



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

EUDO JOSE NERY DE ANDRADE NETO

A INSERÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS DA UBS SANTA TEREZA DE
EMBU DAS ARTES SÃO PAULO

SÃO PAULO
2020

EUDO JOSE NERY DE ANDRADE NETO

A INSERÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS DA UBS SANTA TEREZA DE
EMBU DAS ARTES SÃO PAULO

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: ELISA PREZOTTO GIORDANI

SÃO PAULO
2020

Resumo

O Projeto de Intervenção aqui apresentado tem objetivo de promover a inserção da atividade física entre idosos da UBS Santa Tereza de Embu das Artes São Paulo. A proposta procura informar aos idosos quanto à importância da atividade física principalmente entre indivíduos da terceira idade, desenvolvendo palestras e orientações na sala de espera sobre a atividade física e hábitos saudáveis de vida, além de promoção de uma caminhada comunitária evidenciando sua importância. Por fim monitorando a melhoria do condicionamento físico e da saúde dos idosos que aderirem ao projeto. O projeto pode promover resultados bastante significativos, até mesmo porque é sabido que os idosos são um público de risco a inúmeras doenças, com destaque também às complicações das doenças crônicas não transmissíveis.

Palavra-chave

Prevenção de Doenças. Idoso. Exercício Físico.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

O Município de Embu das Artes está localizado em São Paulo. Possui uma população estimada segundo o IBGE (2019) de 273.726 pessoas . Tem uma boa estrutura de asfaltamento nas ruas, e as principais atividades econômicas estão voltadas a indústria e ao comércio.

A Unidade de Saúde UBS Santa Tereza em Embu das Artes atende uma população total de cerca de 40 mil pessoas na redondeza, contudo a equipe de saúde consegue abranger cerca de 2-3 mil. A equipe é formada por 04 ACS (Agentes Comunitários de Saúde), 01 enfermeira, 2 Técnicas de Enfermagem, 01 Médico. A UBS apresenta duas equipes de Saúde da Família, trata-se de uma Unidade Mista. Na unidade tradicional atuam Médicos Clínico Geral, Pediatras, Ginecologistas, Psiquiatra e Psicóloga. Temos apoio da equipe multiprofissional, inclusive este foi um dos motivos da escolha do tema, por verificar na prática uma grande quantidade de idosos com problemas de saúde que são catalizados pela inatividade física, como também muitos desses idosos são doentes crônicos de DM e HAS, o que contribui significativamente para o seu descontrole.

Atualmente creio que haja cerca de 250 indivíduos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis, sendo cerca de 170 com HAS e 80 com DM. Destes pode-se considerar uma quantidade de 110 idosos. Os mesmos possuem uma dificuldade muito grande de controle dessas doenças, além disso reclamam de dores musculares, fadiga excessiva, e alguns também são acompanhados com relação à saúde mental. Acredita-se que muitos desses problemas tem raízes na inatividade física, sendo portanto o objeto da Intervenção.

ESTUDO DA LITERATURA

Segundo o Caderno de Atenção Básica sobre o Envelhecimento e saúde da pessoa idosa (BRASIL, 2006) o sedentarismo trata-se de um dos fatores de risco mais importantes para o aparecimento de doenças crônicas, e quando associadas a dieta não equilibrada e uso de tabaco torna-se pior ainda.

É muito comum o sedentarismo entre indivíduos idosos. Principalmente sob a justificativa do surgimento de dores no corpo, falta de disposição, cansaço contínuo, falta de locais adequados para a prática entre outros (SOUSA et al, 2019).

Cite-se ainda o estilo de vida contemporâneo, com o uso de automóveis e motocicletas para o deslocamento, muitas horas a frente da televisão tem contribuído significativamente para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (CAMBOIM et al, 2017).

Uma importante informação sobre a temática diz respeito ao fato da saúde não estar ligada somente a assistência médica e acesso a medicamentos mas à adoção de medidas preventivas, e de hábitos saudáveis de vida (HOSPITAL SÍRIO LIBANES, 2020)

A literatura apresenta muitos benefícios trazidos pela prática corporal/atividade física para a saúde, dentre os principais apontam-se benefícios biológicos, psicológicos e sociais.

Em verdade o indivíduo consegue um melhor funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência, diminuindo o risco de morte por doenças cardiovasculares, melhora da pressão arterial, melhora da densidade mineral óssea, um problema muito comum entre idosos, em virtude da perda de cálcio, melhorando assim ossos e articulações.

Além disso existem muitos estudos que apontam que a atividade física proporciona melhora na postura e no equilíbrio, melhor controle do peso corporal, perfil lipídico, glicose, prevenção a enfermidades venosas periféricas, função intestinal, quadros algícos, qualidade do sono, convívio e interação social, condições mais favoráveis a redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas (BRASIL, 2006).

Sob a perspectiva da saúde mental a atividade física em idosos promove a diminuição da ansiedade, do estresse, melhora do estado de humor e da autoestima (SOUSA et al, 2019).

Existem dados que apontam que o Idoso que pratica atividade física tem o risco diminuído em 40% para mortes por doenças cardiovasculares, e quando a atividade física é associada a uma dieta balanceada reduz em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde e qualidade de vida (BRASIL, 2006).

Ainda que seja indicado a todos é importante desenvolver uma avaliação física antes de iniciar a prática, preferencialmente com cardiologista. Para exercícios leves pode-se indicar a prática antes de uma avaliação, contudo caso o idoso queira desenvolver uma prática que exige um maior condicionamento é recomendado a avaliação por cardiologista (CAMBOIM et al, 2017).

A literatura não é específica e clara sobre a prática corporal/atividade física indicada a

idosos, contudo existem muitos achados que sugerem práticas com mínimo impacto como natação, hidroginástica, caminhada, e exercícios aeróbicos. É interessante indicar atividades que aumentem a flexibilidade, o equilíbrio e a força muscular. Não se deve indicar exercícios que promovam lesões, ou causem demais prejuízos ao Idoso (SOUSA et al, 2019).

É indicado inicialmente 30 minutos diários, e pelo menos 150 minutos semanais. Quando combinados com dieta balanceada, qualidade de sono, abstinência de álcool e drogas, obtem-se resultados fantásticos na saúde do Idoso(HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS, 2020).

Destaque também para o convívio social que o exercício físico traz, bem estar, sensação de prazer entre outros, que contribui muito para o equilíbrio mental (SOUSA et al, 2019).

É com base nestes benefícios que deseja-se desenvolver ações na Unidade de Saúde UBS Santa Tereza em Embu das Artes São Paulo que incentivem a prática de atividade física em idosos, melhorando a saúde como um todo, principalmente com relação a Doenças Crônicas Não Transmissíveis, qualidade do sono, fadiga/disposição, bem estar, auto estima entre outros.

AÇÕES

- ♦ Capacitar a equipe de saúde sobre a Importância da Atividade Física principalmente na terceira idade.
- ♦ Desenvolver palestras e orientações aos idosos na sala de espera sobre a importância da atividade física e hábitos saudáveis de vida;
- ♦ Promover uma caminhada comunitária evidenciando a importância da atividade física;
- ♦ Monitorar a melhoria do condicionamento físico e melhora da saúde dos idosos que aderirem ao projeto.

RESULTADOS ESPERADOS

Como resultados esperados deste projeto de intervenção deseja-se que a equipe de saúde esteja capacitada frente a importância da Atividade Física para os usuários do território da terceira idade. Além disso que saibam conduzir palestras e orientações aos usuários idosos na sala de espera abordando sempre a importância da atividade física e hábitos saudáveis de vida. Que seja hábito pelo menos a cada 3 meses o desenvolvimento de uma caminhada comunitária, incentivando a importância da atividade física para a saúde, principalmente de idosos. Além disso que haja um monitoramento da saúde destes indivíduos idosos através de planilhas com controle de peso, PA, e Glicemia.

REFERÊNCIAS

Brasil. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Embu das Artes. 2020. Disponível em:< <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/embu-das-artes/panorama>> Acesso em 21 de janeiro de 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica - Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

Camboim, Francisca Elidivânia de Farias, et al. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE PARA A QUALIDADE DE VIDA. Rev enferm UFPE on line., Recife, 11(6):2415-22, jun., 2017.

Hospital Sírio Libanes. Cartilha 60 +. 2020. Disponível em:< <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/hospital/Documents/cartilha-60-mais.pdf> >Acesso em 21 de janeiro de 2020.

Souza, Carmelita Maria Silva, et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. Rev. Mult. Psic. v.13, n. 46, p. 425-433, 2019.