



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2017

Jodair Francisco de Paula

Movimento faz bem: atividade física como auxiliar na
prevenção de doenças crônico degenerativas

Florianópolis, Janeiro de 2023

Jodair Francisco de Paula

Movimento faz bem: atividade física como auxiliar na prevenção de
doenças crônico degenerativas

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Fernando Mendes Massignam
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Marta Inez Machado Verdi

Florianópolis, Janeiro de 2023

Jodair Francisco de Paula

Movimento faz bem: atividade física como auxiliar na prevenção de
doenças crônico degenerativas

Essa monografia foi julgada adequada para obtenção do título de “Especialista na atenção básica”, e aprovada em sua forma final pelo Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina.

**Profa. Dra. Marta Inez Machado
Verdi**
Coordenadora do Curso

Fernando Mendes Massignam
Orientador do trabalho

Florianópolis, Janeiro de 2023

Resumo

Está bem estabelecido que toda e qualquer atividade física tem importância, pois sabemos que a prática sistemática reduz substancialmente o risco de doenças cardíaca, diminuindo o risco de infarto e doenças coronárias, câncer de cólon, diabetes e pressão alta, dentre outras doenças crônicas degenerativas. Portanto, desempenha um papel de grande importância para a saúde e para a prevenção de agravos. Nesse sentido, o objetivo desta proposta de intervenção é incentivar a prática de atividades físicas rotineiras na comunidade como caminhadas, ginásticas e exercícios de alongamentos. Para isso, serão realizadas atividades informativas à comunidade sobre a importância de se manter em movimento, determinando a duração, intensidade, frequência semanal e tipos de movimentos motores, esclarecimento dos benefícios que se ganham com a prática regular, orientação das atividades físicas como método de auxílio para os problemas de saúde mental. Com este projeto, espera-se regular a prática de atividades físicas, proporcionando assim a sensação de bem-estar, elevando assim a auto-estima, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão, bem como maior independência e funcionalidade aos idosos da comunidade.

Palavras-chave: Artralgia, Atenção Primária à Saúde, Atividades de Lazer, Obesidade

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	Objetivo geral	11
2.2	Objetivos específicos	11
3	REVISÃO DA LITERATURA	13
4	METODOLOGIA	15
5	RESULTADOS ESPERADOS	17
	REFERÊNCIAS	19

1 Introdução

Durante o curso foi possível verificar na comunidade na qual desenvolvo meus trabalhos, a necessidade de maior atenção no âmbito da qualidade de vida, já que a população se mostra com dificuldade de controlar o peso e se verifica durante as consultas várias queixas de artralgia, mialgia, insônia etc. tais queixas se apresentam pelo sedentarismo e esforço laboral.

Centenário é um povoado situado na zona rural de Nova Friburgo - RJ. Organizada com associação de moradores e de produtores rurais, 04 igrejas evangélicas, 01 igreja católica, 01 escola de nível primário e 01 de nível secundário.

A comunidade se inicia com as famílias originárias dos imigrantes japoneses, portugueses, alemã e sobre tudo suíça por volta de 1900. com a abertura da estrada nova friburgo a teresópolis em 1928, ocorre então, um crescimento populacional, dado pelo excelente clima para manejo de verduras e legumes, que é a principal fonte de renda da comunidade. Aproximadamente sua população é de 2.790.

O território é marcado por produção de hortaliças e como tal existe, a utilização de agrotóxicos é muito grande, onde se observa que toda a família no momento de suas atividades, não faz uso dos EPI básicos para o manejo dos agrotóxicos, também se evidenciam desmatamentos de morros para o cultivo.

A população apresenta uso frequente de psicoativos, é origem caucasiana e de produtores rurais. No perfil social apresenta igrejas, escolas, associações, transporte público, água potável, rede elétrica e infelizmente não possui um sistema de esgotos. As casa possuem fosas ou desagua seu dejetos em um rio proximo

A comunidade é formada por aproximadamente 2.790 habitantes, onde destaca uma quantidade de usuários portadores de doenças crônicas não transmissíveis, que buscam a ESF, basicamente, para as consultas curativas, já que não participam de atividades educativas, mesmo quando são avisadas com antecedências. As principais queixas se referem à artralgias em geral, desejo de perder peso, insônia, preocupações e depressão. Como doenças e agravos mais comuns, temos:

HAS: PA elevada, uso incorreto dos hipotensores, dieta hipercalóricas e hipersódicas, ausência de atividades físicas.

DM: HGT elevado, uso incorreto dos hipoglicemiantes, dieta hipercalóricas e hipersódicas, ausência de atividades físicas.

Doenças do aparelho locomotor: artralgias, lombalgias, etc.

Obesidade: dieta hipercalóricas e hipersódicas, ausência de atividades físicas.

Como projeto de intervenção a ser trabalhado, pretendo desenvolver uma atividade que busque como fator marcante na população, devido ao sedentarismo. Tema esse que foi discutido

com a equipe e relacionado com as situações observáveis no cotidiano com a comunidade ou nos sistemas de informação;

A atividade física tem importância? Se a resposta for sim, então estamos no caminho certo. Já que sabemos que a prática regular de determinada atividade física reduz substancialmente o risco de doença cardíaca, diminuindo o risco de infarto e doenças coronárias, câncer de cólon, diabetes e pressão alta entre outras doenças (as algias da vida).

O observado na comunidade foi de problemas que se pode resolver através do ato de mover-se (atividade física). Sair do sedentarismo é fundamental e se buscamos incentivar a população melhor será para todos. Quando perguntamos a alguns, porque não fazer atividade física? a resposta é quase unânime: “não tenho coragem”. “Tenho preguiça”. Estão corretos, a falta de incentivos prejudica imensamente e também observamos que eles não responderam: “não tenho onde fazer”. Então, se conclui que para realizar o projeto, só falta o incentivo, por que lugar temos. Diga de passagem, espaçoso, junto a natureza e aconchegante. Com isso, identificamos na comunidade o interesse de tal projeto e contamos com apoio da ESF para realizá-lo.

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

Incentivar a prática de atividades físicas rotineiras na comunidade como caminhadas, ginásticas e exercícios de alongamentos.

2.2 Objetivos específicos

Informar sobre a importância de se manter em movimento, determinando a duração, intensidade, frequência semanal e tipos de movimentos motores.

Esclarecer os benefícios que se ganham com a prática regular.

Proporcionar maior independência e funcionalidade aos idosos da comunidade.

Orientar a atividade física como método de auxílio para os problemas de saúde mental

Regular a prática de atividades física, proporcionando assim a sensação de bem-esta, elevando assim a auto-estima, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão.

3 Revisão da Literatura

A contextualização social e histórica mostra que nas últimas décadas se vem observando uma preocupação a nível mundial bastante acentuada quanto á importância de se manter hábitos saudáveis, com o intuito de preservar uma boa saúde, evitar doenças crônicas não contagiosas e sobre tudo distúrbios psicológicos (Depressão, dor crônica, baixa estima) e metabólicos (Obesidade, Diabetes Mellitos, Hipertensão Arterial). Incluindo como hábitos saudáveis está a boa alimentação, atividade física, reposição adequada do sono e lazer (SALVE, 2006)

Os dados epidemiológicos no Brasil apontam que a obesidade vem crescendo cada vez mais. Atualmente, 57% da população brasileira adulta estão com excesso de peso, e 21,3% dessas pessoas são obesas. Além disso, 72% das mortes no Brasil são ocasionadas por doenças crônicas não transmissíveis, como o câncer, a diabetes, que têm como uma das causas a má-alimentação e o consumo de produtos ultraprocessados, ricos em açúcar, sal e gorduras e o sedentarismo (IBGE; MS; PLANEJAMENTO, 2013)

Como políticas públicas existentes, sabemos que o governo federal, em parceria com organizações da sociedade e o setor privado, promovem programas específicos para a população, com o intuito de reduzir problemas relacionados com o sedentarismo e a obesidade, tais como: Academia da Saúde que é baseado em iniciativas bem sucedidas realizadas em cidades como Recife, Aracaju e Belo Horizonte. “Esses programas [nessas capitais] buscam eliminar barreiras como, por exemplo, a inexistência de espaços públicos de lazer que diminuem a possibilidade de acesso as práticas corporais pela maioria da população”, explica Deborah Malta. Esses programas serão articulados em parceria com os estados, municípios e Poder Legislativo (RUVIARO; FILIPPIN, 2012). O desenvolvimento das ações contará com a participação de profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) que atuam na Estratégia de Saúde da Família (ESF), especialmente nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (Nasf). Também possui programas que promove a alimentação saudável e alertar para os riscos da má-alimentação. As ações que estimulem as pessoas a refletir sobre os hábitos de consumo e a optar por escolhas alimentares saudáveis, como produtos locais, frescos, vindos da agricultura familiar e da produção orgânica ou agroecológica (BRASIL, 2017a)(BRASIL, 2017b).

A relevância da intervenção se mostrou em consultas, onde se verificou que a dor era um dos sintomas e uma das causas mais frequentes e que geralmente estava associada ao sedentarismo, já que esses pacientes apresentavam em sobrepeso e obesidade. Essa por sua vez é a principal causa de absenteísmo, licenças médica, aposentadoria precoce, indenizações trabalhistas e baixa produtividade sendo apontada como um problema de saúde pública (BRASIL, 2017b)

Oliveira (1996, p. 2) salienta que o exercício físico acarreta benefícios ao nível psicoló-

gico, parecendo estar correlacionado de forma positiva com a auto-imagem, sensações de bem-estar; auto-confiança, mudanças positivas no humor, no stress, depressão, ansiedade, vigília, clareza de pensamento, aumentos de energia, entre outros.

4 Metodologia

O referido projeto de intervenção está destinado as pessoas que apresentam situações crônicas, como as artralguas em geral, desejo de perder peso, insônia, preocupações e depressão. Além de incentivar os pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis a controlar os índices pressóricos e calóricos.

Para tal finalidade será proposto atividades de alongamento, fortalecimento e aerobicos, utilizando materiais simples e de baixo custo para as praticas e também alguns movimentos serão realizados em duplas, visando uma maior segurança, conforto e correta postura durante a prática.

Alongamento:

As atividades de alongamentos podem ser utilizadas para treinar flexibilidade, promover aquecimento e relaxamento musculares.

Fortalecimento:

Nas atividades propostas utilizaremos mangueira de borracha, sacos com areia (1 Kg), cabos de vassoura, como materias que ajudaram nos exercicios de fortalecimentos.

Aerobico:

Com a intensão de melhorar a capacidade pulmonar, faremos caminhadas de 30 minutos como a possibilidade de aumento do tempo de acordo com desempenho apresentado por cada participante.

Todas as atividades serão realizadas tres vezes por semana, em dias alternados (segunda, quarta e sextas-feira), nas dependencias da Aldeia das Crianças, que conta uma area verde apropriada para caminhadas e de um campo de futebol para as atividades de alongamento e fortalecimento.

O ideal para realizarmos as atividades propostas, seria contar com um profissional de atividade física, porem, como não contamos com esse propissional, as atividades serao realizadas em conjunto com o médico, técnica de enfermagem e ACS. Buscarem realizar a aferição dos niveis pressóricos antes de iniciarmos as atividades e a cada participante será solicitado um eletrocardiograma e exames de laboratorio previos.

5 Resultados Esperados

O objetivo do presente projeto é Incentivar a prática de atividades físicas rotineiras na comunidade como caminhadas, ginásticas e exercícios de alongamento. Nesse sentido, após a implementação espera-se que ocorra uma redução de peso nos participantes, maior disposição, aumento na auto-estima, que melhore a qualidade do sono, redução das queixas do sistema musculoesquelético e articular e que os níveis pressóricos e glicêmicos fiquem controlados. Dessa forma, este projeto pretende melhorar a qualidade de vida das pessoas, bem como a prevenção de complicações. Ademais, espera-se ampliar o vínculo entre as pessoas e os profissionais.

Referências

- BRASIL, P. *Ações do governo combatem obesidade e sobrepeso*. 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/noticias/saude/2016/04/acoes-do-governo-combatem-obesidade-e-sobrepeso>>. Acesso em: 07 Dez. 2018. Citado na página 13.
- BRASIL, P. *Ministério da Saúde lança programa para estimular a prática de atividade física*. 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/noticias/esporte/2011/04/ministerio-da-saude-lanca-programa-para-estimular-a-pratica-de-atividade-fisica>>. Acesso em: 07 Dez. 2018. Citado na página 13.
- IBGE, I. B. de Geografia e E.; MS, M. da S.; PLANEJAMENTO, O. e. G. Ministério do. Ciclo da vida: Brasil e grandes regiões. *Pesquisa Nacional de Saúde*, v. 11, n. 1, p. 1–92, 2013. Citado na página 13.
- OLIVEIRA, S. M. L. P. O impacto do exercício físico na auto-estima, investimento corporal e sentimentos de auto-eficácia em estudantes universitárias: estudo exploratório. *psicologia.com.pt*, p. 1–19, 1996. Citado na página 13.
- RUVIARO, L. F.; FILIPPIN, L. I. Prevalência de dor crônica em uma unidade básica de saúde de cidade de médio porte. *scielo*, p. 128–131, 2012. Citado na página 13.
- SALVE, M. G. C. Obesidade e peso corporal: riscos e conseqüências. *Movimento Percepção*, v. 6, n. 8, p. 29–48, 2006. Citado na página 13.