



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ODALIS RICARDO CASANOVA

SAÚDE DO IDOSO: ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORIA DA APTIDÃO FÍSICA, DOS
ASPECTOS SOCIAIS E PSICOLÓGICOS - PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA
USUÁRIOS DA EQUIPE II DE SAÚDE DA FAMÍLIA, UBS SÃO JORGE

SÃO PAULO
2018

ODALIS RICARDO CASANOVA

SAÚDE DO IDOSO: ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORIA DA APTIDÃO FÍSICA, DOS
ASPECTOS SOCIAIS E PSICOLÓGICOS - PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA
USUÁRIOS DA EQUIPE II DE SAÚDE DA FAMÍLIA, UBS SÃO JORGE

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: RAQUEL XAVIER DE SOUZA SAITO

SÃO PAULO
2018

Introdução

A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. O envelhecimento é um fenômeno complexo e variável. Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, que provoca perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas.

Para a Organização Mundial da Saúde – OMS (2006) um dos componentes mais importantes para se ter boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia. Nesse contexto, a prática da atividade física como um meio de promover a saúde e reduzir fatores de risco.

O conceito de idoso segundo a OMS (2005) define-se como todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento e maior que 65 anos para países desenvolvidos. Para essas pessoas as atividades físicas podem agregar qualidade de vida de modo a assegurar maior controle das doenças, manutenção da autonomia e das habilidades, além de possibilitar bem-estar social e psicológico. Entre as principais atividades que podem ser disponibilizadas ao idoso temos: Exercícios posturais, jogos e modalidades esportivas, alongamentos e relaxamentos, exercícios respiratórios, exercícios resistidos como musculação e ginástica, caminhada e corrida, natação e hidroginástica, práticas corporais orientais, como o tai chi chuan, yoga e lian gong, capoterapia e danças, como a dança sênior. (BRASIL, 2017).

A atividade física desempenha um papel importante na qualidade de vida, ações e programas que podem ser implantados na Estratégia de Saúde da Família permitindo a população longevidade e saúde física e mental, aspecto importante principalmente na terceira idade quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo torna-se suscetível ao desenvolvimento de doenças. (SIQUEIRA, 2010).

O potencial crescimento da população idosa fez surgir a necessidade de ampliação de políticas públicas em saúde com projetos e múltiplos programas para inserir o paciente idoso em programas e projetos com objetivo de melhorar a qualidade de vida, as necessidades físicas, mental e social sendo a atividade física um meio preventivo dos efeitos nocivos causados pelo envelhecimento. (SOUZA, 2010).

Nova Odessa é um município brasileiro do Estado de São Paulo. Sua população estimada em 2014 era de 58008 habitantes, dos quais 20.867 homens e 21.204 mulheres com expectativa de vida de 74, anos. Esse perfil motivou a realização desse projeto de Intervenção voltado à saúde do idoso, no sentido de mobilizar esse segmento para a adoção da prática de exercício físico como possibilidade de melhorarem a qualidade de vida, tanto na perspectiva dos aspectos físicos, quanto psicológicos e sociais.

Objetivos (Geral e Específicos)

Geral:

Instituir práticas de atividade física para melhoria da aptidão física, dos aspectos sociais e psicológicos dos idosos da Equipe II de Saúde da Família da UBS São Jorge

Objetivos Específicos:

- * Identificar (na comunidade/voluntários e na equipe) possíveis monitores para acompanhar as atividades físicas dos idosos
- * Capacitar monitores por meio de matriciamento ou encaminhando para serviços do território (Centro de Práticas Complementares e Integrativas, etc) para que aprendam técnicas como Liang Gong, exercícios aeróbicos, Yoga, etc,
- * Mobilizar, por meio dos Agentes de Saúde e na UBS, idosos a participar das atividades físicas

Método

Local: Unidade de Saúde de São Jorge. Município de Nova Odessa. São Paulo.

Público Alvo: Pacientes idosos

Participantes: Equipe de Saúde e profissionais que atuam no atendimento destes pacientes em serviços de atenção primária na UBS.

Ações:

1) Divulgação do projeto, onde será realizado uma palestra semanal, no período da manhã, em que há maior número de usuários no serviço, com objetivo de sensibilizar a comunidade sobre a importância da prática de exercício físico para os pacientes idosos e identificar possíveis voluntários e monitores para acompanhar as atividades físicas.

2) Treinamento dos profissionais envolvidos na participação do projeto, com seminário de 1 hora por semana, por 4 semanas onde será explicado o conteúdo. Encaminhamento para serviços do território e saúde do município para matriciamento.

Conteúdo:

Práticas integrativas

Benefícios da atividade física para idosos

A importância de uma avaliação médica

Exercício aeróbicas, exercício de força e resistência muscular

Exercício de flexibilidade e equilíbrio

3) Processo de implantação do projeto: discutir com os gestores locais o contexto organizacional e o processo de desenvolvimento, sendo a pesquisadora a responsável pela supervisão, e os monitores responsáveis pela implementação.

Avaliação e monitoramento:

Será aplicado um questionário estruturado com objetivo de avaliar o processo e satisfação dos profissionais envolvidos no treinamento.

Resultados Esperados

A realização desse Projeto de Intervenção certamente resultará em benefícios para os pacientes idosos e para suas famílias que poderão vê-los mais independentes e autônomos.

Entre os resultados espera-se capacitar em torno de 80% dos profissionais da Unidade de Saúde considerando equipe nuclear e equipe do Núcleo de apoio a saúde da Família.

Também se constituirá resultado favorável a proporção de pelo menos 60% dos idosos adscritos ao território envolvido na ação.

Além de todos esses aspectos, a satisfação da pesquisadora que poderá perceber o quanto contribuiu para a qualidade de vida das pessoas sob seus cuidados e atenção.

Referências

NAHAS, M.V atividade física , saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Medigraf 4ta edição,2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) O papel da atividade física no envelhecimento saudável, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) envelhecimento ativo: uma política de saúde.Brasília.Organização Pan americana da saúde,2005.

BRASIL, Ministério da Saúde. Seminário de Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Promoção da Saúde e V Fórum para o monitoramento do Plano DCNT Panorama da Saúde da Pessoa Idosa no Brasil Cristina Hoffmann Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa DAPES/SAS/MS Abril/2017 Maceió/ AL

SOUZA, DL, VENDRUSCULO R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto Sem Fronteiras. Rev brasileira de Educação Física e Esporte. 2010

SIQUEIRA, RBG, CADER AS, BENTO, TNV, OLIVEIRA, EM, MARTIM, DEH. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly female.J bodyw Mov Ther,2010