

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVI Jornada de Extensão

ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE¹

**Aniéli Pachla², Jenifer Carolina Carré³, Marilei Uecker Pletch⁴, Maristela Borin Busnello⁵,
Sirléia Lieder⁶, Marcio Junior Strassburger⁷.**

¹ Relato de experiência a partir do projeto de extensão universitária, intitulado Cuidado Integral à Saúde.

² Aluna do curso de Graduação em Farmácia, bolsita PIBEX/UNIJUI, anielipachla@hotmail.com.

³ Aluna do curso de Graduação em Nutrição, voluntária, jeni.carre@hotmail.com.

⁴ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Farmácia, marileiu@unijui.edu.br.

⁵ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Nutrição, marisb@unijui.edu.br.

⁶ Aluna do curso de Graduação em Fisioterapia, bolsista PIBEX/UNIJUI, sirléia_1@yahoo.com.br.

⁷ Professor Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Fisioterapia, Marcio.s@unijui.edu.br.

INTRODUÇÃO

O Brasil está se tornando um país que envelhece a passos largos (VERAS, 2003). A expectativa de vida, no início do século XX, era em média 33 anos, hoje a média brasileira já atinge 68 anos (RAMOS, 1993; SILVESTRE et al, 1998). O envelhecimento populacional está se ampliando em decorrência dos avanços da engenharia genética e da biotecnologia (FRIES, 1980; FRIES & CRAPO, 1981). O prolongamento da vida é o desejo de qualquer sociedade, no entanto, só pode ser considerada uma conquista quando proporciona, ao indivíduo, qualidade de vida, incentivando a prevenção, o cuidado e a atenção à saúde (VERAS, 2009).

O idoso deve ser acolhido de maneira adequada pelo serviço de saúde. Além disso, os trabalhadores destes locais devem estar capacitados em termos de conhecimentos, habilidades e atitudes, elaborando ações programáticas para as necessidades deste grupo populacional, buscando sempre a melhor QV do usuário (PICCINI et al, 2006).

A partir deste contexto o objetivo geral deste estudo foi relatar à experiência da adesão a prática de exercícios físicos na população idosa, desenvolvidas no Projeto de Extensão “Cuidado Integral à Saúde”.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de uma atividade que vem sendo desenvolvida por alunos da área da saúde junto a um grupo de incentivo a prática de exercícios físicos, composto por usuários de uma Estratégia da Saúde da Família (ESF). O referido trabalho está vinculado ao Projeto de Extensão Universitária “Cuidado Integral à Saúde” do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí), do qual participam acadêmicos e professores dos cursos de farmácia, fisioterapia e nutrição.

O grupo de atividade física existe já algum tempo no espaço da ESF. Em alguns períodos a coordenação das atividades é de responsabilidade da equipe de saúde do local. Em outros momentos, como nesta experiência que relatamos participam acadêmicos que realizam atividades práticas neste território.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVI Jornada de Extensão

Inicialmente, buscou-se contato com a ESF. Foram definidos, local, data e horário para a realização do grupo de caminhada. Foram confeccionados cartazes e convites com as informações. Os cartazes foram anexados na ESF e os convites entregues aos agentes de saúde, para que os mesmos fossem entregues aos usuários durante as visitas.

Nos dias de realização das caminhadas verifica-se a pressão arterial (PA) de todos os usuários, em seguida realiza-se uma série de alongamentos, dinâmicas recreativas com bolas e a caminhada, que dura em média 30 minutos. No final da caminhada é realizada novamente uma série de alongamentos e aferição da pressão arterial. A atividade ocorre em um local próximo a Unidade com periodicidade semanal. O incentivo a prática de exercícios físicos aqui relatados, buscou a adesão da população adscrita à Unidade de Saúde do Centro Social Urbano/Ijuí. Como estratégia destaca-se a parceria fundamental com os profissionais daquela unidade que incentivam os usuários a participarem das atividades.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria das doenças crônicas dos idosos tem na idade o fator de risco. No entanto, a longevidade não impede que o idoso possa conduzir sua própria vida de forma autônoma. Todas as iniciativas de promoção de saúde, de assistência e de reabilitação em saúde devem ter como meta manter ou recuperar a capacidade funcional do indivíduo pelo maior tempo possível (VERAS, 2009).

A participação dos profissionais da ESF foi de extrema importância para a adesão dos idosos aos programas de exercícios físicos propostos pelo grupo do projeto de extensão, já que nos primeiros encontros não houve a participação de nenhuma pessoa, mesmo com os cartazes expostos na unidade de saúde. Desse modo, foi necessária persistência para então se ter o contato com duas mulheres que já faziam caminhadas, porém em horários mais tardes, para lhes informar sobre o projeto e pedir a elas a participação, bem como a divulgação para outras pessoas. A partir de então se começou a ter cooperação contínua, aonde toda quarta-feira participavam em média 4 a 5 pessoas.

Com a promoção de outras atividades estabelecidas com as agentes de saúde, bem como com a população se teve um aumento na divulgação e a adesão dos mesmos na atividade proposta pelo projeto. Atualmente, as atividades são realizadas todas as quartas-feiras, a partir das 8 horas da manhã em um local próximo a Unidade, onde participam em média 15 pessoas semanalmente, a maioria idosa, entre elas um homem. Além disso, as acadêmicas incentivam a prática regular de exercícios físicos, bem como instrumentam sobre a sua importância.

Segundo SANTOS et al. (2012), o aconselhamento dos profissionais de saúde em relação ao paciente é uma prática educativa que visa à melhoria na qualidade de vida do próprio usuário. É necessário que os profissionais da Unidade Básica de Saúde (UBS) reforcem a importância de orientações educativas, participação e integração da população em atividades externas.

As estratégias educativas estabelecidas pelos profissionais da UBS, com base na adesão do paciente a atividades externas, tornam-se importante, e requer paciência e dedicação do profissional. Os resultados serão satisfatórios, tornando os indivíduos mais saudáveis e contribuindo para a redução dos riscos de doenças (DEMONER et al, 2012).

A adesão maior de mulheres nos grupos idosos não acontece somente devido a predominância destas entre as pessoas com maior de 60 anos (PEREIRA e OKUMA, 2009), mas também a forma

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVI Jornada de Extensão

como o homem interage com o seu processo de envelhecimento e como se coloca nos grupos, demonstrando a masculinidade presente na sociedade (BARBOSA, 2003).

Entre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional, principalmente em idosos, além de melhorar a aptidão física. Na população idosa, os componentes da aptidão física sofrem um declínio que pode comprometer a saúde (FRANCHI e MONTENEGRO, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O planejamento e desenvolvimento de atividades relacionadas a práticas de exercícios físicos, com foco na população idosa, é um dos objetivos do projeto de extensão “Cuidado Integral a Saúde”. As percepções iniciais indicam que as atividades como estas, com persistência, podem ser produtivas e fortalecer o vínculo entre usuários e a equipe de saúde, além de contribuir para o autocuidado em saúde.

Palavras-chave: assistência à saúde; envelhecimento; qualidade de vida; atividade física; promoção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, C.R.M. Saúde, qualidade de vida e envelhecimento: a inclusão do homem idoso em programas para terceira idade, 2003. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2003.

DEMONER, Márcia Simonia; RAMOS, Edivan Rodrigo de Paula; PEREIRA, Eliane Ramos. Fatores associados à adesão ao tratamento anti-hipertensivo em unidade básica de saúde. *Acta Paul Enferm.* 2012;25(número especial 1):27-34.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Magalhães Renan. 2005. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, vol. 18. núm. 3, pp. 152-156. Universidade de Fortaleza. Fortaleza-Ceará, Brasil.

FRIES, J.F., 1980. Aging, natural death and the compression of mortality. *New England Journal of Medicine* 303:130-135.

FRIES, J.F. & CRAPO, L.M. 1981. *Vitality and Aging: Implications of the Rectangular Curve*. San Francisco: WH Freeman and Company.

PEREIRA, João Raimundo Peixoto; OKUMA, Silene Sumire. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.23, n.4, p.319-34, out/dez.2009.

PICCINI, Roberto Xavier; FRACCHINI, Luiz Augusto; TOMASI, Elaine; THUMÉ, Elaine; SILVEIRA, Denise Silva; SIQUEIRA, Fernando Vinholes; RODRIGUES, Maria Aparecida. 2006. Necessidades de saúde comuns aos idosos: efetividade na oferta e utilização em atenção básica à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 11(3): 657-667.

RAMOS, L.R., 1993. A explosão demográfica da terceira idade no Brasil: Uma questão de saúde pública. *Gerontologia*, 1:3-8.

SANTOS, Regiane Penaforte; HORTA, Paula Martins; SOUZA, Camila Silva; SANTOS, Cristiane Aparecida; OLIVEIRA, Heirischy Biazini Santana; ALMEIDA, Luciana Martins Rocha; SANTOS, Luana Caroline. Aconselhamento sobre alimentação e atividade física e adesão de usuários da atenção primária. *Rev. Gaúcha Enferm.* 2012.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVI Jornada de Extensão

SILVESTRE, J.; KALACHE, A.; RAMOS, L.R. & VERAS, R.P., 1998. Population ageing in Brazil and the health care sector. *Bold: Quarterly Journal of The International Institute of Ageing*, 7:4-12.

VERAS, Renato. 2003. Em busca de uma assistência adequada à saúde do idoso: revisão de literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 19(3):705-715, mai-jun.

VERAS, R. 2009. Envelhecimento Populacional Contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Rev. Saúde Pública*. São Paulo (SP), v. 43, n.3, p.548-54.