

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rosiane de Jesus Costa Moreno¹; Brígida Cruz Franco²; Juliana Albuquerque Reis Barreto³; Patrícia de Almeida Marques⁴.

1. Bolsista do PET - SAÚDE DA FAMÍLIA da USF Alto do Papagaio, Graduanda em Educação Física, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: rosijcmoreno@hotmail.com.
2. Bolsista do PET - SAÚDE DA FAMÍLIA da USF Alto do Papagaio, Graduanda em Enfermagem, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: brigida_cfranco@hotmail.com.
3. Preceptora do PET - SAÚDE DA FAMÍLIA da USF Alto do Papagaio, Cirurgiã Dentista, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: julianaareis@yahoo.com.br.
4. Bolsista do PET - SAÚDE DA FAMÍLIA da USF Alto do Papagaio, Graduanda em Enfermagem, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: patriciauefs@hotmail.com.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física, prevenção, doenças crônicas.

INTRODUÇÃO

Uma das principais causas de mortalidade em nosso país é decorrente das doenças cardiovasculares, que pode ser de origem genética, mas o principal motivo tem sido o estilo de vida dos indivíduos. Dentre essas doenças crônicas, destacamos as principais: doença arterial coronariana chamado de aterosclerose, a hipertensão e o acidente vascular cerebral (AVC), que afetam a população e que pode ser evitada com uma reeducação alimentar e a prática da atividade física regular (Lunz. *et al.* 2010). Abordar esses aspectos constitui um elemento importante para pensar na promoção da saúde através de um programa que foque na saúde dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) para controle e prevenção de doenças, como o Programa Saúde da Família (PSF) que surgiu em 1994, com uma proposta de reorganizar a prática de atenção à saúde que no passado focava apenas na doença para um modelo de trabalho em equipe multiprofissional que atue nas ações de promoção da saúde, prevenção, recuperação, reabilitação de doenças e agravos mais frequentes (Rosa & Labate 2005). Os idosos formam o conjunto dos indivíduos com maior acometimento de doenças crônicas, isso porque a incidência de doenças como hipertensão arterial, diabetes, câncer e patologias cardiovasculares tende a se elevar com o passar dos anos. Em um estudo epidemiológico realizado entre os anos de 2000 e 2001 com idosos, mostrou-se que uma proporção elevada dos entrevistados declarava sofrer de três ou mais doenças crônicas. Essas doenças mesmo quando não são mortais, levam o indivíduo à invalidez, trazendo sérios prejuízos para este, sua família e a sociedade (Quadrantes 2007). Porém, estudos mostram que a prática regular de exercícios físicos pode ser uma alternativa não medicamentosa para ajudar a retardar o aparecimento de doenças associadas ao envelhecimento. Com a melhoria da capacidade funcional, ocasionada pela prática do exercício, o idoso tem mais autonomia e independência, o que contribui para seu bem estar físico e mental, agindo diretamente no controle ou na prevenção de doenças como osteoporose, hipertensão, obesidade, depressão, diabetes, dentre outras (Lima 2002). O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) da Família com o enfoque multiprofissional tem contribuído com o fortalecimento das ações educativas para uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos. A educação física está inserida

neste programa e a mesma exerce um impacto tanto para o controle como para prevenção de várias doenças, principalmente as doenças cardiovasculares. Assim, este trabalho objetiva relatar as experiências e o impacto da realização das atividades educativas e físicas no grupo de hipertensos, diabéticos e idosos (Grupo Hiperdia) na Unidade de Saúde da Família (USF) Alto do Papagaio.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, referente à participação dos bolsistas do PET-Saúde da Família nas reuniões do Grupo Hiperdia realizadas na USF Alto do Papagaio em Feira de Santana. Nessas reuniões são realizadas palestras sobre diversos temas relacionados à prevenção de doenças crônicas e relacionadas ao sedentarismo, obesidade, alimentação inadequada, dentre outros agravos. Além disso, há o incentivo e a realização de práticas corporais, visando o combate ao sedentarismo uma das causas dos agravos das doenças nos dias atuais.

RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO

Foram realizados, semanalmente encontros com a participação de idosos no período de agosto de 2012 a setembro de 2013. Durante esses encontros foram realizadas palestras e orientações referentes à hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, além de outras temáticas, como: trombose, dieta saudável, saúde bucal, incontinência urinária e quedas. Foram realizadas também aferição de PA, glicemia e dados antropométricos, com alongamento e realização de atividade física após todas as reuniões, visando combater o sedentarismo, prevenção e controle das doenças crônicas. Segundo Pitanga (2002), considerando que o sedentarismo já é visto como fator de risco primário para as doenças cardiovasculares, sendo identificada sua prevalência, torna-se fundamental a identificação dos determinantes da atividade física, para em seguida serem propostos modelos teóricos para incentivar a adoção e manutenção da prática de atividades físicas, bem como estratégias para incentivar a população a adotar o estilo de vida ativo fisicamente. A prática de atividade física, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso. Não se trata de interromper o processo de envelhecimento, visto que isso se torna impossível, mas de diminuir as perdas e manter as habilidades por mais tempo, como por exemplo, realizar as atividades da vida diária com maior autonomia, influenciando diretamente em uma melhor qualidade de vida. Araújo (2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da saúde é a forma mais eficaz de se tratar os agravos de saúde relacionados às doenças crônicas. Foi possível perceber que esse trabalho é relevante, pois observamos uma participação ativa dos idosos nas atividades educativas e na realização da atividade física regular. A adesão das atividades educativas por partes

desses usuários tem sido satisfatória fortalecendo tanto ao tratamento para aqueles já acometidos pela doença como na prevenção, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida dos participantes do grupo hiperdia. Além de proporcionar aos estudantes do Pet-Saúde da Família uma rica experiência de atuação nas suas respectivas áreas e a troca de conhecimento já que o trabalho é multidisciplinar fortalecendo a formação acadêmica.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. F. Benefícios da atividade física segundo os idosos hipertensos e diabéticos do Programa de Saúde da Família. **Monografia. Fundação Universidade Federal de Rondônia**, 2008.

LIMA, B: Exercícios melhoram a vida de idosos. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u1471.shtml>. Acesso em: 14 Set. 2013.

LUNZ, W. et al. Impacto da atividade física sobre o risco cardiovascular na população adulta de Vitória-ES. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 3, p. 64-73, 2011.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília** , v. 10, n. 3, 2002.

QUADRANTE, A. C. R. Doenças crônicas e o envelhecimento. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/acervo/artieop/Geral/artigo250.htm>. Acesso em: 15 Set.2013.

ROSA, W. A.G; LABATE, R. C. Programa saúde da família: A construção de um novo modelo de assistência; Family health program: the construction of a new care model. **Rev. latinoam. enferm**, v. 13, n. 6, p. 1027-1034, 2005.. *Revista Latino-am Enfermagem*. 13 (6): 1027-34.