



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ABEL GOMEZ JIMENEZ

PROJETO DE INTERVENÇÃO NO SEDENTARISMO EM PACIENTES IDOSOS NA
ATENÇÃO BÁSICA

SÃO PAULO
2018

ABEL GOMEZ JIMENEZ

PROJETO DE INTERVENÇÃO NO SEDENTARISMO EM PACIENTES IDOSOS NA
ATENÇÃO BÁSICA

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: VALERIA CALIL ABRAO SALOMAO

SÃO PAULO
2018

Introdução

O Brasil envelhece rapidamente com importante incremento na expectativa de vida da população, sendo o exercício físico um dos fatores determinantes neste processo, pois exerce uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais (Monteiro, Filho, 2004).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, (Matsudo *et al*, 2001), a média de expectativa de vida do brasileiro no ano de 1940 correspondeu a 45,5 anos, sendo que 2008 foi para 72,7 anos o que corresponde a um 59.78% no curto período de 68 anos .

Estudos indicam que a atividade física provoca uma série de alterações fisiológicas no corpo humano principalmente no sistema cardiovascular, respiratório e imunológico, provoca benefícios na massa muscular, sendo recomendado fazer atividade física regular de 3 ou 4 vezes por semana com uma moderada intensidade, de 20 a 30 minutos e cerca de 70% a 80% na intensidade para obter efeitos ideais. (Matsudo *et.al*, 2001).

Alguns autores indicam que atividades físicas são benéficas e vigorosas, sendo que claramente, predizem taxas baixas de mortalidade e promovem aumento na força física em populações idosas (Fernades, Ferreira *et al*, 2012).

Este projeto justifica-se pelo aumento na expectativa de vida dos idosos residentes na área de abrangência onde observa-se grande parte desta população vivendo no sedentarismo.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral

Estimular a prática de exercícios físicos em pacientes idosos pertencentes no área da equipe I da UBS Sylvio Joao L de Lucia (Helena Maria) no município Osasco. São Paulo.

Objetivos Específicos

1. Incrementar o nível de conhecimento sobre os efeitos favoráveis e repercussão dos exercícios físicos na saúde da pessoa idosa;
2. Estimular a prática da atividade física nessa população.

Método

Nossa equipe decidiu realizar uma estratégia de intervenção na UBS Helena Maria, Osasco, São Paulo que tem uma população idosa de 2953 pessoas cadastradas que corresponde á 13,68 % da comunidade adstrita. O convite à adesão ao projeto será de forma voluntaria. Os participantes são os profissioanis da equipe de saúde integrada pelo médico, uma enfermeira, um técnica de enfermagem e seis agentes comunitários de saúde da EQUIPE 1.

Ações

- Realizar inicialmente uma reunião com todos os membros da equipe para sensibilizá-los sobre o projeto, principalmente com os agentes de saúde para que eles, em suas visitas domiciliares, divulguem as ofertas do serviço;
- Será feito a identificação e cadastro dos pacientes idosos, utilizando os prontuários e bases de dados municipais;
- Entrevista com os aqueles pacientes acima de 60 anos para incorporá-los ao projeto no momento da consulta e durante a visita domiciliar;
- Organização de grupos de pacientes idosos, com rodas de conversa em uma sala da UBS selecionada para os encontros em forma de dinâmica e palestras na sala de espera para orientar sobre os riscos de doenças crônicas, alimentação saudável, prática de exercício físico e participação em grupos de caminhadas;
- Elaborar Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para aplicação de entrevista indicada na proposta de Avaliação / Monitoramento.

Avaliação e monitoramento.

- Monitoramento e avaliação dos idosos participantes em consultas periódicas com os participantes;
- Realização de entrevistas aos pacientes nas consultas e visitas domiciliares para avaliar suas conhecimentos com relação a atividade física.

Resultados Esperados

Espera-se neste estudo implantar práticas de atividade física em idosos residentes na área de abrangência da UBS Helena Maria, sensibilizando, sobre a importância dos efeitos favoráveis que os exercícios físicos produzem na qualidade de vida deste grupo populacional e promover a redução de sedentarismo.

Referências

Exercício físico e o controle da pressão arterial, Recife: Rev. Bras Med Esporte, v.10, n.6, nov, dez. 2004.

Atividade Física e envelhecimento: Aspectos Epidemiológicos, Niterói: Rev. Bras Med Esporte, n.7, jan. 2001.

Efeitos da Prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos, Curitiba: Fisioter Mov, V.25, n. 4, out, dez. 2012.