



Projeto Vida Ativa: atividade física na população que possui doenças crônicas.

Ana Livia Rodrigues, Philipe Teixeira Silva, Debora de Oliveira Almeida, Livia Reis Vilela, Thiago Resende Pouças, Luiz Gustavo Santiago Cardoso, Ludymilla Resende Neves Extensão

Resumo

Universitária

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis representam a maior carga de morbimortalidade no Brasil, devido a isso, se tornaram a principal prioridade na área da saúde no Brasil. Com as várias transformações socioeconômicas no século XIX e suas conseqüentes alterações nos estilos de vida das sociedades contemporâneas, acabaram implicando em inúmeras mudanças alimentares, e aumento do sedentarismo e do estresse. Tais problemáticas, somadas ao aumento da expectativa de vida tem ocasionado variadas doenças crônicas como diabetes, hipertensão, excesso de peso e ansiedade. O elevado índice dessas doenças não transmissíveis constitui um sério problema de saúde pública Brasileira, visto que são as principais causas de óbito e incapacidade prematura. A parcela social que mais sofre os efeitos de doenças crônicas, devido a sua fragilidade, são os idosos, seguido pelos demais grupos. O projeto "Vida ativa" tem como base as pessoas que apresentam as DCNT que são a fonte básica da carga de doenças na sociedade, feito pesquisas descobre-se que e os transtornos neuropsiquiátricos detêm a maior parcela de contribuição, além disso há uma grande parte populacional com hipertensão, diabetes e excesso de peso. Tendo isso em vista, o projeto busca minimizar esse mal através de atividades física.

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas, segundo a Portaria nº 483, de 1º de abril de 2014, são as que apresentam início gradual, com duração longa ou incerta, que, em geral, apresentam múltiplas causas e cujo tratamento é mudanças de estilo de vida, em um processo de cuidado contínuo que, usualmente, não leva à cura.

Diante desse problema utilizou-se como critério de inclusão o grupo de idosos que apresentava alguma doença crônica registrados no PSF Carmelo. Assim, o grupo "A atividade física no combate a doenças crônicas" elaborou estratégias de conscientização a essa população com doenças crônicas que incluiu palestras sobre diabetes, hipertensão, excesso de peso e ansiedade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foram feitas palestras educativas referente a importância da atividade física para pessoas que

possuem diabetes, hipertensão excesso de peso e ansiedade, fizemos uma dinâmica utilizando balão

Materiais: Bexiga

Roteiro da dinâmica:

-entregando o primeiro balão, pedimos que as pessoas imaginassem um medo que elas têm, enquanto enchem o balão.

-Com os balões cheios e amarrados, pedimos que cada pessoa segure seu balão diante de si e, olhando para ele, imagine/visualize o medo;

-Em seguida, pedimos para que o grupo diga, em voz alta, "eu não tenho mais medo" e estoure os balões;

-Refletinos com o grupo sobre o poder de deixar os medos irem embora.

-Com o segundo balão, a dinâmica se repetiu, mas o objetivo é pensar em algo que cada um deseja para uma pessoa muito especial;

- Ao invés de estourar esse balão, os participantes devem presentear uns aos outros com esse sentimento positivo.



-Com o terceiro balão, a dinâmica se repetiu com cada um pensando em um sonho que desejavam alcançar;

-Dessa vez, os participantes precisam cuidar do seu balão.

Essa atividade proporcionou reflexão a respeito dos seus medos e autoconhecimento. A saúde mental de cada um impacta diretamente na capacidade do ser humano em levar uma vida normal. No trabalho, isso tem a ver com se manter produtivo, presente, entregar qualidade e manter boas relações.

RESULTADOS

A atividade física é fundamental para a promoção da saúde e bem-estar. A aplicação de projetos relacionados à atividade física pode ser feita em diferentes contextos, como escolas, empresas, comunidades e até mesmo individualmente. Esses projetos visam incentivar a prática regular de exercícios e promover a conscientização sobre a importância da atividade física para a qualidade de vida.

Ao implementar um projeto de atividade física, é possível observar uma série de pontos positivos. Um dos principais é a melhoria da saúde física e mental dos participantes. A atividade física regular contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outros problemas de saúde. Além disso, a prática de exercícios promove a liberação de endorfinas, substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar e redução do estresse.

Outro ponto positivo é o fortalecimento das relações sociais. Projetos de atividade física costumam ser realizados em grupo, o que

proporciona a interação entre os participantes, fortalece os laços de amizade e cria um ambiente de apoio mútuo. Essa interação social é benéfica tanto para a saúde mental quanto para a adesão contínua às atividades propostas.

Além disso, os projetos de atividade física podem contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico e profissional. Estudos têm mostrado que a prática regular de exercícios está associada a um melhor funcionamento cognitivo, aumento da concentração e da produtividade. Portanto, a implementação de projetos desse tipo em escolas e empresas pode trazer benefícios tanto para os alunos quanto para os colaboradores.

No entanto, é importante também considerar os pontos negativos ou desafios encontrados na aplicação desses projetos. Um dos principais desafios é a falta de tempo e motivação por parte dos participantes. Muitas vezes, as pessoas têm uma rotina muito ocupada e encontram dificuldades para incluir a atividade física em seu dia a dia. Além disso, a falta de motivação ou o desinteresse podem prejudicar a adesão e continuidade dos participantes nos projetos.

Outro desafio é a disponibilidade de recursos e infraestrutura adequada. Nem sempre há espaços apropriados para a prática de exercícios ou profissionais qualificados para orientar os participantes. A falta de recursos financeiros também pode limitar a implementação de projetos de atividade física.

Além disso, é importante considerar a individualidade e diversidade dos participantes. Cada pessoa possui características físicas, habilidades e



necessidades diferentes. Portanto, é necessário adaptar as atividades propostas de acordo com as particularidades de cada indivíduo, a fim de garantir uma prática segura e eficaz.

Em resumo, os projetos de atividade física têm diversos pontos positivos, como a promoção da saúde física e mental, fortalecimento das relações sociais e melhoria do desempenho acadêmico e profissional. No entanto, também enfrenta desafios, como a falta de tempo e motivação dos participantes, a disponibilidade de recursos e a necessidade de adaptação às características individuais.

A realização de atividade física regular traz diversos resultados positivos para o indivíduo. Vou discutir alguns dos principais resultados e seus efeitos.

Melhoria da física incluída: A prática regular de atividade física leva a melhorias na resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e composição corporal. Isso resulta em um aumento da capacidade física geral e na redução do risco de desenvolver doenças relacionadas ao sedentarismo.

Controle do peso corporal: A atividade física é um componente-chave para a manutenção de um peso corporal saudável. Ela ajuda a queimar calorias, aumentar o metabolismo e promover a perda de gordura. Além disso, o exercício regular também contribui para o desenvolvimento da massa muscular magra, que é mais metabolicamente ativa do que a gordura, auxiliando na manutenção do peso.

Saúde cardiovascular: A atividade física regular fortalece o coração e os vasos sanguíneos, estimula a circulação sanguínea e estimula o risco de doenças cardiovasculares, como doença arterial

coronariana, hipertensão e acidente vascular cerebral. Ela ajuda a controlar os níveis de colesterol, reduzir a pressão arterial e melhorar a função cardíaca.

Saúde mental e bem-estar: A atividade física tem um impacto significativo na saúde mental. A prática regular de exercícios promove a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Isso ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão, o humor e a qualidade de vida.

Melhoria da função cognitiva: O exercício físico regular também traz benefícios para a função cognitiva e o desempenho mental. Estudos mostram que a atividade física melhora a memória, a concentração, o foco e a capacidade de tomada de decisões. Ela estimula o fluxo sanguíneo para o cérebro, promovendo o crescimento de novas células aéreas e a formação de conexões neurais.

Interação social: A prática de atividades físicas em grupo oferece a oportunidade de interação social e fortalecimento de sentimentos. Isso contribui para o desenvolvimento de um senso de comunidade, apoio mútuo e aumento da motivação para continuar se exercitando.

É importante ressaltar que os resultados podem variar de acordo com o nível de intensidade e frequência da atividade física, bem como com as características individuais de cada pessoa.

Em relação à discussão dos resultados, é importante considerar que a adesão a um programa de atividade física pode ser um desafio para algumas pessoas. Barreiras como falta de tempo,



falta de motivação, lesões e acesso limitado a recursos podem impactar a continuidade da prática. Portanto, é fundamental desenvolver estratégias eficazes para superar essas barreiras e promover a adesão e manutenção da atividade física. Reunião sobre o projeto

Realização da palestra sobre hipertensão, diabetes, obesidade e ansiedade.



combate a ansiedade e depressão, quanto também, como forma de lazer e descontração de modo a quebrar a rotina de trabalhos e estudos cansativos. Entretanto nota-se que, por muitas ocasiões, seus benefícios são desmoralizados pela sociedade, que não acreditam que tal atividade que muitas vezes é considerada simples, possa proporcionar uma relevância tão grande na saúde, como foi observado no ESF Carmelo da cidade de Passos, onde ao realizar-se uma palestra sobre a importância da atividade física no combate a doenças crônicas, os participantes, demonstraram que de certo modo banalizavam a atividade física como forma de prevenção e auxílio a saúde. E ao final da palestra, todos os participantes do Projeto Vida Ativa, conscientizaram e informaram a população que estava presente, sobre a extrema importância da atividade física na sua rotina de vida, e assim, junto com os trabalhadores do ESF Carmelo, os participantes do projeto, puderam impactar de maneira significativa a vida da população que esteve presente.

CONCLUSÃO

Evidenciando que a atividade física é de extrema importância no dia a dia da população, tanto por seus benefícios á saúde, como na redução de peso, auxílio no diabetes, hipertensão, e no