



A importância da atividade física no controle das doenças crônicas

Douglas Firme dos Santos França, Ana Clara Trindade Maia, Ana Flávia Goulart Domingues
Patrício, Ingrid Cristina Silva, Luisa Helena Chaves Figueiredo, Maria Eduarda Figueiredo
Severiano Alves e Patrícia Aparecida de Lima¹ Valéria Emília Tito Pereira²

¹ Acadêmico do curso de Medicina

² Orientadora Projetos de Extensão

Extensão

Universitária

Endereço para contato: valeria.professor.passos@uniatenas.edu.br

Resumo

Este artigo científico apresenta o projeto “Movimente-se”, que teve como objetivo abordar a importância da atividade física no controle de doenças crônicas, tendo como foco específico a população idosa do município de Passos-MG. A proposta se concentrou em três doenças crônicas prevalentes: diabetes, hipertensão e obesidade. As atividades presenciais aconteceram no dia 26 de maio de 2023, com 15 participantes envolvidos em várias sessões interativas, que foram elaboradas após várias visitas ao ESF Coimbras I e III. A iniciativa atingiu com sucesso seu público-alvo, composto, em sua maioria, por diabéticos ou hipertensos, ou ambos. As estratégias implementadas incluíram uma dinâmica reflexiva para promover integração e vínculo, seguida de palestras sobre as enfermidades supracitadas. Medições de pressão arterial e glicemia também foram realizadas para avaliar o estado de saúde dos participantes. O projeto disseminou conhecimento e sensibilizou a população idosa, que efetivamente compreendeu o quanto essencial são os exercícios físicos para o controle das doenças crônicas.

Introdução

A definição de saúde, estabelecida pela OMS (Organização Mundial de Saúde), compreende-se pelo perfeito equilíbrio do bem-estar físico, mental e social do homem. Com isso, baseado nessa proposta, somado aos alarmantes dados do crescimento da recorrência de doenças crônicas na sociedade brasileira, torna-se necessária a transmissão de conhecimentos pautados na prevenção e tratamentos dessas moléstias.

Em segunda análise, as doenças crônicas são classificadas por aquelas que necessitam de cuidados médicos constantes, muita das vezes sendo caracterizado pelo seu período de ocorrência acima de um ano. Além do mais, parte de doenças inclusas nessa classificação são assintomáticas (sem sintomas aparentes) aparentes apenas em períodos específicos. Posto isso, segundo dados da PNS (Pesquisa Nacional de Saúde), cerca de 57,4 milhões de pessoas no Brasil convivem com essa infeliz realidade. Dessa forma, há o aumento da necessidade de atenção para a estabilidade e controle dessas doenças.

Assim, com o intuito de alertar e conscientizar a população sobre o risco das doenças crônicas, seus tratamentos e prevenções, o projeto “Movimente-se”

foi criado e aplicado na população idosa do ESF Coimbras I e III na cidade de Passos-MG, com o intuito de instruir os participantes em uma jornada em busca do controle das DCNT (Doenças crônicas não transmissíveis). Nesse sentido, a escolha das enfermidades mais recorrentes no município- diabetes, hipertensão e obesidade- foi baseada em uma análise criteriosa dos prontuários fornecidos pelo ESF.

O projeto Movimente-se tem como funcionalidade orientar e desenvolver o interesse por atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável. O intuito é atuar em prol da autonomia, da sociabilidade e do fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários dos idosos locais, os quais são portadores de doenças crônicas.

Matérias e metodologia:

Trata-se de um projeto desenvolvido pelos acadêmicos do primeiro período de medicina da faculdade Atenas – Campus Passos, o qual foi nomeado como “Movimente-se”, tendo como finalidade ampliar os conhecimentos acerca da importância da atividade física no combate às doenças crônicas.

Para tanto, os alunos realizaram um planejamento prévio acerca de todos os passos a serem seguidos, desde o preenchimento da plataforma utilizada pelo



grupo - Dream Shapper- até o dia da execução do projeto. A estudante, Rafaela Paim, criou uma identidade visual para o projeto. Essa arte foi usada tanto no cartaz, que foi colocado no ESF, como na divulgação on-line e convites impressos.

A execução das ações ocorreu no dia 26 de maio, das 14h às 16h30 no ESF Coimbras I e III, localizado no Bairro Coimbras, no município de Passos – MG.

Foram realizadas aproximadamente 22 reuniões para planejamento e seis visitas no ESF para conhecer o local, o público que seria trabalhado e também para divulgação do projeto.

A fim de divulgar o evento, foram impressos convites para serem entregues aos idosos que estavam presentes no ESF. Dessa maneira, o evento também foi anunciado de forma digital através do educador físico atuante na unidade de saúde.

Para realizar a abertura do evento, os alunos aplicaram uma dinâmica reflexiva com os idosos. Por conseguinte, houve uma palestra sobre a importância da atividade física para o combate das doenças supracitadas. Para encerrar, os discentes aferiram a pressão arterial e a glicemia capilar dos participantes. Foi ofertado um breve lanche, logo após todas as atividades propostas serem executadas, para expressar gratidão e criar uma atmosfera acolhedora. O público-alvo do projeto “Movimente-se” foi pessoas com idade superior a 60 anos, as quais responderam de forma positiva ao convite. Com isso, no dia da execução 15 pessoas compareceram ao evento.

É fundamental pontuar, ainda, os aspectos fortes da pesquisa. Entre eles, pode ser mencionado a alta adesão da comunidade ao evento. Além disso, notou-se a forte participação dos idosos à prática da atividade física, uma vez que muitos deles já faziam parte do grupo de exercício físico “Idade Ativa” da unidade de saúde trabalhada. Já os pontos fracos de realização do projeto foram os imprevistos durante a preparação deste, os quais envolveram mudanças de planos e reorganização das estratégias e o receio de não ter adesão da população.

As estratégias que foram utilizadas abrangeram a realização de uma dinâmica para promover a integração e o vínculo com os idosos e, posteriormente, uma roda de conversa, na qual foram feitas palestras sobre doenças como diabetes, obesidade e hipertensão e a relação do controle e da prevenção destas com a prática da atividade física. Como forma de finalizar, foi oferecido um lanche aos idosos e realizou-se a aferição dos sinais vitais (pressão arterial e glicemia). Tais estratégias foram concretizadas como forma de garantir que fosse levada a informação à população da pesquisa acerca da importância da atividade física como forma de prevenção e controle das doenças crônicas a fim de

se promover uma qualidade de vida e maior longevidade.

Discussão

Com o intuito de cumprir os ODS- Objetivos de Desenvolvimento Sustentável- estabelecidos pela ONU- Organização Mundial das Nações Unidas- o “Movimente-se” foi estruturado fundamentalmente no ODS 3, que visa promover a boa saúde e o bem-estar da população. Durante as 22 reuniões, entre os sete participantes, a aplicação do projeto foi definida em um cronograma formulado conforme a organização do ESF.

No entanto, durante o planejamento, o cronograma foi reestruturado. Intercorrências, como a troca do educador físico do ESF Coimbras I e III, foram o motivo da reformulação.

A prática ocorreu dentro dos horários pré-estabelecidos. Em toda execução, foi muito debatido sobre a divisão de cada etapa. Nesse sentido, cada acadêmico ficou responsável por uma atividade, palestra ou dinâmica. Todos participaram da recepção dos idosos e da averiguação dos sinais vitais.

Resultado

A Roda de conversa com o tema: “A importância da atividade física para o tratamento de doenças crônicas” sucedeu no dia 24 de maio, no ano de 2023, às 14:00, no ESF Coimbras 1 e 3, localizado na cidade de Passos.

Os integrantes do grupo chegaram mais cedo ao local e o organizaram de forma a prepará-lo para receber os participantes do evento. Os primeiros espectadores começaram a chegar às 14h e a roda de conversa teve seu início às 14h10.

Como introdução, obteve-se primeiramente a dinâmica preparada pelas alunas Ingrid Cristina Silva e Luisa Helena Chaves Figueiredo. Cada um dos participantes possuiu espaço para contar um pouco sobre sua história, desafios que percorrem ou percorreram em suas vidas, momentos felizes, tristes, de emoções, dentre outros. Os acadêmicos também participaram da dinâmica, trazendo conforto e uma maior confiança para os participantes, com tantos momentos sendo compartilhados.

Logo depois, as alunas Maria Eduarda Figueiredo Severiano Alves e Patrícia Aparecida de Lima iniciaram a discussão a respeito da importância da atividade física na prevenção da hipertensão arterial. Ao terminar, as alunas Ana Clara Trindade Maia e Ana Flávia Goulart Domingues Patrício iniciaram a discussão sobre a importância da atividade física na prevenção de diabetes, e por fim, o aluno Douglas Firme dos Santos discorreu sobre a importância da



atividade física no tratamento da obesidade. Os espectadores se mostraram atentos e interessados nos assuntos tratados, fazendo comentários a respeito do que vivem diariamente sendo portadores de doenças crônicas.

O educador físico compareceu na sala de palestra, reforçando pontos importantes da prática de exercícios físicos e como são importantes ao procurar estabelecer uma boa saúde, além de apresentar seu projeto que acontece semanalmente no ESF. Os participantes, que já eram membros do grupo de atividade física "Idade Ativa", mostraram-se motivados a continuar a praticá-la, enquanto aqueles que não participavam demonstraram interesse em participar e indagaram sobre ela, como o horário e formas de inscrição.

A partir dos dados obtidos na aferição da pressão arterial e glicemia capilar, observou-se, dentre os participantes, que a maioria estava com ambos dentro dos parâmetros esperados para normalidade, poucas variações além dos parâmetros foram obtidas. Ou seja, a maior parte do grupo fazia o controle das morbidades.

Conclusão

O projeto "Movimente-se" teve como objetivo fornecer conhecimento e orientação prática aos participantes, tendo como público-alvo específico a população idosa do município de Passos-MG. Centrou-se em três doenças crônicas prevalentes, nomeadamente a diabetes, a hipertensão e a obesidade.

A execução do projeto envolveu uma estruturação minuciosa. Os alunos do curso de medicina realizaram diversas reuniões de planejamento e visitas ao ESF Coimbras I e III para conhecer o local e o público-alvo. As atividades foram feitas no dia 26 de maio, com 15 pessoas participando de várias sessões interativas.

Durante o evento, os alunos organizaram uma dinâmica reflexiva para envolver os idosos, seguida de uma palestra em que discutiram especificamente as três doenças crônicas escolhidas, fornecendo informações valiosas. Nesse sentido, os integrantes receberam também orientações de um educador físico, que sanou as dúvidas e os direcionou para o programa existente no ESF, denominado "Idade Ativa", que realiza, semanalmente, exercícios físicos com a terceira idade naquela localidade. Além disso, os alunos aferiram a pressão arterial e a glicemia capilar para avaliar o estado de saúde dos participantes. O projeto atingiu com sucesso seu público-alvo, que respondeu positivamente ao convite. Os resultados indicam a importância da atividade física no controle de doenças crônicas. Ao disseminar o conhecimento sobre a importância da prática regular de exercícios

e seu impacto em doenças como diabetes, hipertensão e obesidade, o "Movimente-se" contribuiu para conscientizar e capacitar a população idosa em relação ao controle de sua saúde.

Ademais, é crucial continuar promovendo a importância do exercício físico na prevenção e gestão de doenças crônicas. Iniciativas semelhantes devem ser implementadas em uma escala mais ampla para atingir uma população maior e causar um impacto mais significativo na saúde pública. Ao priorizar a integração da atividade física nas rotinas diárias, os indivíduos podem tomar medidas proativas para melhorar seu bem-estar geral e reduzir o impacto das doenças crônicas.



Figura 1. Acadêmicos Ana Clara, Ana Flávia, Douglas, Ingrid, Luisa, Maria Eduarda, Patrícia e orientadora Valéria. Dia de execução do projeto Movimente-se.





Figura 1: arte personalizada, criada por Rafaela Paim, para o projeto.



Figura 2- Palestra ministrada pelas alunas Ana Clara e Ana Flávia sobre a importância da atividade física no controle e prevenção da diabetes. Nas cadeiras, estão os participantes do evento realizado.



Figura 3-Dia de visita ao ESF trabalhado para obter informações sobre os pacientes e poder selecionar nosso grupo de participantes do evento.



Figura 4-Reunião com todo o grupo e a orientadora Valéria.



Figura 5-Dia de visita ao ESF.

Referências

BOTERO, J. P. et al. Impacto da pandemia de COVID-19, ordem de ficar em casa e isolamento social sobre os níveis de atividade física e comportamento sedentário em adultos brasileiros. Einstein (São Paulo, Brasil), v. 19, p. eAE6156, 2021.

CARVALHO, A. P. DE. Objetivos do desenvolvimento sustentável. GV-executivo, v. 14, n. 2, p. 72, 2015.

OLIVEIRA, A. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Atividade física no tratamento da obesidade. Einstein (São Paulo), p. S29-S43, 2006.

Goldman, Lee. Goldman-Cecil Medicina. 25ª edição. Rio de Janeiro – RJ: editora Cecil, 2018.