

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE DA FAMÍLIA
DANIELE GUIMARÃES DIAS

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS DO MUNICÍPIO DE
MOEDA/MG: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

CONSELHEIRO LAFAIETE/ MINAS GERAIS

2010

DANIELE GUIMARÃES DIAS

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS DO MUNICÍPIO DE
MOEDA/MG: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientador: Aristides José Vieira Carvalho

CONSELHEIRO LAFAIETE/ MINAS GERAIS

2010

DANIELE GUIMARÃES DIAS

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS DO MUNICÍPIO DE
MOEDA/MG: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Atenção
Básica em Saúde da Família, Universidade
Federal de Minas Gerais, para obtenção do
Certificado de Especialista.

Orientador: Aristides José Vieira Carvalho

Banca Examinadora

Prof. Aristides José Vieira Carvalho _____ UFMG

Prof. Flávio Chaimowicz _____ UFMG

Aprovada em Belo Horizonte

“Depois de algum tempo você aprende a diferença, a sutil diferença, entre dar a mão e acorrentar uma alma. [...] Aprende que as circunstâncias e os ambientes têm influência sobre nós, mas nós somos responsáveis por nós mesmos. Começa a aprender que não se deve comparar-se com os outros, mas com o melhor que pode ser. Descobre que se leva muito tempo para se tornar a pessoa que quer ser, e que o tempo é curto. Aprende que não importa onde já chegou, mas onde se está indo, mas se você não sabe para onde está indo qualquer lugar serve. Aprende que ou você controla seus atos ou eles o controlarão, e que ser flexível não significa ser fraco ou não ter personalidade, pois não importa quão delicada e frágil seja uma situação, sempre existem dois lados.[...] Descobre que realmente a vida tem valor e que você tem valor diante da vida!”

WILLIAM SHAKESPEARE

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo desenvolver uma proposta de intervenção direcionada para a população idosa da área de abrangência da equipe de saúde da família Porto Alegre, do município de Moeda/MG. Na metodologia, realizou-se revisão da literatura, utilizando-se do banco de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde e apresentou-se uma proposta de intervenção com enfoque na promoção da saúde física e mental dos idosos. A partir da revisão de literatura, confirmaram-se os benefícios, físicos psicológicos e sociais, advindos da prática regular de atividades físicas pelos indivíduos com mais de 60 anos. A proposta de intervenção teve como eixo principal a prática de atividades físicas, em grupo, pelos idosos, supervisionada por profissionais da equipe de saúde da família. Foram elaborados instrumentos para cadastro, acompanhamento e avaliação dos participantes. Pretende-se oferecer aos idosos uma oportunidade de se adotar um estilo de vida mais ativo, com vistas à promoção da saúde, redução do risco de desenvolvimento de doenças e melhora da qualidade de vida. Considera-se, portanto, a necessidade de implementação de programas e estratégias que estimulem a adoção de um estilo de vida ativo e a formação de uma rede social de apoio e convivência, tendo os profissionais de saúde como facilitadores para a conquista de um envelhecimento saudável.

Descritores: promoção da saúde; idosos; atividade física.

ABSTRACT

This study had the objective of developing an intervention proposal focused on the elderly population of the area covered by Porto Alegre Family Health team, in Moeda-MG. In the methodology, the literature was reviewed, supported by the Latin-American and Caribbean Literature in Health Sciences database and an intervention proposal was presented focusing on the promotion of the elders' physical and mental health. From the literature revision, the physical, psychological and social benefits of regular group physical activities were confirmed, on individuals with more than 60 years old. The intervention proposal had as the main axis the practice of group physical activities by the elders, supervised by professionals from the Family Health team. Instruments for registration, monitoring and evaluation of the participants were developed. The study intends to offer to the subjects an opportunity of adopting a more active way of life, for the promotion of health, risk of diseases development reduction and life quality improvement. Therefore, it is considered the need for implementing programs and strategies that promote the adoption of an active lifestyle and a social support and co-existence network, having health professionals as facilitators for the conquest of healthy ageing.

Descriptors: health promotion; the elderly; physical activity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	9
2.1 OBJETIVO GERAL	9
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3. METODOLOGIA	10
3.1 A REVISÃO DE LITERATURA	10
3.2 CAMPO DE PESQUISA	11
3.3 ESTRUTURAÇÃO DA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO	11
4. REVISÃO DA LITERATURA	12
5. DISCUSSÃO	16
6. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO	17
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE A	22
APÊNDICE B	23
APÊNDICE C	24

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, significativas modificações vêm ocorrendo no perfil demográfico da população brasileira, geradas pelo aumento na expectativa de vida das populações, pelas mudanças no padrão reprodutivo brasileiro e pelo aumento de recursos tecnológicos na propedêutica e terapêutica em saúde. Essas mudanças caracterizam a transição demográfica, com deslocamento de estratos etários da população infantil para o aumento de adultos e, marcadamente, de populações nas faixas etárias acima de 60 anos, ou seja, de idosos. A projeção para as próximas décadas, devido ao aumento da expectativa de vida, é de aumento dessa população idosa, especialmente a muito idosa, ou seja, acima de 80 anos de idade.

A mudança do padrão demográfico da população brasileira traz como uma de suas conseqüências a transição epidemiológica, com um aumento na prevalência dos problemas de saúde característicos da população idosa, tais como: doenças cardiovasculares, neoplasias, diabetes e alguns transtornos mentais.

Contudo, as respostas do sistema de saúde e de outras políticas sociais que visam à saúde e ao bem-estar social deste grupo são insuficientes, diante de suas mudanças demográficas e dos perfis de saúde dessa população. A mudança no perfil de morbidade aumenta as necessidades e a demanda por assistência à saúde para essa parcela significativa da população, requerendo novas estratégias assistenciais referenciadas na possibilidade de melhorar a qualidade de vida e nos novos estilos de viver saudável.

Embora a saúde venha sendo conceituada como o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas como a ausência de doenças, discute-se, atualmente, no meio científico e acadêmico, um paradigma ampliado de saúde, atrelado à qualidade de vida e bem-estar. Assim, pensar em promoção da saúde da população idosa implica em buscar estratégias que capacitem estes usuários a atuarem na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, com vistas ao aumento da expectativa de vida, redução e controle de agravos e melhora do bem-estar físico e mental.

O lazer, os momentos de descontração e a prática de atividades físicas podem proporcionar o relaxamento do corpo e da mente, melhora do aspecto biológico/fisiológico e a melhora do estresse e tensão vividos no dia-a-dia. É nesse contexto que a prática regular de atividades físicas incentivada pelas equipes de Saúde da Família (ESF) surge como uma estratégia capaz de interferir no processo de saúde-doença da população idosa.

O município de Moeda/MG está vivenciando o processo de envelhecimento da sua população. A ESF Porto Alegre terá que se preparar para atender essa demanda, para oferecer os melhores condições de saúde. É papel dos profissionais de saúde não somente prestar o cuidado a essa população cada vez mais idosa, mas auxiliar e incentivar os usuários a manterem a sua autonomia o maior tempo possível, com foco na promoção da sua saúde física e mental.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Apresentar proposta de promoção da saúde física e mental dos idosos da área de abrangência da equipe de Saúde da Família Porto Alegre, com enfoque na prática de atividades físicas, visando à prevenção e redução de agravos e à melhoria da qualidade de vida dessa população.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar fatores que contribuem para promoção da saúde dos idosos;
- Destacar aspectos do envelhecimento saudável;
- Identificar benefícios advindos da prática de atividades físicas pelos idosos.

3. METODOLOGIA

Este estudo refere-se a uma proposta de intervenção direcionada para a população idosa da área de abrangência da ESF Porto Alegre, do município de Moeda/MG, desenvolvida a partir de uma revisão da literatura, com enfoque na promoção da saúde física e mental dos idosos.

3.1 A REVISÃO DE LITERATURA

As referências para a revisão da literatura foram selecionadas a partir de uma busca por artigos científicos no banco de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), através do *site* da internet www.bireme.br.

Foram feitas cinco associações de descritores, a saber:

- Envelhecimento da população e qualidade de vida e expectativa de vida: encontrados três artigos;
- Promoção da saúde e qualidade de vida e estratégias: encontrados 16 artigos;
- Saúde dos idosos e políticas públicas de saúde: encontrados seis artigos;
- Saúde dos idosos e qualidade de vida e atividades físicas: encontrados quatro artigos;
- Saúde dos idosos e atividades físicas e ansiedade: encontrado um artigo.

Dos 30 artigos encontrados, foram selecionados sete artigos. O primeiro critério de inclusão foi a disponibilidade do artigo na íntegra, sendo excluídos aqueles que disponibilizavam apenas o resumo. Considerou-se esse critério importante, visto que ampliaria o acesso a informações relevantes sobre o tema pesquisado. Posteriormente, os resumos dos artigos disponíveis na íntegra foram analisados segundo os objetivos e resultados obtidos, sendo incluídos sete artigos que apresentavam elementos desejados.

A revisão de literatura forneceu informações importantes, que permitiram uma melhor compreensão do tema e subsidiaram a elaboração da proposta de intervenção.

3.2 CAMPO DE PESQUISA

O município de Moeda localiza-se a 61Km de Belo Horizonte. Possui área territorial de 155,01Km² e população aproximada de 4660 habitantes (MOEDA, 2009), somando zona urbana e rural. Sua atividade econômica tradicional é a pecuária, com aplicação na agroindústria de pequeno porte como a de laticínios, doces e alambiques, além do turismo ecológico, nova alternativa econômica que se delineou para a cidade na década de 80.

Em relação à área da saúde, o município adotou a estratégia de saúde da família em Agosto de 2003, com a inauguração de duas Unidades Básicas de Saúde (UBS), cada uma contando com uma ESF e uma de saúde bucal. Cada uma das áreas de abrangência das ESF encontra-se dividida em cinco micro-áreas.

A ESF Porto Alegre tem, sob sua responsabilidade, uma população de aproximadamente 2162 habitantes (MOEDA, 2009). A maior parte dessa população encontra-se na faixa etária dos 20 a 49 anos (41,02%). Os indivíduos com menos de 15 anos representam 23,17% e os idosos 16,97% da população.

3.3 ESTRUTURAÇÃO DA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

A proposta de intervenção, denominada “Grupo de Atividades Físicas Povo Alegre”, foi elaborada a partir de discussões entre profissionais da ESF Porto Alegre (enfermeira, fisioterapeutas, médico e agentes comunitárias de saúde), embasada nas informações obtidas a partir da revisão de literatura.

Posteriormente à sua elaboração, a proposta foi apresentada para o coordenador da Atenção Básica e para a Secretária Municipal de Saúde, para fins de conhecimento e aprovação. Foi, ainda, apresentada para a assistente social do município, visando à liberação de verbas da Secretaria de Ação Social para a confecção de camisas e bonés para os participantes do grupo.

4. REVISÃO DA LITERATURA

Com o avanço tecnológico e científico dos últimos anos, observou-se no mundo uma modificação do perfil populacional: a transição demográfica de populações predominantemente infantis para envelhecidas. Essa modificação se deve a vários fatores, principalmente àqueles relacionados com a ampliação do acesso aos serviços de saúde, a diminuição da mortalidade infantil, o aumento qualitativo e quantitativo dos recursos para diagnóstico e tratamento de doenças, e a melhoria da qualidade de vida, habitação, educação e saneamento básico (KALACHE, VERAS, RAMOS, 1987).

Embora ainda seja um país jovem, o Brasil já conta com 8% de sua população na faixa etária acima de 60 anos de idade. Estima-se que, nos próximos quinze anos, o Brasil ocupará a sexta posição mundial em número de idosos e a primeira posição da América Latina. (CHEIK *et al.*, 2003).

Esta essa transição demográfica da população brasileira traz como uma de suas conseqüências uma mudança no perfil de morbidade e mortalidade - transição epidemiológica. Segundo Benedetti, Gonçalves e Mota (2007, p. 388):

O envelhecimento populacional e o aumento na expectativa de vida trazem conseqüências econômicas e sociais consideráveis que exigem aprovação e desenvolvimento de ações políticas. Enquanto reduz-se a mortalidade por doenças infecto-contagiosas, cresce o número de doenças crônico-degenerativas em conseqüência do aumento da longevidade. As doenças crônico-degenerativas podem levar à incapacidade funcional precoce.

Embora a longevidade constitua uma notável conquista da ciência, infere-se que mais importante do que ter a vida prolongada é envelhecer com dignidade e qualidade de vida. Conforme Cheik *et al.* (2003), o processo de envelhecimento vem acompanhado de uma diminuição gradual na qualidade de vida, a qual está diretamente relacionada com o grau de satisfação individual diante de vários aspectos, sejam eles físicos, psicológicos ou sociais.

A Primeira Conferência Internacional de Promoção da Saúde, organizada pela OMS (1986), realizada em Ottawa, Canadá, definiu a promoção da saúde como o processo a partir do qual as pessoas são capacitadas para atuar na melhoria da sua saúde e qualidade de vida. Nessa perspectiva, o sujeito torna-se mais ativo na construção do seu processo de saúde.

Buss (2000, p.166), ao abordar uma das conceituações para promoção da saúde, relata que esta “consiste nas atividades dirigidas à transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando nos seus estilos de vida e localizando-os no seio das famílias e, no máximo, no ambiente das culturas da comunidade em que se encontram”. Considera ainda que:

[...] os programas ou atividades de promoção da saúde tendem a concentrar-se em componentes educativos, primariamente relacionados com riscos comportamentais passíveis de mudanças, que estariam, pelo menos em parte, sob o controle dos próprios indivíduos. Por exemplo, o hábito de fumar, a dieta, as atividades físicas, a direção perigosa no trânsito.

Diante do aumento progressivo de indivíduos com mais de 60 anos de idade e as altas taxas de sedentarismo nessa população, surge a necessidade de compreender melhor a associação entre prática de atividade física e qualidade de vida relacionada com a saúde (MOTA *et al.*, 2006).

As evidências epidemiológicas apontam para um efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. Enfatiza-se, cada vez mais, a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde, com vistas a garantir um envelhecimento saudável (MATSUDO, 2006).

Vários autores destacam os benefícios obtidos pelos idosos a partir da prática regular de atividade física, tanto no que se refere ao aspecto físico quanto aos aspectos psicológico e social.

Benedetti, Gonçalves e Mota (2007) destacam a atividade física como um instrumento capaz de estimular modificações nos hábitos de vida dos idosos, retardando o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e mantendo-os funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária por um tempo maior.

Cheik *et al.* (2003) afirmam que o exercício físico, realizado de forma preventiva, ou seja, antes da doença apresentar suas manifestações clínicas, pode retardar e, até mesmo, suavizar o processo de declínio das funções orgânicas que acompanham o envelhecimento, visto que potencializa a capacidade respiratória, fortalece o sistema cardiovascular e promove melhoras na força muscular, no processo cognitivo e nas habilidades sociais. Concordam, ainda, que a prática de exercício físico melhora a qualidade de vida dos idosos na medida em que proporciona ao indivíduo uma maior participação social, elevando o seu nível de bem-estar biopsicofísico.

Matsudo (2006) reconhece o impacto positivo da prática de atividade física regular na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, com destaque para aquelas que se constituem na principal causa de mortalidade entre os idosos: as doenças cardiovasculares e o câncer. Afirma que a atividade física age positivamente sobre alguns fatores de risco, como a pressão arterial, o perfil de lipoproteínas e a tolerância à glicose, os quais influenciam na saúde dos indivíduos com mais de 60 anos de idade e a longevidade. Ainda, conforme essa autora, essa prática pode beneficiar o processo cognitivo (memória, aprendizagem e atenção), melhorar a auto-estima, o auto-conceito, a auto-imagem, a ansiedade, a insônia e a socialização, e diminuir o risco de demência, de demência senil e de doença de Alzheimer.

Segundo Mota *et al.* (2006), a prática regular de atividade física exerce um impacto positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e, particularmente, na idosa, uma vez que reduz o risco de desenvolvimento de várias condições crônicas entre adultos mais velhos, incluindo a doença coronária, a hipertensão arterial e o diabetes, bem como de diferentes estados emocionais nocivos como a depressão.

Miranda e Godeli (2003) reconhecem que os idosos fisicamente ativos, além de apresentarem uma melhora na saúde, tanto no aspecto físico quanto no aspecto psicológico, sentem-se mais capazes de enfrentar o estresse e a tensão no dia-a-dia, seja pela diminuição dos sintomas (tensão muscular, ansiedade, depressão), seja pela elevação da auto-estima, melhora do auto-conceito e aumento da auto-eficácia e da competência, fatores estes que influenciam a percepção do nível de satisfação com a própria vida. Conforme essas autoras, a atividade física evita os efeitos colaterais das drogas e favorece benefícios físicos, como aumento da energia, melhora na resistência cardiovascular e controle do peso corporal, apresentando-se, portanto, como uma técnica de redução de estresse mais vantajosa para os indivíduos com mais de 60 anos de idade quando comparada com outras técnicas.

Miranda e Godeli (2003, p.90) defendem, ainda, a utilização da música associada à prática da atividade física para beneficiar os estados psicológicos dos idosos. Segundo essas autoras:

[...] um ambiente de atividade física com música, se estruturado adequadamente, garantindo a agradabilidade, poderá favorecer a motivação para executar as tarefas e a permanência em atividade por tempo mais prolongado. Os idosos incluiriam, então, essa prática de atividade física como parte importante da sua vida e obteriam resultados significativos para a manutenção de uma ótima qualidade de vida.

Levando em consideração os benefícios de se manter uma vida ativa na busca por um envelhecimento ativo e saudável, vários autores defendem a importância de se desenvolver

programas e ações públicas de atividades físicas voltadas para os idosos enquanto estratégia de promoção da saúde física e mental dessa população. (BENEDETTI, GONÇALVES, MOTA, 2007; MATSUDO, 2006; MOTA *et al.*, 2006).

Importante observação é feita por Benedetti, Gonçalves e Mota (2007) no que se refere à solicitação de atestado médico aos idosos para ingresso nos programas de atividade física, pelo menos anualmente, tanto para dar mais segurança aos profissionais responsáveis pelo desenvolvimento dos programas, quanto para oportunizar aos idosos um *check up* anual, acompanhando seu estado de saúde.

Embora as evidências apontem para influência da atividade física na prevenção do aparecimento de doenças, na melhora da qualidade de vida dos idosos e, conseqüentemente, na economia de recursos do sistema de saúde, essa estratégia ainda é pouco reconhecida e praticada pelos profissionais que trabalham com promoção da saúde populacional nas prefeituras municipais. Também se mostra abaixo do necessário o investimento de instituições governamentais em programas de atividades físicas. Entretanto, observa-se atualmente, no Brasil, um crescimento na implantação desses programas, principalmente a partir da implantação e expansão dos Programas de Saúde da Família nos municípios. Benedetti, Gonçalves e Mota (2007, p.396) destacam que “a implementação de programas de atividade física para idosos nos diferentes municípios se apresenta como nova tendência em avanço nas políticas sociais que repercutirão em novos costumes e estilos de vida”.

5. DISCUSSÃO

A população do município de Moeda enquadra-se na terceira fase da transição demográfica: queda da fecundidade e envelhecimento populacional. Observa-se que a população jovem (menos de 15 anos de idade) está em declínio, enquanto a população de idosos (acima de 60 anos de idade) cresce. As mulheres, especialmente as mais pobres, ainda têm um elevado número de filhos, mas estima-se que a taxa de fecundidade não ultrapasse três filhos.

Ressalta-se que a proporção de idosos na população da área de abrangência da ESF Porto Alegre (16,97%) encontra-se acima da média brasileira (8%). Sem dúvidas eles já apresentam uma demanda importante do atendimento, especialmente por apresentarem doenças crônicas que requerem freqüente atenção.

É evidente, portanto, o processo de envelhecimento vivenciado pela população de Moeda e a necessidade de preparação da ESF Porto Alegre para atender e proporcionar melhores condições de saúde para esses idosos.

A partir da revisão de literatura, podemos constatar a importância e os benefícios, tanto físicos como psicológicos e sociais, advindos da prática regular de atividades físicas pelos indivíduos com mais de 60 anos de idade. A prática de atividades físicas apresenta-se como um ótimo recurso para o aumento da resistência, da autonomia, da auto-estima e da alegria da população idosa, uma vez que se percebe uma relação benéfica entre as variáveis atividades físicas, qualidade de vida e saúde. Reafirma-se a relevância de se manter o idoso ativo, visto que a melhoria da capacidade física influencia no convívio social.

O município de Moeda oferece poucas opções no que se refere à prática de atividades físicas ou atividades de recreação para os indivíduos com mais de 60 anos. Também são escassas as opções de lazer oferecidas para a essa população. Nota-se que, diante dessa falta de incentivo, poucos idosos realmente adotam um estilo de vida mais ativo.

Acreditando-se na influência positiva exercida pelo lazer, pelos momentos de descontração e pela prática de atividades físicas no processo de saúde-doença, surge a necessidade de se estruturar uma proposta de intervenção a ser desenvolvida pela ESF Porto Alegre e que tenha como objetivo promover a saúde física e mental dos seus idosos, com vistas a um envelhecimento ativo e saudável.

6. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

A proposta de intervenção, denominada “Grupo de Atividades Físicas Povo Alegre”, tem como eixo principal a prática de atividades físicas, em grupo, pela população idosa, supervisionada por profissionais da ESF Porto Alegre. A inclusão no grupo depende do interesse pessoal dos usuários e da liberação médica para a atividade.

Serão utilizados três instrumentos principais:

- a- Ficha de Cadastro (APÊNDICE A) – para cadastrar os interessados em participar do grupo;
- b- Ficha de Acompanhamento e Controle Individual (APÊNDICE B) – para registrar informações importantes sobre a saúde dos participantes e acompanhar a pressão arterial;
- c- Questionário de Satisfação (APÊNDICE C) – utilizado a cada quatro meses para identificar melhoras físicas, psicológicas e sociais, referidas pelos usuários, e para avaliar necessidade de modificações na estratégia do grupo.

O Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre” mostra-se viável, tanto no que se refere à sua execução quanto ao seu acompanhamento, uma vez que a equipe apresenta alta capacidade de governo e alta governabilidade sobre a proposta.

A importância dessa proposta de intervenção está na oportunidade oferecida pela ESF Porto Alegre à sua população com mais de 60 anos de idade de se adotar um estilo de vida mais ativo, com vistas à promoção da saúde, redução do risco de desenvolvimento de doenças e melhora da qualidade de vida.

Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”

Divulgação :

- Na UBS pelos profissionais;
- Nas visitas domiciliares pelas ACS;
- Cartazes informativos em pontos estratégicos nas comunidades;
- Nas emissoras de rádio locais.

Interessados em participar:

- Preenchimento da Ficha de Cadastro;
- Agendamento de consulta médica – Realização de exames e atestado/liberação médica.

Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”:

- População alvo: indivíduos com mais de 60 anos;
- Frequência: duas vezes na semana (terças e quintas-feiras);
- Duração: 1 hora e 30 minutos (das 7h às 8:30h);
- Profissionais responsáveis: enfermeira e fisioterapeutas.
- Atividades oferecidas: aferição da pressão arterial, alongamentos, caminhada, exercícios aeróbicos simples, relaxamento;
- Cronograma das atividades:
7:00h às 7:15h – aferição da pressão arterial
7:15h às 7:35h – alongamentos
7:35h às 8:05h – caminhada
8:05h às 8:30h – alongamentos + exercícios aeróbicos simples + relaxamento

Acompanhamento/ Avaliação:

- A cada quatro meses;
- Consulta médica - Realização de exames – avaliação de melhorias no aspecto físico;
- Questionário de Satisfação – avaliação de melhorias nos aspectos físico, psicológico e social.

Informações complementares:

- Serão utilizados materiais diversos nos alongamentos e nos exercícios aeróbicos simples, que também poderão ser utilizados como estratégias de interação de grupo. Alguns desses materiais serão disponibilizados pela fisioterapia, como colchonetes, bolas e bastões de madeira. Alguns serão confeccionados pelos próprios participantes, juntamente com os profissionais responsáveis, utilizando materiais recicláveis: bastões serão confeccionados a partir de cabos de vassouras e halteres a partir de garrafas de água preenchidas com areia;
- A utilização de música durante o alongamento, as atividades aeróbicas simples e o relaxamento será utilizada como estratégia de motivação dos idosos. Os ritmos musicais deverão ser adequados para cada atividade realizada;
- A pressão arterial dos participantes será aferida no início de cada grupo e será registrada na Ficha de Acompanhamento e Controle Individual (Apêndice C). Este instrumento contribuirá para o acompanhamento pressórico diário dos participantes e viabilizará estudos comparativos prospectivos dos registros de pressão arterial dos hipertensos que participam do Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”;
- Nas datas comemorativas haverá programação especial no grupo de atividades físicas, visando à interação dos participantes:
 - Fevereiro: Carnaval – confraternização com dança e lanche;
 - Julho: Festa Junina – confraternização com dança e lanche;
 - Dezembro: Natal – confraternização com amigo-oculto e lanche.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É inegável que estamos vivenciando um processo de mudanças nos perfis demográfico e epidemiológico e que precisamos, enquanto profissionais integrantes de equipes de Saúde da Família e que trabalham diretamente com promoção da saúde, desenvolver ações e criar novas estratégias para acompanhar essas mudanças.

A prática regular de atividades físicas emerge como um importante recurso a ser incorporado pelas ESF em suas ações de promoção da saúde, uma vez que traz uma variedade de benefícios para a população idosa, aumentando a sua autonomia e o tempo de vida, com uma melhor qualidade.

Portanto, considera-se a necessidade de se incluir a atividade física, além das medidas gerais de saúde, para promover a saúde dos idosos, reduzir o risco de desenvolvimento de doenças e melhorar a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Torna-se essencial criar programas e estratégias que estimulem a adoção de um estilo de vida ativo e a formação de uma rede social de apoio e convivência, atuando como um facilitador para a conquista de um envelhecimento saudável.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L. H. T.; MOTA, J. A. P. S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Revista Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v.16, n.3, p.387-398, jul./set. 2007.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.163-177, 2000.

CHEIK, N. C. *et al.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.3, p.45-52, jul./set. 2003.

KALACHE, A.; VERAS, R. P.; RAMOS, L. R. O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.20, n.3, p.200-210, 1987.

MATSUDO, S. M. Atividade física na física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, supl.5, p.135-137, set. 2006.

MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.4, p.87-94, out./dez. 2003.

MOEDA. Sistema de Informação da Atenção Básica (SIAB). Moeda, 2009. Acesso em 17 ago. 2009.

MOTA, J. *et al.* Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-225, jul./set. 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Ottawa charter for health promotion. FIRST INTERNATIONAL CONFERENCE ON HEALTH PROMOTION. 21 November 1986, Ottawa. WHO/HPR/HEP/95.1. Disponível em: <http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf>. Acesso em 20 set. 2009.

APÊNDICE A – Ficha de Cadastro – Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”

Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”

Ficha de Cadastro

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____

Estado Civil: _____ Escolaridade: _____

Endereço: _____

Telefone contato: () _____

Doenças: () Hipertensão Arterial
() Diabetes
() Outras _____

Medicamentos: _____

Tem dor?
() Não () Sim - Onde? _____

Já realizou cirurgia?
() Não () Sim - Qual? _____

Pratica alguma atividade física?
() Não () Sim - Qual? _____

Usuário se responsabiliza pela veracidade das informações.

_____/____/____ _____

Assinatura do usuário

APÊNDICE B – Ficha de Acompanhamento e Controle Individual – Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”

Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”

Ficha de Acompanhamento e Controle Individual

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____

Idade: _____

Endereço: _____

Prontuário: _____

Doenças: () Hipertensão Arterial

() Diabetes

() Outras _____

Medicamentos: _____

DATA	P. A.	DATA	P. A.	DATA	P. A.
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	
__/__/__		__/__/__		__/__/__	

APÊNDICE C – Questionário de Satisfação – Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”

Grupo de Atividades Físicas “Povo Alegre”

Questionário de Satisfação

Nome: _____

1) Você observou alguma melhora física desde que começou a participar do grupo?

Não Sim – Quais? _____

2) Assinale as alternativas com as quais você se identifica desde que começou a participar do grupo:

- Estou menos estressado(a).
- Estou menos ansioso(a).
- Me sinto com mais energia para fazer as atividades do dia-a-dia.
- Estou dormindo melhor.
- Me sinto mais feliz.
- Me sinto mais saudável.
- Gosto mais de mim.
- Me relaciono melhor com as outras pessoas.

3) Você tem alguma crítica em relação ao grupo?

Não Sim - Qual? _____

4) Você tem alguma sugestão para melhorar o grupo?

Não Sim - Qual? _____

____/____/____

Assinatura do usuário