



**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ESTRATÉGIA SAÚDE DA
FAMÍLIA**

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENCAMINHADA Á EVITAR A
DEPRESSÃO E SEDENTARISMO EM PACIENTES IDOSOS.

NOME DO ALUNO: Juan Carlos Zerquera Perez

NOME DO ORIENTADOR: Camila Mugnai Vieira.

Aguas de Santa Barbara. São Paulo

Ano 2015

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2.OBJETIVOS.....	2
2.1Objetivos Gerais.....	3
2.2 Objetivos Específicos	3
3. METODOLOGIA.....	4
3.1 Cenário do Estudo	4
3.2 Sujeitos da intervenção (público- alvo)	4
3.3 Estratégias e ações.....	4
3.4 Avaliação e monitoramento.....	5
4. RESULTADOS ESPERADOS	5
5. CRONOGRAMA.....	6
6. REFERENCIAS.....	7
APÊNDICE A.....	8
APÊNDICE B.....	10
APÊNDICE C.....	11

1. INTRODUÇÃO

Compreende-se por envelhecimento o fenômeno biopsicossocial que atinge o homem e sua existência na sociedade, manifestando-se em todos os domínios da vida. Atualmente esse fenômeno abrange um amplo campo de pesquisas e estudos, pois o envelhecimento tem, sobretudo, uma dimensão existencial que se reveste de características biopsíquicas e socioculturais, por isso, sua análise deve ser realizada com base na dimensão biológica, sociológica e psicológica.^(1.2)

Nas últimas décadas, significativas modificações vêm ocorrendo no perfil demográfico da população brasileira, geradas pelo aumento na expectativa de vida das populações pelas mudanças no padrão reprodutivo brasileiro e pelo aumento de recursos tecnológicos na proedêutica e terapêutica em saúde. Essas mudanças caracterizam a transição demográfica, com deslocamento de estratos etários da população infantil para o aumento de adulto e, marcadamente, de populações nas faixas etárias acima de 60 anos, ou seja, de idosos. A projeção para as próximas décadas, devido ao aumento da expectativa de vida, é de aumento dessa população idosa ao seja, acima de 80 anos de idade.⁽³⁾

A depressão é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, devido a sua alta morbidade e mortalidade. Algumas de suas principais características são perda de peso, sentimento de culpa, ideação suicida, hipocondria, queixa de dores e, eventualmente, psicose. Esses sintomas são mais acentuados em deprimidos idosos. Apesar de haver disponibilidade de medicamentos antidepressivos, em vários artigos e literatura constata-se o valor da atividade física e a sua eficácia em paciente idoso.⁽⁴⁾

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso. Tanto a atividade quanto o exercício podem propiciar benefícios agudos e crônicos. São eles: melhora no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular; aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; e promoção da melhoria do bem estar e do humor. Atualmente o Brasil conta com 10% de sua população tendo mais de 60 anos, ainda é um país jovem, mas mudanças no comportamento sociocultural já se fazem presentes.⁽⁵⁾

Entretanto, é sabido que o exercício físico pode ser usado no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento, pois promove melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais, os exercícios físicos devem ser executados de forma preventiva, ou seja, antes de

a doença apresentar suas manifestações clínicas. As intervenções reabilitadoras devem ser programadas de modo a atender às necessidades de cada indivíduo e, dessa forma, a atividade física deve ser mantida regularmente durante toda a vida para que o indivíduo possa gozar de melhorias na qualidade de vida. ^(6.7.8.9.10)

O município de Aguas de Santa Barbara/SP vivencia o processo de envelhecimento da sua população. A ESF Parque dos Lagos terá que se preparar para atender essa demanda, para oferecer melhor qualidade em saúde. É papel dos profissionais de saúde não somente prestar o cuidado a essa população cada vez mais idosa, mas auxiliar e incentivar os usuários a manterem sua autonomia o maior tempo possível, como foco na promoção de sua saúde física e mental.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

1. Aumentar o nível de conhecimentos sobre quais ações pode ser encaminhadas á evitar a depressão e sedentarismo em pacientes idosos da área de abrangência da equipe de Saúde da Família em Parque dos Lagos, com enfoque na pratica de atividades físicas.

2.2 Específicos

1. Identificar fatores que contribuem para promoção da saúde dos idosos.
2. Destacar aspectos do envelhecimento saudável.
3. Identificar benefícios advindos da prática de atividades físicas pelo idoso.

3. METODOLOGIA

3.1 Cenários do estudo

O trabalho tem como estudo a população da ESF Parque dos Lagos do Município Aguas de Santa Barbara, Estado São Paulo. O município está situado Lat. 22°52' [Sul](#); Long. 49°15' [Oeste](#) a 287 km da capital estadual, tem uma população de aproximadamente 5612 habitantes distribuídos em um área de 408,471 km², uma densidade de 13,7 hab./km². A ESF atende uma população de 1776 pacientes que formam um total de 154 famílias, a equipe estará formada por um médico, uma enfermagem, um técnico em enfermagem, cinco agentes comunitários e um fisioterapeuta.

3.2 Sujeitos da intervenção (público- alvo)

A ESF Parque dos Lagos conta com uma população de aproximadamente 1776 habitantes e um 19% representa a população acima dos 60 anos. Para o estudo, será convidada todos os pacientes maiores de 60 anos, com disposição e avaliação médica para realizar atividade física.

3.3 Estratégias e ações

A intervenção terá como base a prática de atividades físicas grupais pela população idosa participante, supervisionada por profissionais da ESF Parque dos Lagos. A inclusão no grupo depende de interesse pessoal e da liberação médica para a atividade.

Serão utilizados três instrumentos principais:

- a- Ficha de cadastro (apêndice A)-para cadastrar os interessados em participar do grupo.
- b- Ficha de acompanhamento e Controle Individual (apêndice B)-para registrar informações importantes sobre a saúde dos participantes e acompanhar a pressão arterial.
- c- Questionário de Satisfação (apêndice C)- utilizado a cada 4 meses para identificar melhoras físicas, psicológicas y sociais, referidas pelo usuário, e para avaliar necessidade de modificações na estratégia do grupo.

A importância da proposta de intervenção está na oportunidade de oferecida pela ESF Parque dos Lagos a sua população com mais de 60 anos de idade de se adotar um estilo de vida mais ativo, com vista a promoção de saúde, redução do risco de desenvolvimento de doenças e melhora de qualidade de vida.

- Serão utilizados materiais diversos nos alongamentos e nos exercícios físicos aeróbicos simples, que também poderão ser utilizados como estratégias de interação de grupo. Alguns desses materiais serão disponibilizados pela fisioterapia, como colchonetes, bolas e bastões de madeira. Alguns serão confeccionados pelos próprios participantes, juntamente com os profissionais responsáveis, utilizando materiais recicláveis:

bastões serão confeccionados a partir de cabos de vassoura e halteres a partir de garrafas de água preenchidas com areia.

- A utilização de música durante o alongamento, as atividades aeróbicas simples e o relaxamento será utilizada como estratégia de motivação dos idosos . Os ritmos musicais deverão ser adequados para cada atividade realizada.
- A pressão arterial dos pacientes será aferida no início de cada grupo e será registrada na ficha de acompanhamento e controle individual (apêndice C).Este instrumento contribuirá para o acompanhamento pressórico diário dos participantes e viabilizará estudos comparativos prospectivos dos registros de pressão arterial dos hipertensos que participam do grupo.

3. 4. Avaliação e monitoramento

- Serão ponto de análises nas reuniões a dinâmica dos encontros, e cada quatro meses será realizada consulta médica onde será indicada a realização de exames, avaliação de melhorias nos aspectos físicos, psicológicos e social.

4. RESULTADOS ESPERADOS

Com a realização deste trabalho pretende-se incluir a atividade física como um importante recurso á ser incorporado na ESF Parque dos Lagos em suas ações de promoção de saúde dos idosos, reduzir o risco de desenvolvimento de doenças e melhorar a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

5 CRONOGRAMA

Atividades (2015)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Elaboração do projeto	x											
Aprovação do Projeto		x	x									
Preparação da equipe sobre os temas a tratar	x	x										
Estudo da literatura	x	x	x	x	x							
Divulgação			x	x								
Cadastramento de interessados				x								
Consultas médicas				x				x				x
Aplicar questionário de satisfação				x				x				x
Entrega do Trabalho				x								
Apresentação do					x							

Trabalho													
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6 REFERENCIAS

1. Stopper A Jr. Aspectos clínicos da depressão em idosos. *Psiquiat. Clín.* 2012, 21(4): 121-128.
2. Vargas HS. A depressão no idoso, fundamentos. São Paulo, BYK, 1992.
3. Keliche A, Veras RP, Ramos LR. O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo. *Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.20, n.3, p.200-210, 1987.*
4. Cheik NC et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n.3, p.45-52, jul./sep.2003.*
5. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 2013, 100: 126-31.
6. Cardoso JR. Atividades físicas para a terceira idade. *A terceira idade.* 2010; 5 (4) : 9-21.
7. Miranda MLJ, Godeli MRCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n. 4, p.87-94, out./dez. 2003.*
8. Fries JF, Crapo LM. *Vitality and aging.* San Francisco, W.H. Freeman, 1981.
9. Marin-Neto JA. et al. Atividades físicas: “remédio” cientificamente comprovado? *A Terceira Idade.* 1995; 10 (6): 34-43.

10. Mota J. et al. Atividade física e qualidade de vida associada á salde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 20, n.3, p.219-225,jul./set.2006.

.

APÊNDICE A – Ficha de Cadastro do grupo.

Ficha de Cadastro

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/___

Idade: _____

Estado Civil: _____

Escolaridade: _____

Endereço: _____

Telefone contato: () _____

Doenças: ___Hipertensão Arterial

___Diabetes

___Outras _____

Medicamentos: _____

Tem dor ?

___ Não ___ Sim – Onde ? _____

Antecedente de cirurgia ?

___ Não ___ Sim – Qual? _____

Pratica alguma atividade física?

___ Não ___ Sim- Qual ? _____

Usuário se responsabiliza pela veracidade das informações.

___/___/___

Assinatura do usuário.

APÊNDICE B –Ficha de Acompanhamento e controle individual.**Ficha de Acompanhamento e Controle Individual**

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/___

Idade: _____

Estado Civil: _____

Escolaridade: _____

Endereço: _____

Telefone contato: () _____

Doenças: ___Hipertensão Arterial

___Diabetes

___Outras _____

Medicamentos: _____

Data	P. A.						
__/__/__		__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__		__/__/__	

APÊNDICE C – Questionário de Satisfação.

Questionário de Satisfação

Nome: _____

1. Você observou alguma melhora física desde que começou na atividade?

___ Não ___ Sim –Quais? _____

2. Assinale as alternativas com as quais você se identifica desde que começou no grupo:

___ Estou menos estressado(a).

___ Estou menos ansioso(a).

___ Me sinto com mais energia para fazer as atividades do dia-a-dia.

___ Me relaciono melhor com as outras pessoas.

___ Estou dormindo melhor.

___ Gosto mais de mim.

__Me sinto mais saudável.

__Me sinto mais feliz.

3. Você tem alguma crítica em relação ao grupo?

__Não __Sim – Qual? _____

4. Você tem alguma sugestão para melhorar o grupo?

__Não __Sim – Qual? _____

__ / __ / __

Assinatura do usuário