlacionadas com altos níveis de condicionamento físico, mas também se constatou que elas se correlacionavam com baixos níveis de morte devida ao câncer, permitindo concluir que a manutenção de uma boa condição física, pode se constituir num excelente recurso de prevenção ao câncer.

Pesquisas científicas (como por exemplo as citadas em HORTON 2001, 205; HELMRICH et al., 1991; KRISKA et al., 1991; MANSON et al., 1992), indicam que a atividade física regular reduz o risco de ocorrência do diabetes tipo II. As dinâmicas praticadas no contexto da Educação Física e do esporte escolar, assim como as atividades praticadas nas academias, seriam capazes de compensar as disfunções orgânicas apresentadas pelos alunos, neste caso específico tendo como exemplo o diabetes Mellitus, potencializando a insulina produzida pelo pâncreas ou injetada e, com isto, favorecendo o fornecimento de glicose às células, disponibilizando-a como fonte de energia, e reduzindo o risco de infarto, de acidente vascular encefálico, favorecendo o controle de peso e da pressão arterial, entre outros fatores de prevenção e controle dessa doença.

Por outro lado, pesquisas cardiológicas indicam que as pessoas que se mantêm em boas condições físicas durante grandes períodos de suas vidas, têm menores valores de pressão arterial, melhor irrigação sangüínea, e menor incidência de infarto do miocárdio.

O esporte escolar e as atividades físicas praticadas nas academias priorizam uma seleção criteriosa e diversificada de atividades centradas na descoberta e no desenvolvimento dos potenciais de crianças, jovens, adultos e de idosos, inclusive de pessoas com necessidades especiais. Estas estimulações apresentam uma dinâmica, única e exclusiva, que combina estimulações neuromotoras com conseqüentes e desejáveis reações bioquímicas e fisiológicas, interações sociais, com a simultânea confrontação com estímulos emocionais adequados ao desenvolvimento psicológico e social.

Em resumo, face ao exposto, pode ser dito que tanto a Educação Física escolar quanto a Educação Física praticada nas academias (de ginástica, musculação, natação, danças, hidroginástica, artes marciais, entre outras formas de manifestação) têm um caráter marcante de prevenção de doenças.

No entanto, como se sabe, para se obter benefícios para a saúde física, emocional e um bem estar social, assim para se atingir níveis mais adequados de frequência cardíaca em repouso e níveis de pressão arterial dentro de parâmetros de saúde, é necessário que a pessoa seja capaz de praticar atividades físicas por um tempo em torno de 30 minutos, numa frequência semanal mínima de três vezes, com uma intensidade de execução a partir de 60% de sua capacidade máxima de rendimento.

Tais capacidades, no entanto, só poderão ser atingidas com segurança com base em teorias do treinamento esportivo, sendo de responsabilidade e da competência do profissional de Educação Física e do esporte a estruturação de programas de condicionamento metabólico, permitindo às pessoas serem capazes de se exercitar três ou mais vezes na semana, durante 30 ou mais minutos e com intensidade de carga compatível com suas condições e necessidades de saúde, para que se possa proporcionar ao indivíduo melhores condições de saúde física, saúde emocional e bem estar social.

Souza (2008, 579-589) fala sobre os efeitos da aplicação de recursos adequados da Educação Física e do esporte serem capazes de induzir a plasticidade neural (neuroplasticidade), favorecendo a redução das seqüelas, entre outras, da paralisia cerebral e do acidente vascular cerebral (AVC).

Face ao exposto, pode-se concluir que as aulas de Educação Física nas escolas e as atividades esportivas desenvolvidas nas academias possibilitam à população brasileira uma rica diversidade de estimulações capazes de proporcionar melhores condições para a saúde física, para a saúde mental e para o bem estar social dessas pessoas. Com isso, pode-se dizer que as atividades desenvolvidas pelos profissionais de Educação Física se constituem num eficaz Plano de Saúde para a população; um Plano de Saúde chamado Educação Física.

Bibliografia:

- CRESPO, C.J.: Exercício e prevenção de doenças crônicas incapacitantes. In: FRONTERA, W.R., DAWSON, D.M. et SLOVIK, D.M. Exercício Físico e Reabilitação. Trad. SILVA, M.G.F. et BURNIER, J. Porto Alegre, Artmed 2001, 151-169
- HORTON, E.S.: Diabete melito. In: FRONTERA, W.R., DAWSON, D.M. et SLOVIK, D.M. Exercício Físico e Reabilitação. Trad. SILVA, M.G.F. et BURNIER, J. Porto Alegre, Artmed 2001, 202-214
- SOUZA, P. A. de: Esportoterapia como Indutora da Neuroplasticidade na Paralisia Cerebral. In: LIMA, C.L.A. et FONSECA, L.F.: Paralisia Cerebral. Neurologia. Ortopedia. Reabilitação. 2ª. Edição. Rio de Janeiro, MedBook 2008, 579-589