



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

JOSEMAR DOS SANTOS MOTA

SAÚDE DO IDOSO: GRUPO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA JUVENTUDE AVANÇADA
- GUANABARA

SÃO PAULO
2019

JOSEMAR DOS SANTOS MOTA

SAÚDE DO IDOSO: GRUPO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA JUVENTUDE AVANÇADA
- GUANABARA

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: PRISCILA GONCALVES JOSEPETTI SANTILI

SÃO PAULO
2019

Resumo

O cenário nacional, com todos os seus aspectos sociais, culturais e econômicos, desenvolveu-se rapidamente com o passar dos anos. Este fato evidencia-se com o crescimento considerável da população idosa brasileira. Contudo, atualmente no território brasileiro, encontra-se uma grande quantidade de idosos que não realizam exercícios físicos. Diante disso, a presente proposta interventiva fundamentou-se no alto percentual de idosos diagnosticados com hipertensão, diabetes e excesso de peso, na USF Jardim Guanabara - Ribeirão Pires, que apresentam complicações diárias em seus quadros clínicos devido a ausência de práticas físicas. Almejando-se reverter gradativamente este cenário negativo, sugere-se o desenvolvimento do projeto “Grupo de Exercícios Físicos na Juventude Avançada - Guanabara”, para promover encontros saudáveis semanalmente entre 30 indivíduos com faixa etária entre 60 anos ou mais, objetivando-se diminuir alguns fatores de riscos trazidos por tais doenças crônicas e perimetria acentuada. A materialização das ações corporais estipuladas dependerá inicialmente de reuniões coletivas para formular uma equipe de multiprofissionais e adquirir recursos externos de apoio. Após esta etapa, duas fontes coletoras de informações necessitarão ser empregadas sequencialmente, como um questionário funcional-mental realizado através dos agentes comunitários de saúde, e entrevistas pessoais com uma banca examinadora composta por um clínico geral, um educador físico, uma psicóloga e uma enfermeira padrão, para ranquear os participantes aptos a desempenhar os exercícios físicos. Junto às atividades dinâmicas, há de se efetuar também o acompanhamento da pressão arterial, circunferência abdominal, dextro e peso, somados a uma roda de conversa para averiguar os progressos dos aspectos pessoais de cada integrante da proposta. Por fim, espera-se que com a formação do coletivo de idosos ocorra a promoção da saúde, alcance-se a diminuição das incidências de internações no hospital/UPA municipal devido a descompensação da pressão ou diabetes, reduzam-se as medidas abdominais e sobrepeso, estabeleça-se o bem-estar físico e psicológico dos munícipes e amplie-se a capacidade funcional.

Palavra-chave

Idoso. Exercício Físico. Promoção da Saúde. Equipe Multiprofissional. Fatores de Risco.

Introdução

O cenário nacional, com todos os seus aspectos sociais, culturais e econômicos, desenvolveu-se rapidamente com o passar dos anos. Este fato evidencia-se com o crescimento considerável da população idosa brasileira, conforme divulgado pelos boletins estatísticos e informativos de saúde. De acordo com as pesquisas, no Brasil, somente no ano de 2017, o número de pessoas com 60 anos ou mais somavam cerca de 30,2 milhões, enquanto que em 2012 tinha-se quase 25,4 milhões de indivíduos com mesma faixa etária. Dentro deste crescente, 56% são mulheres, 46,8% declararam-se pardos, e a média da longevidade atinge os 76 anos (IBGE, 2017).

Contudo, mesmo com a elevação dos indicadores positivos, atualmente no território brasileiro, encontra-se uma grande quantidade de idosos que não realizam exercícios físicos. Segundo o Ministério da Saúde, 30% das pessoas integrantes do grupo da terceira idade, possuem dificuldades para efetuar atividades diárias de caráter domiciliar ou saudável (BRASIL, 2017).

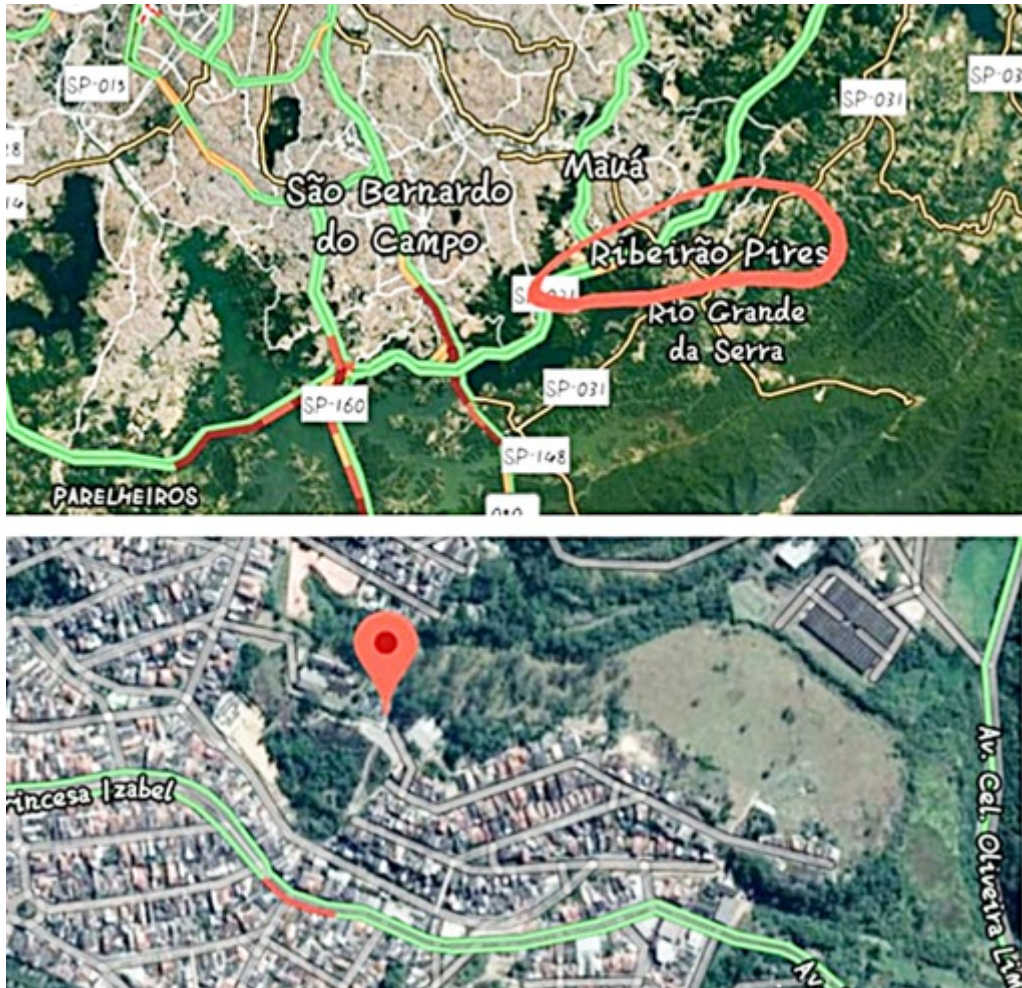
Tal realidade torna-se preocupante, pois as práticas de exercícios físicos, que traduzem-se em um processo composto pela movimentação do músculo esquelético e gastos energéticos, são essenciais para a propagação dos dados otimistas descritos nos excertos anteriores (MACIEL, 2010).

Tratando-se ainda das ações corporais, estas estão diretamente associadas à qualidade de vida, ao ampliar o bem-estar físico e psíquico, fundamentado-se no grau de satisfação dos objetivos individualmente alcançados durante o ciclo de existência. Somados a perspectiva de uma boa vivência, destacam-se também outros fatores positivos como o combate ao sedentarismo e o alto índice de doenças crônicas, aumento da força do tônus muscular, redução do nível de gordura e perimetria, manutenção da mobilidade, saúde mental e independência, diminuição das dores nas articulações, prevenção das quedas e resistência às fraturas (OLIVEIRA et. al, 2010).

Considerando-se a multiplicidade de benefícios trazidos pelas motivações das funcionalidades físicas, junto aos direitos assegurados pela Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, estabeleceu-se a proposta governamental intitulada como Programa de Saúde da Família (PSF), que tem como finalidade realizar o acompanhamento das patologias de forma humanizada, propagar os ensinamentos e medidas profiláticas, fornecer assistência médica farmacêutica, e burlar as barreiras que impeçam uma vida saudável (BRASIL, 1997).

Integrando-se esta macroestrutura, tem-se a Unidade de Saúde da Família (USF) Jardim Guanabara, localizada em Ribeirão Pires, um município da região metropolitana do estado de São Paulo com aproximadamente 122607 habitantes. Na figura 1 a seguir, é possível verificar as dimensões não muito extensivas da cidade, assim como a localização precisa da USF.

Figura 1 - Município de Ribeirão Pires e USF Jardim Guanabara.



Fonte: GOOGLE (2018).

O Guanabara possui uma infraestrutura abrangente, contendo uma recepção extensa e dezesseis salas dedicadas respectivamente a diretoria, acolhimento e triagem, enfermagem, observação e medicação, vacina, curativos, nebulização, farmácia, odontologia, emergência, reunião, agentes comunitários de saúde e consultas médicas. Ao todo, existem três equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) atuantes neste espaço dedicado aos cuidados, sendo estas compostas por: três médicos clínicos, 14 agentes comunitários, uma enfermeira, cinco técnicos de enfermagem, um médico ginecologista/obstetra, um pediatra e uma psicóloga.

Estas equipes são responsáveis por uma cobertura de dez bairros, onde convivem cerca de 18000 pessoas, das quais 7988 possuem faixa etária entre 60 anos ou mais. Segundo dados levantados pelo corpo de agentes de saúde da USF Guanabara, dentro deste contingente de idosos, 58% declaram-se sedentários, 49% encontram-se acima do peso, 85% assumem-se hipertensos e 39% queixam-se de diabetes (RIBEIRÃO PIRES, 2018).

As estatísticas tornam-se ainda mais alarmantes, ao deparar-se com a inexistência de uma proposta concreta de atividades extensivas em prol do exercício físico na terceira idade, que empreguem amplamente os recursos disponíveis no município como o hospital maternidade, complexo de especialidades médicas, CAPS, APRAESPI, quatro profissionais de assistência física e dois complexos poliesportivos.

Diante destes fatores negativos, propõe-se a utilização dos espaços e funcionários disponibilizados pela Secretaria de Saúde de Ribeirão Pires (SSRP), para desenvolver-se o projeto "Grupo de Exercícios Físicos na Juventude Avançada - Guanabara", com a finalidade de promover encontros saudáveis semanalmente entre um conjunto de idosos atendidos e classificados previamente pelos funcionários da USF Jardim Guanabara, objetivando-se diminuir alguns fatores de riscos trazidos pela hipertensão, diabetes e peso

elevado, além de fortalecer a estrutura corporal.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral

- ✦ Estimular a prática de exercícios físicos para pacientes acima de 60 anos com o intuito de diminuir os riscos provocados pela hipertensão, diabetes e excesso de peso.

Objetivos Específicos

- ✦ Conscientizar a população alvo sobre os benefícios das atividades físicas;
- ✦ Acompanhamento médico-psicológico dos pacientes selecionados;
- ✦ Engajar a equipe de profissionais participantes da proposta sobre o fortalecimento corporal mental do idoso.

Método

O projeto “Grupo de Exercícios Físicos na Juventude Avançada - Guanabara”, será dedicado inicialmente a um coletivo composto por 30 idosos, maiores de 60 anos.

Para tanto, esforços precisarão ser despendidos por todo o corpo de funcionários da USF, de forma ordenada e pró-ativa. Pensando-se nestes aspectos, iniciar-se-á a execução das atividades através de uma reunião coletiva, para determinar os papéis que cada membro das equipes de saúde assumirão, além de estabelecer contatos externos com coordenadores da SSRP, objetivando-se a liberação de profissionais/especialistas e materiais imprescindíveis para a concretização das metas estipuladas.

Após os direcionamentos, divulgar-se-á a proposta por intermédio dos agentes comunitários de saúde (ACS) e cartazes espalhados pelas imediações da USF.

Baseando-se nas anotações efetuadas pelos clínicos durante as consultas rotineiras, deverá ser estruturada uma pesquisa analítica-estatística sobre os perfis dos idosos interessados em participar da ação extensiva. Sendo assim, duas fontes coletoras de informações necessitarão ser empregadas sequencialmente, como um questionário de caracterização dos sujeitos e entrevistas pessoais com uma banca de profissionais selecionados.

Iniciando-se pelo questionário, adaptou-se o *Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey* (SF-36) para um teste simples, que terá de ser respondido pelos pacientes aos ACS em suas visitas domiciliares, conforme estruturado por Nicolau, Mecnas e Freitas (2015) e representado na tabela 1 a seguir:

Tabela 1 - Perfil físico-mental dos interessados em participar do projeto “Grupo de Exercícios Físicos na Juventude Avançada - Guanabara”.

Nome:	
Data de Nascimento:	
CLASSIFICAÇÃO PRÉVIA	
Patologia: Sim (2); Não (1);	
Hipertensão.	
Diabetes.	
Acima do peso.	
QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA	
Capacidade Funcional	
1 - Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. De acordo com a sua saúde, quanto você teria dificuldade para fazer estas atividades? Sim, muita dificuldade (1); Sim, um pouco de dificuldade (2); Sem dificuldade (3).	
a) Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados e participar de esportes intensos.	
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola e varrer a casa.	

c) Levantar ou carregar mantimentos.	
d) Subir vários lances de escada.	
e) Subir um lance de escada.	
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se.	
g) Andar mais de 1 quilômetro.	
h) Andar vários quarteirões.	
i) Andar um quarteirão.	
j) Tomar banho ou vestir-se.	
Saúde Mental	
2 - Para cada questão abaixo, por favor dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente em relação às últimas 4 semanas.	
Sempre (1); A maior parte do tempo (2); Boa parte do tempo (3); Às vezes (4); Poucas vezes (5); Nunca (6).	
a) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	
b) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido (a) que nada pode animá-lo (a)?	
c) Quanto tempo você tem se sentido calmo (a)?	
d) Quanto tempo você tem se sentido esgotado (a)?	
e) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	

Fonte: Adaptado de QUALIPES (2018).

Dando continuidade ao processo, há de se preencher até 45 modelos da tabela 1, para classificar os munícipes com maiores dificuldades. Neste contexto, caberá a utilização de ferramentas computacionais como o *software* Excel, para ponderar os valores atribuídos como respostas, e estabelecer os alcances do público cadastrado de acordo com as equações 1 e 2 a seguir:

$$\text{Capacidade funcional} = [(\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - 10) \times 100] / 20$$

(1)

$$\text{Saúde mental} = [(\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - 05) \times 100] / 25$$

(2)

Por conseguinte, cada indivíduo será submetido a um diagnóstico clínico prévio, almejando-se checar a veracidade das informações assinaladas, em comparação com as descrições existentes nos prontuários. Para que isto ocorra de forma eficiente, se formará no interior da sala de reunião da USF, uma junta examinadora composta por uma enfermeira padrão, um clínico geral, um educador físico e uma psicóloga.

Finalizando-se o ciclo avaliativo, serão ranqueados os participantes qualificados como aptos, e os demais inscritos que ocuparem posições posteriores ao número de vagas existentes, ficarão classificados em uma lista de espera, para ocupar as vagas de possíveis desistentes.

Como a SSRP pode disponibilizar somente uma vez por semana, especificamente às segundas-feiras, no intervalo das oito às dez da manhã, dois professores de educação física e uma fisioterapeuta, as dinâmicas serão limitadas a esta periodicidade.

Outro fator condicionante de forte impacto, consiste no espaço dedicado às ações corporais. Observando-se a distribuição dos pacientes e as microáreas cadastradas, elegeu-se o Complexo Esportivo Jardim Serrano, situado a dois quilômetros da USF Guanabara, como sede das práticas físicas. Tal escolha fundamenta-se nas coberturas das quadras reservadas aos esportes, junto a abrangência do local a ser utilizado, que comporta até 45 pessoas confortavelmente.

A princípio, as atividades serão compostas por uma série de cinco alongamentos e uma sequência de sete exercícios aeróbicos, apoiadas em alguns recursos básicos fornecidos pela SSRP, como:

- * 30 colchonetes;
- * 15 bolas;
- * 30 bastões;
- * 10 cones;
- * 15 cordas.

Durante as movimentações corporais, dois agentes comunitários de saúde e uma fisioterapeuta, acompanharão os pacientes fornecendo-os suporte moral-físico e sanando possíveis dúvidas.

Buscando-se controlar e averiguar os progressos obtidos, quinzenalmente três técnicos de enfermagem e um médico clínico, realizarão nas imediações do próprio complexo esportivo, aferições de dextro, pressão, peso e medidas das circunferências abdominais.

Sugere-se também, que após os acompanhamentos físicos, seja efetuada uma análise pessoal, através de uma roda de conversa com a psicóloga.

Dessa forma, os apontamentos físico-psicológicos poderão ser devidamente anotados nos questionários e prontuários dos participantes da proposta "Grupo de Exercícios Físicos na Juventude Avançada - Guanabara", para posterior computação e condutas médicas em consulta.

Resultados Esperados

Seguindo-se todo o escopo descrito na metodologia e presumindo-se a formação de uma equipe de multiprofissionais extremamente comprometidos, almeja-se que os idosos selecionados para participar da atividade extensiva, alcancem os seguintes aspectos positivos:

- ♦ A diminuição das incidências de internações no hospital/UPA municipal, devido a descompensação da pressão ou diabetes;
- ♦ conscientização da população sobre a importância da atividade física no idoso;
- ♦ A redução da perimetria abdominal e sobrepeso;
- ♦ O aumento da resistência do tônus muscular e da capacidade funcional descrita como diminuta no questionário analítico-estatístico;
- ♦ A diminuição dos números de quedas e fraturas por falta de estímulo físico.

A estrutura da proposta permite ainda, a dinamização das relações profissionais-pacientes e pacientes-pacientes. Acredita-se que com tais interações, os fatores anteriormente apontados como negativos no questionário de saúde mental, sejam gradativamente revertidos.

Por fim, com o “Grupo de Exercícios Físicos na Juventude Avançada - Guanabara”, a cidade de Ribeirão Pires possuirá um projeto materializado, que mobiliza os recursos disponíveis na área da saúde em prol do bem-estar físico-psicológico dos munícipes idosos.

Referências

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) . Expectativa de vida do brasileiro sobe para 76 anos; mortalidade infantil cai. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/23206-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-76-anos-mortalidade-infantil-cai>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde. Rio de Janeiro: Ibge, 2013. 181 p. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91110.pdf>>. Acesso em: 29 out. 2018.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNAD. 2017. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/trabalho/17270-pnad-continua.html?=&t=downloads>>. Acesso em: 02 nov. 2018.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: Síntese de Indicadores. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98887.pdf>>. Acesso em: 02 out. 2018.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Ribeirão Pires: Panorama. 2018. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/ribeirao-pires/panorama>>. Acesso em: 08 ago. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde: 30% dos idosos têm dificuldade para realizar atividades diárias. 2017. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/4177-saude-30-dos-idosos-tem-dificuldade-para-realizar-atividades-diarias>>. Acesso em: 30 out. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Saúde da Família: uma estratégia para a reorientação do modelo assistencial. Brasília, 1997. 36 p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd09_16.pdf>. Acesso em: 10 out. 2018.

BRASIL. Portaria nº 2528, de 19 de outubro de 2006. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html>. Acesso em: 08 set. 2018.

CRUZ, Fio. Grupo atividade física na melhor idade. 2018. Disponível em: <<https://saudedapessoaidosa.fiocruz.br/grupo-atividade-f%C3%ADsica-na-melhor-idade>>. Acesso em: 11 out. 2018.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz. Revista de Educação Física. Unesp, São Paulo, p.1024-1032, 2010. UNESP - Universidade Estadual Paulista. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2018.

NICOLAU, Silvio; MECENAS, Ana Paula; FREITA, Clara Maria Silvestre Monteiro de. IDOSOS

PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: PERSPECTIVAS SOBRE O ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO. Revista Arquivos de Ciências da Saúde, [S.l.], v. 22, n. 2, p.69-74, 13 jul. 2015. Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto - FAMERP. <http://dx.doi.org/10.17696/2318-3691.22.2.2015.146>. Disponível em: <<http://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/146/75>>. Acesso em: 10 out. 2018.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 2, n. 12, p.301-312, fev. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a14v13n2.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2018.

QUALIPES. Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida - SF-36. Disponível em: <<http://qualipes.com.br/lib/download/questionariosf-36.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2018.

RIBEIRÃO PIRES. Prefeitura de Ribeirão Pires. Secretaria de Saúde. Informes da Atenção Básica 2018. Ribeirão Pires: Secretaria de Saúde, 2018. 56 p.