

Projeto de Intervenção - ESF Unifesp

Título: Implantação de um grupo de caminhada na Atenção Primária à Saúde no Município de Ribeirão Preto

Nome do aluno: Donatila Barbieri de Oliveira Souza

Nome do Orientador: Fábio Souza dos Santos

Co-autores: Anamaria Siriani de Oliveira, Tainan Castro, Victor Aparecido Hadicho, Marina Aparecida Milhorini da Silveira, Regina Melo de Oliveira, Camila Almeida de Oliveira e Fernanda Alcântara Mattos Vieira

Unidade Saúde/Serviço: USF Marina Moreira de Oliveira

Introdução:

São cada vez mais frequentes relatos sobre a importância da atividade física, tanto na prevenção quanto no retardo do aparecimento das doenças crônicas¹. A caminhada é amplamente descrita como a mais popular forma de atividade física², trazendo benefícios psicológicos e fisiológicos à população, como: diminuição do estresse, controle de peso corporal e otimização das capacidades cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas³. Desta forma, observa-se a importância de políticas públicas que envolvam as condições crônico-degenerativas, e a implementação de ações de promoção de saúde, como a caminhada⁴. Porém, nota-se que os indivíduos precisam passar por várias etapas e uma grande evolução para que abandone hábitos deletérios e conquiste a adesão à atividade física. Por isto, diversos estudos atualmente tem buscado identificar os condicionantes da adesão, ou seja, fatores que condicionam as pessoas a aderir à atividade física⁵.

Justificativa:

A má adesão aos grupos oferecidos pelo Núcleo de Saúde da Família 4 em Ribeirão Preto é um problema recorrente e de constante discussão nas reuniões de equipe neste serviço. Desta forma, o presente estudo irá buscar conhecer alguns dos condicionantes de adesão da população residente na área de abrangência deste núcleo, visando implementar um grupo de exercícios físicos com uma maior participação popular e levando os benefícios da atividade física à um maior número de pessoas.

Donatila. Somente corrija as citações colocando o AUTOR, ano e não a numeração. Lembrando que o autor em maiúscula.

Objetivos:

Objetivo geral: Descrever a experiência do planejamento e implantação de um grupo de caminhada vinculado a um Núcleo de Saúde da Família no município de Ribeirão Preto.

Objetivos específicos:

1. Planejar e organizar, em conjunto com a equipe da Unidade de Saúde da Família, um grupo de caminhada;
2. Realizar entrevistas com a população na sala de espera, objetivando conhecer sua real necessidade e preferências;
3. Implantar o grupo de caminhada com local, dias, horários e atividades de forma a suprir a demanda da maior parte da população entrevistada.

Metodologia: Trata-se de um relato de experiência realizado por profissional de fisioterapia, inserido em um programa de Residência Multiprofissional e que atua em um Núcleo de Saúde da Família junto à uma equipe multiprofissional.

Local: Núcleo de Saúde da família 4 – município de Ribeirão Preto

Público-alvo: População atendida neste Núcleo e residente em sua área de abrangência ou na proximidade.

Ações e avaliação: Serão realizadas conversas com pacientes deste Núcleo, que aguardam atendimento na sala de espera do serviço. A conversa será baseada em entender a preferência da população na realização de caminhada ou de outro tipo de atividade física (fortalecimento e alongamento), além de buscar qual local consideram mais adequado para a realização desta atividade e o que gostariam que fosse oferecido por este grupo para considerarem interessante participar. Após a análise das respostas, será dado início ao grupo de caminhada, programado para ser realizado três dias da semana, durante 1 hora. O grupo será coordenado por fisioterapeutas com apoio de agentes comunitários e residentes multiprofissionais deste Núcleo.

Resultados esperados:

A partir da análise das respostas dos usuários, poderá ser concluído se preferem caminhada ou outro tipo de exercício físico (dança, relaxamento, etc) e qual local mais agradaria estes indivíduos (praça localizada próxima à área do Núcleo, na própria Unidade ou na pista de uma Universidade situada na proximidade). Desta forma, será feito o planejamento de um grupo baseado nas preferências da população, favorecendo uma maior adesão. O grupo é planejado para envolver homens

e mulheres, de diferentes idades, que passarão por uma avaliação inicial que constará: histórico de comorbidades, hábitos de vida atuais, medicações em uso, sinais vitais, relação cintura/quadril e circunferência abdominal, teste de caminhada de 6 minutos e aplicação do questionário PEVI (perfil de estilo de vida individual). A atividade terá duração entre 30 e 40 minutos e será precedida pela aferição da pressão arterial, coleta da sensação de esforço percebido (escala de Borg) e um aquecimento. Por fim, serão registrados o número total de voltas realizadas no local, a pressão arterial final e a percepção de esforço final (escala de Borg). Além de um desaquecimento, contendo alongamentos e relaxamentos.

Considerações finais: Espera-se que haja um sucesso de adesão dos participantes ao grupo de caminhada ou exercícios, podendo ser enfatizada a importância de um planejamento prévio das ações de promoção de saúde a serem realizadas, devendo estas serem baseadas na opinião da própria população-alvo. Um bom planejamento reflete em ações adequadas e que possibilitam uma melhora significativa na adesão e no estilo de vida da população envolvida.

Referências:

- 1 Paffenbarger R. Physical exercise to reduce cardiovascular disease risk. **Proc Nutr Soc**, v. 59, p. 421-2, 2000.
- 2 Heath, G.W; Brackbill. R.M; Siegel, P.Z. The Epidemiology of Walking for Exercise: Implications for Promoting Activity among Sedentary Groups. **Public Health Briefs**, v.85, n.5, p.706-710, 1995.
- 3 Thompson, J.L. Exercise in improving health v. performance. **The Summer Meeting of the Nutrition Society was held at the University of Nottingham**, v. 68, p.29-33, 2009.
- 4 Moretti, A.C. et al. Práticas Corporais/Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde. **Saúde e sociedade**, v.18, n.4, p.346-354, 2009.
- 5 MONTEIRO, M.C. **Adherence of Elderly People to Physical Exercise Programs in Primary Healthcare Unit**. 2014. 89 p. Dissertation (Master's Degree) – *Faculdade de Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 276j Q014.*