

PROJETO DE EXTENSÃO ENVELHECER COM QUALIDADE: ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO COMBATE A OBESIDADE E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA EM IDOSAS DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE

Adriana Maria da Silva; Camilla Peixoto Santos; Caio da Silva Dantas Ribeiro;
Ellen Maria Custodio dos Santos; Flávio Campos de Moraes

Universidade Federal de Pernambuco
adrianasilva150291@hotmail.com

Introdução

O envelhecimento é um fenômeno complexo que, cada vez mais, exige estudos multidisciplinares para um melhor entendimento e compreensão. Envelhecer faz parte do ciclo natural da vida e chegar a essa fase com saúde mantendo a qualidade de vida torna-se cada vez mais difícil, uma vez que, com o aumento da expectativa de vida, cresce também a morbimortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, como: Diabetes, Hipertensão Arterial Sistêmica, Obesidade, entre outras, aumentam também o número de doenças incapacitantes, que provocam a dependência para as atividades diárias de vida e afetam a qualidade de vida dos idosos¹.

Para minimizar esses problemas percebe-se a necessidade de buscar algum subsídio para minimizar a evolução dessas doenças crônicas, usando, por exemplo, a prática de atividade física e a alimentação saudável. A promoção da saúde envolve a participação dos diversos setores da sociedade, os quais devem realizar parcerias na tentativa de buscar resoluções para os problemas da comunidade².

A prática de atividade física deve ser estimulada pelos familiares e pelos profissionais de saúde, pois são inúmeros os efeitos benéficos que trazem para os idosos bem como a orientação nutricional que deve ser um dos componentes principais da atenção à saúde da pessoa idosa, uma vez que a alimentação saudável contribui para a promoção da saúde e para a prevenção de doenças. Os benefícios dessa orientação também se estendem àquelas pessoas idosas que, em função de algum comprometimento do estado de saúde, requerem cuidados alimentares específicos³.

A boa alimentação é um dos fatores que interferem na melhoria da saúde dos idosos que desejam chegar a uma verdadeira longevidade, ou seja, viver muito com uma saúde plena e em equilíbrio. Para isso, o idoso necessita ter uma alimentação variada e muito bem balanceada, que deve incluir todos os grupos de alimentos ⁴.

A qualidade de vida no envelhecimento está associada também com a eliminação do tabagismo e do etilismo, bem como a prática de atividade física habitual. Há, também, evidências de que as intervenções múltiplas direcionadas a mais de um fator parecem ser mais efetivas, particularmente quando se envolvem nutrição e atividade física⁵. Diante disso, o objetivo desse relato de experiência é avaliar os benefícios da atividade física e alimentação saudável no combate da obesidade e controle da hipertensão arterial sistêmica em idosas do município de Vitória de Santo Antão – PE.

Metodologia

Tratasse de um estudo descritivo de natureza qualitativa na modalidade de relato de experiência, a partir da vivência com grupo de idosas a partir das ações desenvolvidas durante o Programa de Residência Multiprofissional de Interiorização de Atenção à Saúde da Família PRMIAS/UFPE/CAV, as atividades do projeto contam com uma equipe multiprofissional e tem atuação dos residentes de Enfermagem, Educação Física, Nutrição, Psicologia e Saúde Coletiva. O Programa de Residência Multiprofissional de Interiorização de Atenção à Saúde tem duração de dois anos, em regime integral e dedicação exclusiva, com carga horária semanal de 60 horas. As atividades práticas e teóricas dos residentes são desenvolvidas na Rede de Atenção à Saúde do município de Vitória de Santo Antão - PE e na Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória. Um dos campos práticos da Residência é o Projeto Envelhecer com Qualidade, existente desde 2008, atualmente estão cadastradas 120 idosas, o quantitativo de idosas varia de acordo com o dia da semana. O foco do projeto é a oferta de atividades a idosas que se reúnem três vezes por semana na quadra poli esportiva do Bairro Bela Vista em Vitória de Santo Antão- PE para prática de atividade física, dança e oficinas/palestras educativas. Ao chegarem ao local, estudantes do curso de graduação em Enfermagem aferem a pressão arterial antes que elas iniciem as atividades, em seguida acontece uma breve discussão sobre algum tema solicitado pelas próprias idosas e a prática da atividade física, seja exercício físico ou dança de salão; ao termino da atividade a pressão arterial é aferida novamente para verificar se houve alterações. Trimestralmente

discentes do curso de Nutrição realizam a avaliação antropométrica das idosas peso, estatura, circunferência do braço, circunferência da cintura e circunferência da panturrilha. Também é realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) verificando assim se houve alguma alteração de peso e das medidas antropométricas, bem como realizam orientações nutricionais uma vez na semana, acompanhadas pelas residentes de Nutrição.

Resultados e Discussão

A partir da experiência vivenciada, foi observado que grandes são as limitações que surgem com o passar dos anos, na vida do ser humano, desta forma a atividade física e a alimentação saudável tem surgido como instrumento para melhorar a qualidade de vida em idosos, observou-se que depois de certo tempo é possível perceber os benefícios para saúde das idosas por diminuir a Pressão Arterial consideravelmente, além de fazer com que as idosas mantenham peso saudável. Envelhecer de maneira saudável é a preocupação da maioria das pessoas, principalmente, aquelas que chegam à fase adulta e percebem que a juventude não dura para sempre. Observou-se também, através de relatos orais, uma melhora significativa nos aspectos sociais e psicológicos e no relacionamento interpessoal do grupo de praticantes de atividade física.

Conclusão

Atividades lúdicas (danças, jogos, dinâmicas, entre outros.) podem ser capaz de desenvolver aspectos sociais, motores, prazer, alegria, descontração, além de melhorar o estado clínico e nutricional das idosas. As atividades de educação nutricional motivam as idosas e contribuem para o aumento do conhecimento sobre nutrição. As práticas de educação nutricional foram importantes, pois foram verificadas mudanças positivas no estado nutricional dos idosos, significando que as atividades desenvolvidas motivaram a população à maior autonomia e autocuidado. Neste sentido, visualizou-se que independentemente da idade, as práticas educativas são importantes na melhora do comportamento e hábitos alimentares, proporcionando assim uma melhor condição nutricional, qualidade de vida e longevidade.

Referências Bibliográficas

¹SILVA HS, LIMA AMM, GALHARDONI, R. Envelhecimento bem-sucedido e vulnerabilidade em saúde: aproximações e perspectiva. Interface (Botucatu) 2010; 14(35): 867-877.

²ALENCAR, N. *et al.* Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v.23, n.3, p.473-481. Jul./Set.2010.

³BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 36 p. Acesso em: 10 de outubro de 2017 http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf

⁴NERI, A.L. Paradigmas contemporâneos sobre o desenvolvimento humano em psicologia e em sociologia. IN: NERI, A.L. Desenvolvimento e Envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas: Papirus, 2001. p.17-29.

⁵NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina - PR: Midiograf, 2001.