



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

NAYARA SANTOS DIAS

A INFLUENCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E DA ALIMENTAÇÃO NA QUALIDADE
DE VIDA DOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E
DIABETES MELLITUS

SÃO PAULO
2020

NAYARA SANTOS DIAS

A INFLUENCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E DA ALIMENTAÇÃO NA QUALIDADE
DE VIDA DOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E
DIABETES MELLITUS

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 MASTRANGE PUGIN

SÃO PAULO
2020

Resumo

A atividade física pode ser efetivar tanto na atenção primária quanto secundária e terciária da saúde. Diversos estudos epidemiológicos mostram associação entre aumento dos níveis de atividade física e redução da mortalidade geral e por doenças cardiovasculares em indivíduos adultos e idosos. Embora ainda não estejam totalmente compreendidos, os mecanismos que ligam a atividade física à prevenção e ao tratamento de doenças e incapacidade funcional envolvem principalmente a redução da adiposidade corporal, a queda da pressão arterial, a melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, o aumento do gasto energético, da massa e força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio. No entanto, a quantidade e qualidade dos exercícios necessários para a prevenção de agravos à saúde podem ser diferentes daquelas para melhorar o condicionamento físico. De forma geral, os consensos para a prática de exercícios preventivos ou terapêuticos contemplam atividades aeróbias e resistidas, preferencialmente somadas às atividades físicas do cotidiano. Particularmente para os idosos ou adultos, com co-morbidades ou limitações que afetem a capacidade de realizar atividades físicas, os consensos preconizam, além dessas atividades, a inclusão de exercícios para o desenvolvimento da flexibilidade e do equilíbrio.

Palavra-chave

Prevenção de Doenças. Diabetes. Hipertensão. Doenças Cardiovasculares. Exercício Físico. Doença Crônica.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

O exercício físico e a alimentação adequada influenciam no controle da Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus e na melhoria da qualidade de vida do paciente?

ESTUDO DA LITERATURA

O exercício físico é uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional (NAHAS, 2001, p. 30). O exercício representa um subgrupo de atividade física com a finalidade de manter o condicionamento físico (MARCAND, 2004).

Para Nahas (2001, p. 30), a atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas.

A atividade física pode, também, ser definida como qualquer atividade muscular que gere força e interrompa a homeostase (BARROS, 1999; MARCHAND, 2004).

Portanto, pode-se dizer que durante um período de exercícios, o corpo humano sofre adaptações cardiovasculares e respiratórias a fim de atender às demandas aumentadas dos músculos ativos e, à medida que essas adaptações são repetidas, ocorrem modificações nesses músculos, permitindo que o organismo melhore o seu desempenho porque entram em ação processos fisiológicos e metabólicos, otimizando a distribuição de oxigênio pelos tecidos em atividade (PINTO; MEIRELLES; FARINATTI, 2003).

Essa otimização, quanto a distribuição de oxigênio pelos tecidos em atividade, pode influenciar, positivamente, em clientes com hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes Mellitus (DM) porque os mecanismos que norteiam a queda pressórica após exercício físico estão relacionados a fatores hemodinâmicos, humorais e neurais (NEGRÃO, 2001).

A HAS representa uma das maiores causas de morbidade cardiovascular no Brasil e acomete 15% a 20% da população adulta, possuindo também considerável prevalência em crianças e adolescentes. Ela é considerada um dos principais fatores de risco de morbidade e mortalidade cardiovasculares e representa alto custo social, uma vez que é responsável por cerca de 40% dos casos de aposentadoria precoce e absenteísmo no trabalho em nosso meio (FURTADO, 2007).

Desta forma, a identificação e o tratamento de pacientes com hipertensão arterial sistêmica constitui um problema de saúde pública no Brasil, mas esse quadro pode ser modificado através da introdução de programas de exercícios físicos disponíveis à população. A adesão a esses programas necessita da conscientização dos benefícios que os mesmos são capazes de proporcionar aos seus praticantes (FURTADO, 2007).

O DM pode ser definido como uma desordem metabólica complexa que ocorre em virtude da deficiência total ou parcial da produção de insulina pelas células B das ilhotas de Langerhans, localizadas no pâncreas. O grau de insuficiência do hormônio da insulina determina a subdivisão do diabetes em 2 grupos: insulino-dependente ou tipo I e não insulino-dependente ou tipo II (GOUVEA, 1999).

Escolheu-se essa temática porque, conforme literatura, estimulando a prática do exercício físico, realizada com orientação e a adoção de uma alimentação adequada, com clientes com doenças crônico-degenerativas HAS e DM, é possível melhorar o processo de viver e obter um viver mais saudável dessas pessoas (HADDAD, 1997).

A atividade física representa um dos tratamentos mais significativos para essas patologias. Entretanto, a baixa adesão constitui-se num dos maiores problemas enfrentados pelos profissionais de saúde, por isso, há necessidade de conscientizar os clientes através de palestras, oficinas e vivenciar coletivo, e assim, estimular a sua participação (NAHAS, 2001).

Para conseguir introduzir modificações nos seus hábitos, atitudes e comportamentos do seu estilo de vida, é indicado elencar os benefícios advindos a partir da prática de exercícios físicos. Esses são capazes de proporcionar um viver mais saudável e com maior qualidade. A qualidade de vida, com base nas concepções individuais, contempla um conceito subjetivo, variável de pessoa para pessoa. Portanto, abarca uma percepção individual relativa às condições de saúde e os aspectos gerais da vida de cada um (NAHAS, 2001).

Olhando neste sentido é possível considerar o estilo de vida e, em especial, o exercício físico aliado a uma alimentação equilibrada como fator capaz de influenciar, positivamente, na qualidade de vida. Por outro lado, existem os fatores negativos a influenciar na saúde e bem-estar, entre os quais é possível destacar: fumo, álcool, drogas, stress, depressão, alimentação inadequada (quantidade e qualidade) esforços repetitivos e outros que devem ser desestimulados.

AÇÕES

Como local de estudo foi escolhida a UBS/ESF Dr. Nelson Gaspar Dip, localizada no município de Araçatuba/SP Bairro Alvorada, já existe um grupo composto por hipertensos e diabéticos. Atualmente a UBS/ESF possui cadastrado um total de 394 hipertensos e 137 diabéticos estão agrupados em um único grupo que freqüentam essa unidade e participam de reuniões mensais.

Inicialmente, será realizada uma palestra nos três grupos de Hipertensos e diabéticos da UBS/ESF, para explicar o objetivo do trabalho, enfatizando o programa de exercícios físicos a ser realizado junto com uma dieta equilibrada, a necessidade de mudanças de hábitos, atitudes e comportamentos em relação ao estilo de vida e os possíveis resultados positivos em relação ao seu estado de saúde, levando a uma melhor qualidade de vida.

Os critérios de inclusão:

- ♦ Ser cadastrado como hipertenso e/ou diabético na UBS/ESF;
- ♦ Ser portador da patologia crônico-degenerativas: hipertensão arterial sistêmica e/ou diabetes Mellitus, há mais de um ano;
- ♦ Residir no município de Araçatuba;
- ♦ Ter disponibilidade de tempo e o desejo em participar da pesquisa;
- ♦ Aceitar de participar da pesquisa;
- ♦ Assinar o Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias;
- ♦ Autorizar a gravação da entrevista e permitir ser fotografado;
- ♦ Permitir a divulgação dos resultados obtidos em eventos científicos;
- ♦ Aceitar de realizar exame médico prévio para avaliação clínica do estado físico.

Com a finalidade de avaliar a influência dos exercícios físicos e da alimentação equilibrada no controle das doenças crônico-degenerativas, HAS e DM, antes de iniciar o programa de exercícios físicos, cada sujeito será entrevistado, utilizando-se um roteiro de entrevista semi-estruturado, para verificar o seu estado biopsicossocial. Esse mesmo roteiro será novamente aplicado no término do período de intervenção onde acontecerá .

Além disso, será verificada a pressão arterial antes e logo após cada sessão de exercícios físicos. Com o propósito de avaliar a aptidão física dos pacientes para participar do programa de exercícios físicos será realizada uma avaliação clínica, conforme acordo previamente estabelecido com médico responsável do projeto e que atua na UBS/ESF.

Além disso, um profissional de educação física e outro de Nutrição e Dietética serão convidados e realizarão palestras sobre a temática, diante os seguintes assunto: as vantagens do exercício físico na saúde, e a profissional responsável pela nutrição irá expor sobre a importância da dietoterapia para os portadores de HAS e DM. Onde será avaliado, antes do início da primeira sessão de exercícios físicos, a dosagem de glicemia. Esse procedimento será realizado uma vez por mês e no final da intervenção a todos os participantes da pesquisa, enquanto que aos portadores de diabetes Mellitus, será realizado a cada semana durante os quatro meses.

Os dados da avaliação do estado biopsicossocial, bem como os dos exercícios físicos, a pressão arterial e a glicemia, dados antropométricos obtidos por cada paciente, serão lançados em uma ficha construída para essa finalidade. A avaliação constante durante os tempo de intervenção terá como propósito observar os progressos alcançados nos exercícios físicos, as dificuldades apresentadas pelos pacientes para realiza-los, os resultados da verificação da pressão arterial, no peso e da dosagem de glicose, bem como, as modificações observadas nas atitudes, comportamentos e hábitos em relação a alimentação, estilo de vida e qualidade de vida de cada um.

RESULTADOS ESPERADOS

Diminuir a pressão arterial, a glicemia e o consumo de medicamentos;

Melhorar ou eliminar os desconfortos e/ou dores através dos exercícios físicos;

Melhorar a ingesta hídrica e o consumo de alimentos saudáveis;

Melhorar a saúde e favorecer o bem-estar dos seus integrantes e conseqüentemente sua qualidade de vida;

Apresentar a importância dos profissionais atuantes na UBS, nas atividades em grupo.

REFERÊNCIAS

BARROS, Neto T. L.; CÉSAR, M. C.; TEBEXRENI, A. S. Fisiologia do exercício. In: GHORAYEB, N., BARROS, T. L., editores. O exercício. Preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

FURTADO, Mariana Vargas; POLANCZYK, Carisi Anne. Prevenção cardiovascular em pacientes com diabetes: revisão baseada em evidências. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v. 51, n. 2, 2007

GOUVEIA, M. A. Associação exercícios físicos e doenças crônico-degenerativas: Aspectos preventivos e terapêuticos. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 7, n. 1, p. 33-50, 1999.

HADDAD, Sandra et al. Efeito do treinamento físico de membros superiores aeróbio de curta duração no deficiente físico com hipertensão leve. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 69, n. 3, 1997 .

MARCHAND, Edilson Alfredo Araújo. Construção de uma modelagem de um programa de um exercício de lavanderia hospitalar. Dissertação (Mestrado). FURG - Programa de Pós Graduação de enfermagem, Rio Grande, 2004.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, PR: Midiograf, 2001.

NEGRÃO C.E., RONDON M., KUNIYOSHI F.H.S., LIMA E.G. Aspectos do treinamento físico na prevenção da hipertensão arterial. Revista Sociedade Brasileira de Hipertensão. São Paulo: v.4, n.3, 2001.

PINTO, Liane Mattos; MEIRELLES, Vivian Ribeiro de; FARINATTI, Luísa de Tarso Veras. Paulo. Influência de programas não-formais de exercícios (doméstico e comunitário) sobre a aptidão física, pressão arterial e variáveis bioquímicas em pacientes hipertensos. Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 9, n. 5, 2003 .