

1. ENFERMAGEM ESPORTIVA — PROPOSTA DE CONSULTA DE ENFERMAGEM EM ACADEMIA DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

Miriam Heidemann*

RESUMO - Aponta o trabalho na academia de ginástica com nova área de atuação para o enfermeiro. Relata uma experiência, onde, através da consulta de enfermagem, identificou problemas de saúde (hérnia inguinal, desvios patológicos da coluna, hipertensão arterial, varizes tabagismo e suas conseqüências), solucionou problemas e/ou encaminhou os alunos para recursos da comunidade.

ABSTRACT - The paper points out the health clubs for exercising and gymnastics as a new area for the nurse's professional practice. It reports an experience in which, through the nursing appointment, health problems such as inguinal hernia, pathological deviations of the spinal cord, hypertension, varicose veins, tobacco addiction and its consequences were identified and solved or the person was advised to look for the proper community health care centers.

1. INTRODUÇÃO

Há uma falta de conscientização da população no que diz respeito à medidas saudáveis de vida no dia-a-dia. Uma dessas medidas saudáveis de vida é o exercício físico. "Quem pratica exercícios vive melhor e mais tempo." (MARTINS, 1985, p.29)

Nos anos 80 vive-se uma "febre" de culto ao corpo, com milhares de academias de ginástica e/ou musculação, surgindo de norte a sul do país. É o modismo generalizado com o surgimento de equipamentos de ginástica sofisticados e roupas das mais variadas linhas. Há um apelo muito grande para que todos freqüentem academias.

A Enfermagem deve acompanhar o desenvolvimento da sociedade humana. Deve ainda abrir seu leque de atuação, principalmente no que tange à área de Saúde Pública. Estaríamos falando, então, de um novo ramo, a Enfermagem Esportiva. A Enfermagem Esportiva, além de contribuir para o aprimoramento da profissão, provocaria uma abertura constante do mercado de trabalho (academias, escolas, centros esportivos, etc).

Este trabalho foi realizado no período de um ano através de consulta de enfermagem, na Academia de

Ginástica e Musculação Marathon, na cidade de Petrópolis, Estado do Rio de Janeiro. Foram realizadas 350 consultas de enfermagem com alunos do sexo feminino e masculino, entre 15 e 52 anos, onde o principal problema detectado foi a pouca ou nenhuma informação sobre os riscos e benefícios dos exercícios físicos para a saúde.

O trabalho é desenvolvido através de consulta de enfermagem que é realizada com fichas padronizadas, e com o levantamento dos principais problemas encontrados mostrando a importância do trabalho de enfermagem em academias.

Os objetivos básicos desse trabalho são:

Provar a importância do enfermeiro numa academia de ginástica e musculação, como elemento que, através da consulta de enfermagem, detecta problemas, orienta e dirige as atividades físicas em equipe com professores de educação física.

Provar a necessidade de os alunos obterem esclarecimentos quanto ao funcionamento de seu organismo e prevenir doenças decorrentes da má observação de regras básicas do exercício físico.

Debater a atividade de Enfermagem Esportiva e seu vasto campo de trabalho.

Através do levantamento estatístico, mostrar os

* Professora-Assistente de Enfermagem em Doenças Transmissíveis do Curso de Graduação em Enfermagem e Obstetrícia da Universidade Católica de Petrópolis.
Enfermeira do Centro de Saúde de Petrópolis.
Enfermeira na Academia de Ginástica e Musculação Marathon - Petrópolis - Estado do Rio de Janeiro

principais problemas encontrados na população que frequenta academias de ginástica e musculação, bem como a razão que os leva a procurar uma academia.

2. A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA O HOMEM DA SOCIEDADE MODERNA

É um fato que o homem deste século não se movimenta e se exercita como os homens do século passado.

O avanço tecnológico e científico permite que a cada ano o homem economize mais energia e se alimente mais. Ele se locomove de forma cada vez mais rápida com o mínimo de esforço.

O homem é um animal composto de complexa rede de músculos e nervos, que permitem maleabilidade e dinâmica física.

O que vemos no homem é uma quase atrofia dessa rede muscular. Sua pouca ou quase nenhuma utilização contribuem para o surgimento de doenças como as doenças vasculares, artroses, hipertensão arterial, osteoporose, gastrite, trombose, obesidade, etc, e contribuem para o envelhecimento precoce. Se o homem permanece por vários anos, cronicamente, abaixo do nível de estimulação, haverá o estabelecimento de atrofia por inatividade, que, freqüentemente, conduzirá a distúrbios da função circulatória, o que já representa um estado semi-patológico.

Cabe dizer que o bom funcionamento de um órgão, depende, de um lado, de sua herança genética, e, de outro, da qualidade e da quantidade de sua solicitação.

Depois da conscientização desses fatos sugeridos acima, a necessidade de exercícios físicos foi convertida em propagandas e modismos. Boa forma física é sinônimo de beleza.

Além dos fatos relacionados de atrofia muscular, envelhecimento precoce e doenças variadas, deve-se ainda levar em consideração que o homem e a mulher moderna são altamente propícios a reações de "stress". As academias e a própria ginástica são formas de libertação e energias, recalques e frustrações, pois, exercícios físicos são acompanhados de liberação de carga psicológica e emocional retidas de forma negativa pelo pouco lazer e poucos momentos de liberdade e aceitação pessoal.

3. A ENFERMAGEM ESPORTIVA

Considerações Gerais

A enfermagem Esportiva seria o ramo da Enfermagem em Saúde Pública, que acompanha, orienta e cuida do indivíduo que se submete a exercícios físicos.

Grande parte dos indivíduos que procuram academias de ginástica e musculação pensam que vão emagrecer de forma rápida com enrijecimento e modelagem

harmoniosa, alguns desejam apenas crescer, outros apenas enrijecer, outros não sabem o que querem. Além disso, esses alunos desconhecem a necessidade de alimentação coerente com a modalidade esportiva e seus objetivos; querem resultados a curto prazo de tempo; estão matriculados por modismo ou companheirismo; boa parte são tabagistas; querem drogas hormonais para desenvolvimento rápido - sexo masculino; boa parte não cumpre a programação fornecida pelo professor por achá-la fraca ou incompatível com seu status.

A Consulta de Enfermagem

Executada através de ficha padronizada da seguinte forma:

Identificação

Anota-se o nome completo, do aluno, endereço, estado civil e profissão. A partir desses dados já se pode decidir que linguagem utilizar com o aluno. O diálogo é mantido, de acordo com o nível econômico-social-cultural-etário do indivíduo. Nessa etapa explica-se a rotina de funcionamento da academia.

Histórico de enfermagem

Antecedentes Familiares — o enfermeiro colhe informações sobre as possíveis doenças dos pais e possíveis causas mortis.

Antecedentes Pessoais — o aluno é questionado quanto aos exercícios físicos realizados anteriormente, história de fraturas, torções, luxações, distensões, estiramentos, ocorrência de doenças, cirurgias e tabagismo.

Queixas atuais — possíveis problemas existentes no momento da matrícula na academia.

Exame físico

Sinais vitais — quando detectada pressão arterial acima do limite considerado normal, o aluno é encaminhado a um serviço de cardiologia e cortada temporariamente sua inscrição na academia.

Inspeção da Coluna Vertebral — detecção dos desvios patológicos (hipercifose, hiperlordose, escolioses).

Palpação da região abdominal — observação de cicatrizes cirúrgicas e sinais de dor.

Exame dos seios, gônadas, coxas, pernas e pés procura, de sinais de celulites, varizes, estrias, culotes, e edemas.

Biometria — medidas de peso, altura e medidas corporais gerais.

Orientações

Receberá informações a ser realizada quando se incorpora uma rotina de exercícios físicos na vida diária, a necessidade de repouso, o perigo do tabagismo, necessidade de respiração adequada, modificações corporais que podem ocorrer.

Encaminhamentos

Serão feitos de acordo com os problemas encontrados.

Apazamento

Pessoas obesas, pessoas com história de fraturas recentes, alunos com artrose são apazados para consultas mensais. As demais consultas são bimensais onde são analisadas as modificações ocorridas através de estudos biométricos e os próximos passos a serem dados visando o bem-estar físico e mental.

Após a realização da consulta de enfermagem, o enfermeiro tem uma reunião com os professores de educação física. Nesta reunião o enfermeiro comunica aos professores os problemas encontrados e o professor programa os exercícios para o aluno de acordo com os problemas enfocados pelo enfermeiro. Exemplo: o aluno apresenta um quadro de hipercifose, acompanhada de dor lombar. Transmitida tal informação, o professor organiza uma série de exercícios corretivos.

A cada consulta subsequente é realizada nova reunião com os professores e as modificações da programação de ginástica são feitas de acordo com as necessidades dos alunos.

4. RESULTADOS OBTIDOS E COMENTÁRIOS

Dos indivíduos tabagistas 76% apresentam dispnéia, hipotensão arterial, taquipnéia e até lipotímia durante os exercícios.

Nota-se que grande parte (85%) da população que procura a academia apresenta desvios patológicos de coluna devido a descuidos posturais que seriam evitados com exercícios físicos reguladores.

Dos 96 alunos que se queixavam de dores na coluna após dois meses 40 (41,6%) não se queixaram mais e após quatro meses 46 (48%) não se queixaram mais.

Observa-se que culotes e celulites apresentam melhorias com exercícios isométricos; as varizes estacionam quando não há problema patológico envolvido.

Foram detectados 25 casos de hipertensão arterial em que os indivíduos desconheciam tal situação por falta de sintomas. Os 25 casos foram encaminhados a um serviço de cardiologia sendo 18 desses alunos proibidos de se submeterem a exercícios isométricos. Caso não houvesse essa atividade de enfermagem na academia, esses indivíduos seriam liberados para as salas de musculação, e, conseqüentemente, teriam seus quadros agravados. É importante destacar que desses 25 alunos, 20 (80%) nunca haviam se submetido a exercícios físicos regulares.

Através da consulta de enfermagem foram descobertos 5 alunos com hérnia inguinal e umbelical que se submetiam livremente a exercícios de musculação.

De fevereiro a maio deste ano 31 pessoas procuraram a academia devido a esse serviço oferecido.

Os alunos procuram constantemente o enfermeiro para esclarecer dúvidas e obterem orientações. Demonstram confiança no trabalho desempenhado.

À pedido dos alunos está sendo elaborado um informativo mensal com orientações básicas para a manutenção da saúde com exercícios físicos.

5. CONCLUSÃO

Após a experiência acumulada no desenvolvimento desse trabalho, chamo a atenção para o fato mais alarmante encontrado: a desinformação da população sobre a sua saúde. Vejo no dia-a-dia de trabalho, que, as pessoas que procuram a academia, demonstram-se desamparadas, nas mãos da propaganda ilusória desempenhada pelos meios de comunicação.

As pessoas que não apresentam uma forma física considerada "bela" pela sociedade, sofrem sérios danos psicológicos. Algumas delas, procuram as academias esperando encontrar a fórmula milagrosa de emagrecer, modelar, etc, assemelhando-se aquele ídolo frisado pelo rádio ou televisão.

Outras pessoas não dão tempo a si mesmas. Aham fútil gastar tempo com programas de educação física...

A enfermagem como profissão e ciência, na saúde da comunidade deve elucidar essas questões, clarificando informações científicas e atuais, e, pesquisando a importância dos exercícios físicos na prevenção de doenças.

Como as academias são algo necessário para o homem moderno, a Enfermagem deve procurar ocupar esse espaço, e, ampliá-lo em academias de lutas marciais, ginástica olímpica, escolas e centros esportivos. Deve ainda, ampliar seu currículo na área de Saúde Pública com a Enfermagem Esportiva. É um campo que só tende a crescer e a se ampliar. É hora da Enfermagem se posicionar como profissão liberal e autônoma, num campo que surge rico em perspectivas futuras. É necessário preparar os futuros enfermeiros para mais esse campo de atuação profissional.

É preciso que a Enfermagem se torne dinâmica, rica em experiências e perseguidora de cada passo das necessidades do homem em sua evolução.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BEVILACQUA, Fernando. *Manual do exame clínico*. 6. ed. Rio de Janeiro, Cultura Médica, 1984, 512 p.
2. COLONNA, Victor. *Alimentação e educação física*. Rio de Janeiro, Livraria São José, 1974. 144 p.
3. HOLLMANN, Wildor & HETTINGER, Theodor. *Medicina de Esportes*. São Paulo, Manole, 1983. 678 p.
4. MARTINS, Sérgio. *Vida saudável*. Porto Alegre, L&PM Ed. 1985. p.29
5. *Revista Guia da Boa Forma*. São Paulo, Abril Cultural, v.1, mar. 1986.
6. *Revista Saúde* São Paulo, Abril Cultural, v.26, 1985.