



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

HENRIQUE SHIMIDU

ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

SÃO PAULO
2018

HENRIQUE SHIMIDU

ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: DANIELA EDA SILVA

SÃO PAULO
2018

Resumo

O projeto de pesquisa tem o foco na prevenção de doenças cardiovasculares. O objetivo é implementar a prática de atividade física, durante trinta minutos e por cinco vezes na semana. Espera-se diminuição em todas as variáveis estudadas: lipidograma completo, glicemia de jejum, hemoglobina glicada, peso corpóreo e relação cintura/quadril. Com a diminuição destas variáveis, existe a possibilidade de prevenção de doenças cardiovasculares e melhora da qualidade de vida do paciente.

Palavra-chave

atividade física. doenças crônicas. Educação Alimentar e Nutricional

Introdução

Segundo Barreto et al. (2005), a atividade física é um movimento com contração muscular esquelética voluntária, desde que tenha um gasto energético maior que seu metabolismo basal. Segundo Pate et al. (1995), todas as pessoas deveriam realizar trinta minutos de atividade física, pelo menos cinco vezes por semana, de forma contínua ou acumulada.

Para Coelho (2009), algumas causas de morbidade e mortalidade em adultos são: doenças cardiovasculares, como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemia. Além disso, como são doenças crônicas, muitas vezes sem adesão ao tratamento pelo paciente, geram altos encargos ao sistema público de saúde.

Segundo Coelho (2009) existe associação significativa entre atividade física e redução da mortalidade e doenças cardiovasculares.

Logo a atividade física, na atenção primária, pode ser tornar uma importante ferramenta na promoção de saúde. Ela pode prevenir de doenças, reduzir a mortalidade e fatores associados a doenças cardiovasculares, além de diminuir custos à máquina pública de saúde.

Objetivos (Geral e Específicos)

Problema de pesquisa: como realizar um programa de prevenção de doenças cardiovasculares, sem custo, para a população da UBS Jardim Lourdes

Objetivo Geral

Implantar um programa de trinta minutos de atividade física, cinco vezes por semana, como forma de prevenção de doenças cardiovasculares. Este programa será realizado na UBS Jardim Lourdes, inicialmente, apenas aos pacientes da equipe 5.

Objetivo Específico

Prevenir síndrome metabólica, diminuindo a relação cintura/quadril, massa corpórea, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia e obesidade. Desta forma contribuindo na prevenção de eventos cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico.

Método

O projeto de atividade física na prevenção de doenças cardiovasculares será aplicado na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Lourdes, localizado na cidade de São Paulo - SP. Este projeto foi apresentado e aprovado pela gerente da UBS e pela equipe de núcleo de apoio a saúde da família.

O público participante será do sexo masculino e feminino entre a faixa etária de 20 a 50 anos. Total de vinte e cinco participantes. Este grupo é referente a equipe cinco da UBS Jardim Lourdes. Inicialmente o projeto será direcionado a indivíduos com índice de massa corpórea (IMC) acima de 25 Kg/m², síndrome metabólica, hipertensos e diabéticos.

Estes participantes serão submetidos a exames pré e pós projeto. Os exames serão para avaliação da dislipidemia, glicemia de jejum, hemoglobina glicada, peso, estatura, relação cintura/quadril e será aplicado o escore de Framingham, para avaliação do risco cardiovascular. Além disso será descrito o número e o nome de medicações em uso.

Antes do início do projeto, os participantes selecionados serão submetidos a uma palestra nutricional, com uma nutricionista, para potencializar os resultados. A atividade será composta por caminhadas de trinta minutos, 5 vezes na semana, durante 6 meses. Esta atividade será acompanhada pelo médico, enfermeira, fisioterapeuta e 5 agentes comunitárias.

Resultados Esperados

Após seis meses de projeto projeta-se diminuição no colesterol total, nas lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e nos triglicérides. Já em relação as lipoproteínas de alta densidade (HDL) projeta-se aumento em relação aos valores iniciais. Com o aumento da prática de atividade física e melhora nos hábitos alimentares, espera-se diminuição dos valores de glicemia de jejum, hemoglobina glicada, peso, relação cintura/quadril nos valores pós-teste. Já em relação ao escore de Framingham, o esperado é a diminuição dos risco de eventos cardiovasculares, entretanto depende da diminuição das variáveis citadas acima. O mesmo pode ser dito em relação ao número de medicamentos usados. Estes devem ser avaliados após os resultados do pós-teste em decisão conjunta entre médico e paciente.

Referências

BARRETO, Sandhi Maria et al . Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília , v. 14, n. 1, p. 41-68, mar. 2005.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Rev. Nutr., Campinas , v. 22, n. 6, p. 937-946, Dec. 2009.

Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, *et al.* Physical Activity and Public Health. A recommendation of the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA.1995; 273(5):402-7.