

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROJETO ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE CARDIOMETABÓLICA

Andréia Cristiane Carrenho Queiroz¹; Regina Gendzelevski Kelmann¹; Clarice Lima Álvares da Silva¹; Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz²

1- Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares. 2-Universidade de São Paulo

Introdução

As doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade no mundo. No Brasil, as doenças cardiovasculares são responsáveis por 33% dos óbitos com causas conhecidas¹. Além disso, estas doenças são a primeira causa de hospitalização no setor público e respondem por 17% das internações de pessoas com idade entre 40 e 59 anos² e 29% daquelas com 60 ou mais anos¹. Aproximadamente 75% das doenças cardiovasculares possam ser atribuídas à presença de fatores de risco³. Dentre estes fatores, podemos destacar a presença de diabetes, tabagismo, sedentarismo, hereditariedade, obesidade e alterações lipídicas. Dentre estes fatores de risco, se destacam as doenças metabólicas que, por sua vez, também tem demonstrado grande prevalência na população brasileira. Sabe-se que, no Brasil, 15,4% população idosa é diabética, sendo 14,9% dos homens e 15,8% das mulheres⁴. Além disso, estima-se que 38 e 42% dos homens e mulheres adultos, respectivamente, tenham colesterol total alto⁵. Com relação à obesidade, o quadro é muito parecido, no qual 50,8% e 17,5% da população apresenta sobrepeso e obesidade, respectivamente⁶.

Para prevenir o aparecimento e desenvolvimento das doenças cardiovasculares e metabólicas torna-se essencial manter a função cardiovascular e controlar o perfil de risco dos indivíduos. A prática regular de atividade física tem se mostrado bastante benéfica nestes aspectos, reduzindo o risco de diabetes, obesidade, dislipidemia e promovendo inúmeros benefícios cardiovasculares. Porém, do ponto de vista populacional, sabe-se que muitas pessoas realizam atividades físicas em praças e parques, muitas vezes sem uma supervisão/orientação mínima. A execução de atividades físicas sem qualquer orientação ou triagem de risco prévia pode aumentar o risco cardiovascular durante a prática de atividade física, principalmente em pessoas que já apresentam um risco cardiovascular aumentado. Desta forma, é importante a implantação de programas de atividade física com abrangência populacional, mas que, sobretudo, maximizem os benefícios e minimizem os riscos individuais. Diante deste quadro, o objetivo do Projeto “Atividade Física e Saúde Cardiometabólica” é estimular e dar condições para a prática segura de atividades físicas na cidade de Governador Valadares, visando à melhora e manutenção da saúde cardiometabólica.

Metodologia

Este projeto tem uma forte relação entre pesquisa e extensão, ele foi cadastrado na Plataforma Brasil e aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Para a realização do presente projeto foi efetivado um convênio entre a UFJF e a Prefeitura do Governador Valadares, com duração total de 5 anos, ou seja, até 2019 (Termo de convênio 048/2014).

O Projeto oferece gratuitamente, aos frequentadores dos locais de atuação, avaliação de risco cardiovascular para a prática de atividade física e avaliação da aptidão física, ensaio de intervenções em saúde padronizadas para todos os indivíduos (prescrição/orientação de exercícios físicos e informações sobre exercício e saúde cardiovascular e metabólica, contando com diferentes tipos de intervenção, como aulas de alongamento, aulas supervisionadas de exercício aeróbico e resistido - nas academias da terceira idade disponíveis na cidade). Além disso, o presente projeto também realiza intervenções pontuais, como eventos de saúde e aulas temáticas que ocorrem ao longo do ano em diferentes locais.

São incluídos neste projeto estudo indivíduos de ambos os sexos, vivendo em comunidade, com condições plenas de comunicação e interação interpessoal. Estes indivíduos devem ter idade maior ou igual à 18 anos, e serem frequentadores os locais de atuação (praças e parques da cidade de Governador Valadares-MG). São excluídos os indivíduos que apresentam sintomas sugestivos de doenças cardiovasculares frequentes e relacionados ao exercício e/ou emoção, os indivíduos que apresentam cardiopatias e/ou doenças que impeçam a prática de exercícios físicos. É importante salientar que os indivíduos que apresentam qualquer uma destas características saem da avaliação com uma carta de encaminhamento médico constando as alterações verificadas, bem como receberem orientação para procura de um médico especializado.

O objetivo deste projeto tem sido alcançado com a realização de diferentes ações: organização eventos teóricos e práticos para a comunidade divulgando a importância da prática regular de atividades físicas para a saúde cardiometabólica; estímulo a população à prática segura de atividades físicas mesmo sem supervisão direta desta prática; avaliação da presença de sintomas relacionados às doenças cardiovasculares, tabagismo, sedentarismo, valores alterados de pressão arterial, glicemia, colesterol e obesidade; avaliação do risco cardiovascular individual para a prática de atividades físicas, possibilitando a sugestão de medidas obrigatórias anteriores à prática; avaliação a aptidão física (capacidades motoras básicas, como flexibilidade, força e resistência);

fornecimento de uma orientação/prescrição individualizada de exercícios físicos visando à melhora e manutenção da saúde.

Resultados e Discussão

Em relação às atividades contínuas do Projeto, elas que vêm ocorrendo da Praça de Esportes da cidade de Governador Valadares nas terças e quintas, das 17 as 19 horas. Por dia são realizadas 4 aulas de alongamento abertas para a população e, em paralelo, são realizadas as avaliações do risco cardiovascular e da aptidão física e a aulas supervisionadas de atividade física. Até o momento, em torno de 100 indivíduos adultos e idosos já passaram por esta avaliação, perfazendo um total aproximado de 250 aulas supervisionadas oferecidas para os indivíduos avaliados (com exceção dos classificados com risco cardiovascular muito alto e/ou indivíduos que apresentavam fatores de risco cardiometabólico descontrolados, que foram encaminhados para atendimento médico e não participaram as aulas supervisionadas).

Em relação aos eventos pontuais, o projeto esteve envolvido na realização de em torno de 18 eventos de saúde voltados a comunidade, com o atendimento de cerca de 500 indivíduos de Governador Valadares. Vale ressaltar que em todos estes eventos foram realizadas medidas cardiometabólicas, como peso, altura, circunferência de cintura, pressão arterial e glicemia casual. Após as medidas os indivíduos são orientados sobre os benefícios e os riscos da prática de atividade física para prevenção e tratamento da hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Todas as orientações são feitas com o auxílio de banners informativos bem como a entrega de folhetos didáticos para cada indivíduo.

É importante ressaltar que atualmente temos 20 alunos de graduação e 2 alunos de mestrado envolvidos direta e indiretamente com este projeto. Estes alunos são dos diferentes cursos da área de saúde que compõe o Instituto de Ciências da Vida da UFJF-GV. Os alunos de graduação que atuam nas atividades do projeto têm a oportunidade de testar na prática o aprendizado teórico obtido na Universidade. Além da atuação voltada para a extensão, o projeto tem uma importante vertente ligada à pesquisa, pois alunos de graduação e pós-graduação realizam coletas de dados juntos aos voluntários para confecção de seus trabalhos de conclusão de curso e dissertações de mestrado. Ademais, os dados coletados no projeto geram estudos científicos que são apresentados em congressos, o que compõe a versão de pesquisa do projeto. Até o momento, foram realizadas cerca de 24 apresentações em congresso, o que resultou em 15 resumos em anais de congresso elaborados com dados provenientes das ações contínuas e pontuais presente projeto.

Conclusões

Espera-se que este projeto continue as suas atividades atingindo um número cada vez maior de indivíduos. Em termos teóricos e aplicados do presente projeto de extensão, as intervenções padronizadas em saúde, com o objetivo de aumentar o nível de atividade física, poderão resultar em melhoria dos parâmetros de saúde cardiometabólica da população, desde que realizadas de acordo com as condições de saúde e físicas dos indivíduos.

Em médio e longo prazo, um dos resultados esperados é a melhoria da saúde cardiometabólica da população de Governador Valadares. Estes aspectos reforçam a interação entre extensão e pesquisa no que diz respeito à inovação da proposta, aplicação prática na sociedade e busca de novos conhecimentos científicos a partir dos dados coletados na comunidade.

Tento um olhar voltado ao aluno, espera-se que o presente projeto continue permitindo aos alunos a vivência prática da atuação profissional na área de prevenção e tratamento de doenças cardiometabólicas. A atuação interdisciplinar nesta área permitirá a formação de um aluno com conhecimento específicos da sua área de estudos, mas também com conhecimentos compartilhados entre as demais áreas da saúde. Todas as atividades contribuirão para a formação de uma profissional da saúde capaz de atuar de forma interdisciplinar e realizar procedimentos teórico-práticos ligados aos atendimentos de indivíduos adultos e idosos com o objetivo de prevenir e tratar doenças.

Referências Bibliográficas

- 1 - Lima e Costa MFF, Guerra HL, Barreto SM, Guimarães RM. Diagnóstico da situação de saúde da população idosa brasileira: um estudo da mortalidade e das internações hospitalares públicas. Informe Epidemiológico do SUS. 2000;9(1): 23-41.
- 2 - Almeida FF, Barreto SM, Couto BR, Starling CE. Predictive factors of in-hospital mortality and of severe perioperative complications in myocardial revascularization surgery. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2003;80(1): 41-60.
- 3 - World Health Organization. The atlas of heart disease and stroke. Geneva, 2004: 24-43.
- 4 - Francisco PMSB, Belon AP, Barros MBA, Carandina L, Alves MCGP, Goldbaun M, et al. Diabetes auto-referido em idosos: Prevalência, fatores associados e práticas de controle. Cad Saúde Pública. 2010 jan;26(1): 175-84.

- 5 - Sposito AC, Caramelli B, Fonseca FA, Bertolami MC, Afiune Neto A, Souza AD, et al. IV Brazilian Guideline for Dyslipidemia and Atherosclerosis prevention: Department of Atherosclerosis of Brazilian Society of Cardiology. Arq Bras Cardiol. 2007 Apr;88 Suppl 1: 2-19.
- 6 - Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.