

EDUCAÇÃO EM SAÚDE DIRIGIDA A TRANSEUNTES NO AÇUDE VELHO EM CAMPINA GRANDE

Natália Ramos Diniz ¹
Kalina Rakelly Batista de Araújo ²
Amanda Guedes Santos ³
Carla Yohanna Feitosa Costa ⁴
Clésia Oliveira Pachú ⁵

RESUMO

O Alongamento se apresenta como importante técnica terapêutica que pode ser utilizada antes e depois do exercício físico. Neste sentido, o projeto “Cultura e Saúde de Mãos Dadas: O Modo NEAS/PEPAD de Cuidar” promove saúde às margens do açude velho, cartão postal e local de caminhadas para muitos moradores de Campina Grande, Paraíba, Brasil. Objetivou-se promover educação em saúde dirigida a transeuntes no açude velho em Campina Grande, Paraíba, Brasil. A presente intervenção se utilizou de metodologia ativa do Tipo Aprendizagem Baseada em Problemas na educação em saúde com transeuntes realizada às margens do açude velho em Campina Grande, no Museu de Arte Popular da Paraíba da Universidade Estadual da Paraíba, no período de julho de 2018 a maio de 2019. Os alongamentos foram orientados e ocorreu a prestação de informações acerca de vida saudável. Os transeuntes que realizam caminhadas, em grande parte, não se alongam regularmente. O trabalho de sensibilização acerca da importância de ter maior atenção ao sistema musculoesquelético se apresenta como importante ferramenta de prevenção a transtornos musculares.

Palavras-chave: Alongamentos, Exercício Físico, Promoção de Saúde.

1 Graduanda do Curso de Fisioterapia, membro do Núcleo de Educação em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, nataliaramos.nlr@gmail.com;

2 Graduando do Curso de Fisioterapia, membro do Núcleo de Educação em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba –UEPB , kalina-rakelly1@hotmail.com;

3 Graduanda do Curso de Fisioterapia, membro do Núcleo de Educação em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, ags1@outlook.com.br;

4 Graduanda do Curso de fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, carlayohanna1@gmail.com;

5 Profª Drª, membro do Núcleo de Educação em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, clesiapachu@hotmail.com.

INTRODUÇÃO

Queixas de dores, lesões e incômodos, decorrentes das mais variadas práticas que são exercidas no nosso dia-a-dia, em casa ou no trabalho, são cada vez mais comuns na escuta profissional. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) as mais comuns são dores nas costas, fadiga muscular, lesão por esforço repetitivo, tenossinovite e cifose torácica.

Alongamento representa manobra terapêutica utilizada para elevar a mobilidade dos tecidos moles por promover aumento do comprimento das estruturas que tiveram encurtamento adaptativo (KISNER, 2015). Assim, realizar atividades de educação em saúde em ambiente aberto como o açude velho torna-se fundamental por promover a devida precaução aos envolvidos na caminhada. O Açude velho, como cartão postal de Campina Grande - Paraíba - abrigam pessoas, transeuntes, para exercitar-se, sendo indispensável à presença de profissionais para dar apoio com orientações acerca da maneira mais eficiente de se alongar e periodicidade que o exercício deve ser realizado.

Os benefícios do alongamento podem ser divididos em dois grupos: Agudos e crônicos (BRODY, 2015). Os agudos são a flexibilização dos músculos devido ao seu componente elástico. Os efeitos crônicos representam o remodelamento que a estrutura muscular se adapta por meio do acréscimo do número de sarcômeros, aumentando assim o comprimento muscular. São efeitos que podem perdurar de acordo com a periodização.

Apresentam-se como benefícios do alongamento a diminuição direta da tensão muscular por intermédio das mudanças viscoelásticas passivas ou diminuição indireta devido à inibição reflexa e consequente mudança na viscoelasticidade oriunda da redução de pontes cruzadas entre actina e miosina (SHRIER, 2000). A tensão muscular diminuída permite aumento da amplitude articular.

O aumento de amplitude total de um músculo se configura como alongamento, quando esse limite é ultrapassado, tornando flexionado, o exercício irá produzir alongamento muscular e posteriormente o flexionamento (ALENCAR, 2010).

O projeto intitulado “Cultura e Saúde de Mãos dadas: O Modo NEAS/PEPAD de cuidar” além da realização do alongamento oferece outros serviços: Aferição de pressão, massagem relaxante e informações em relação a estilo de vida mais saudável. Utilizou-se de metodologia ativa do Tipo Aprendizagem Baseada em Problemas. O objetivo é intervir na saúde de transeuntes usuários do açude velho em Campina Grande, Paraíba.

METODOLOGIA

Utilizou-se de metodologia ativa do Tipo Aprendizagem Baseada em Problemas na educação em saúde com transeuntes realizada as margens do açude velho em Campina Grande, no Museu de Arte Popular da Paraíba da Universidade Estadual da Paraíba, no período de julho a maio de 2019.

O Núcleo de Atenção e Educação em Saúde (NEAS) constitui-se em um espaço administrativo da Universidade Estadual da Paraíba no sentido de promover saúde por meio do ensino, pesquisa e ações extensionistas. O projeto “Cultura e Saúde de Mãos dadas: O Modo NEAS/PEPAD de Cuidar” é um dos projetos contemplando transeuntes do Açude Velho, cartão postal Campina Grande, no Museu de Arte Popular da Paraíba pertencente à Universidade Estadual da Paraíba. O público alvo são os transeuntes que praticam exercícios físicos as margens do açude velho.

O registro de todas as atividades realizado por meio de ficha de atendimento que contém informações como idade, sexo, altura, peso, circunferência abdominal, IMC, profissão/ocupação, além de informações acerca do estilo de vida do assistido, como a prática

de atividade física, se tabagista e/ou etilista e, também se possui alguma doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão e diabetes.

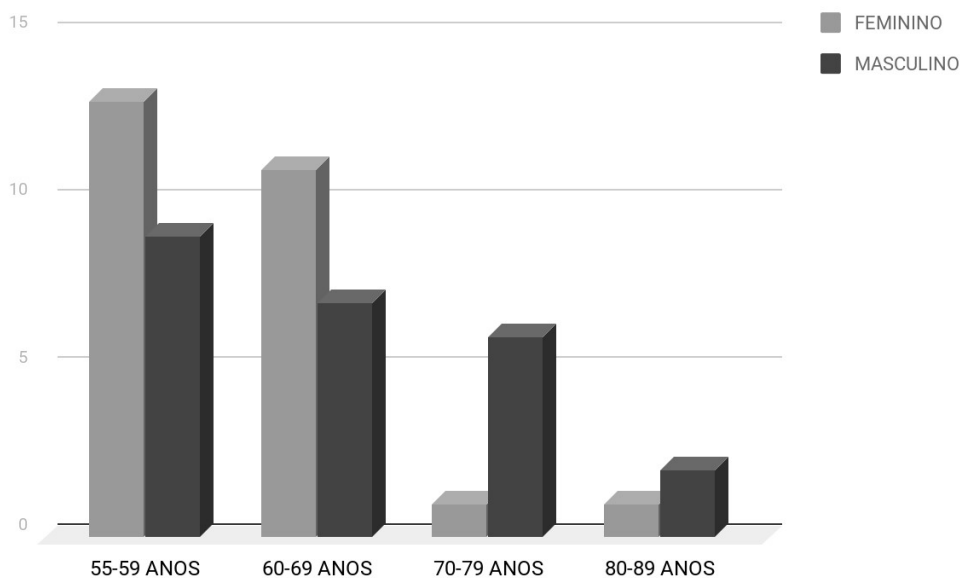
A intervenção tratada deu-se em quatro etapas. Na primeira etapa, foi preenchida a ficha de atendimento com as informações já citadas anteriormente. Num segundo momento, executou-se a aferição da pressão arterial dos indivíduos. Na terceira etapa, realizou-se a prática das técnicas de alongamento, seguido da aplicação de massagem relaxante que dura em média 5 minutos para cada técnica. Ambas já pré-definidas pela equipe e previamente proclamadas as orientações pertinentes. Em um quarto momento é feito o esclarecimentos sobre alguma dúvida que o transeunte tenha acerca de assuntos relacionados a alongamento, massagem relaxante, doenças crônicas não transmissíveis, sendo a informação um veículo para a promoção de saúde.

As intervenções ocorrem uma vez por semana, durante o período da noite e tem fluxo grande de pessoas, que se beneficiam com os serviços oferecidos no local, fazendo-se uso de cadeiras Quick e maca portátil, higienizadas com álcool em gel (70%), sendo uma oportunidade para o discente aprender a colocar em prática o estudado em sala de aula, teoria, e disponibilidade de assistir a sociedade na promoção de saúde e prevenção de doenças.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

São atendidas a cada intervenção cerca de 30 transeuntes incluindo pessoas idosas que variam de 55 anos até 89 anos (Gráfico 1) que são beneficiados com os serviços oferecidos pelo Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba por meio do projeto “ Cultura e Saúde de Mãos Dadas: O Modo NEAS/PEPAD de Cuidar”. Correlacionando o sexo e sedentarismo (Gráfico 2) visualiza-se que 60% (N = 6) são do sexo feminino. Muitos relatam a importância da equipe estar em local estratégico e também o bem estar após o alongamento.

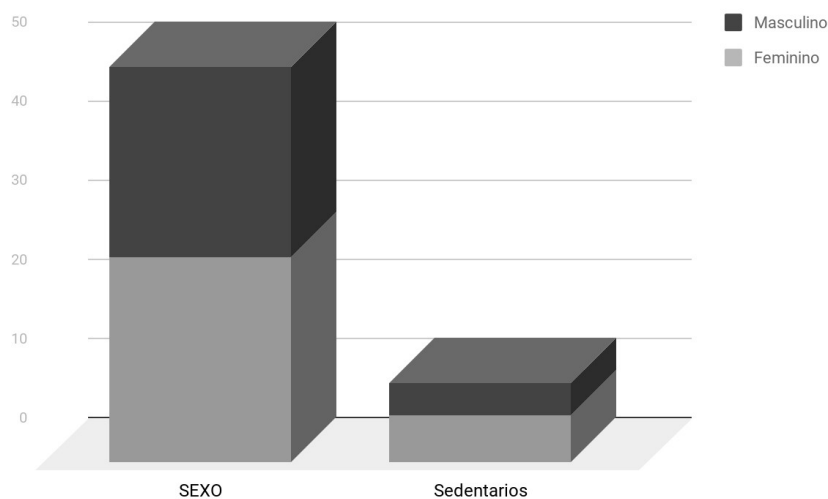
Gráfico 1 - Correlação entre idade e sexo dos assistidos



Fonte: O autor, 2019.

O alongamento deve ser prescrito de acordo com a idade, pois adultos jovens e idosos necessitam de estímulos diferentes, os parâmetros devem ser ajustados para ambas as populações. Essa é responsabilidade tanto dos fisioterapeutas quanto dos educadores físicos (GARBER et al., 2011).

Gráfico 2 - Correlação entre sexo e sedentarismo



Fonte: O autor, 2019.

O alongamento é utilizado tanto na reabilitação quanto na prática esportiva (ALMEIDA et al., 2009). Este não deve ser realizado para prevenir lesões, mas para que o músculo esteja em comprimento ideal para que se realize o exercício físico, pois segundo Pope et al. (2000) após estudos, não foram encontrados efeitos significativos em relação a prevenção de lesões.

O contato com a equipe de saúde desperta no transeunte, muitas vezes, a sensibilidade para maior cuidado com o seu corpo, após orientação acerca da necessidade de buscar atendimento médico ou fisioterapêutico.

O alongamento traz benefícios significativos na saúde como explica SOUZA (2015), podendo ser útil para tratar dores e fadiga muscular, conduzindo a sensação de bem estar e maior disposição para o trabalho. Essa sessão de bem estar apresenta-se como importante ferramenta para diminuir o estresse, desenvolver conscientização corporal, melhorar a postura e poder ser aplicado em qualquer local.

O encurtamento pode ser evitado por intermédio da prática de alongamento após o esforço físico. O encurtamento causa maior gasto de energia, desestabilizar a postura e compensar, podendo aumentar as dores e câimbras (ALMEIDA, 2007).

O suprimento sanguíneo em estruturas como juntas e músculos aumenta quando do alongamento, fazendo com que fiquem mais saudáveis e também podendo ser utilizado para aquecer os músculos preparando para exercícios mais intensos (BRADFORD, 2004).

Neste contexto, a organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como "percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". São incluídas saúde física, psicológica, níveis de independência,

relacionamento interpessoal, ambiente e espírito, fazendo com que a promoção de qualidade de vida do idoso seja algo desafiante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os transeuntes, executores de exercício físico em área livre, em grande parte, não se alongam regularmente ou realizam a atividade de forma inadequada. Torna-se indispensável a presença de profissionais de saúde no apoio aos transeuntes.

O apoio pode ser realizado por meio de orientações acerca da forma correta de realizar os alongamentos ou como possuir uma vida mais saudável. Esse tipo de intervenção deve ser realizado regularmente em grandes centros para que os benefícios já citados abranjam um maior número de pessoas.

O trabalho de sensibilização deve ser contínuo. Há importância de ter atenção maior ao seu corpo, com alongamento ou mudanças nos hábitos de vida. Uma atenção maior deve ser dada ao idoso, propiciando-o melhor qualidade de vida, desafio que deve ser enfrentado pela sociedade.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Thiago A. Melo Di. MATIAS, Karinna Ferreira de Sousa. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Rev Bras Med Esporte**. Niterói May/June 2010.vol.16 no.3.

ALMEIDA, Paulo Henrique Foppa de et al. ALONGAMENTO MUSCULAR: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Revista Fisioter. Mov.**, Curitiba, jul./set. 2009.v. 22, n. 3, p. 335-343.

ALMEIDA, Tathiane Tavares de. JABUR, Marcelo Nogueira. Mitos e Verdades sobre Flexibilidade: Reflexões sobre o Treinamento de Flexibilidade na Saúde dos Seres Humanos. **Rev motricidade**.2007. pg.337-344, .

BRODY, Lori Thein. HALL, Carrie M. **Exercício Terapêutico na Busca da Função**. 3ª Ed. Guanabara Koogan. 2012.

GAMA, Henrique Santos et al. Exercícios de alongamento: prescrição e efeitos na função musculoesquelética de adultos e idosos. **Rev. Cad. Bras. Ter. Ocup.** São Carlos, 2018.v. 26, n. 1, p. 187-206.

GARBER, Carol Ewing et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Rev. Medicine & Science in Sports & Exercise**, Indianapolis, 2011. v. 43, n. 7, p. 1334-1359.

KISNER, Carolyn ; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios terapêuticos : fundamentos e técnicas**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2015.

Núcleo de educação e atenção em saúde. UEPB. Disponível em :
<<http://nucleos.uepb.edu.br/neas/5-2/>> Acesso em 10 maio de 2019. 15:23:00.

MELO, Mônica Cristina et al. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. **Rev. Ciência e saúde coletiva**. Recife. 2007.

POPE, Rodney et al. A randomized trial of preexercise stretching for prevention of lower-limb injury. **Revista Med. Sci, Sports Exercise**. Fev/2000.Vol. 32, No. 2, pp. 271–277.

SHRIER Ian, GOSSAL Kav. **Myths and Truths of Stretching**. The Physician Sportsmedicine 2000. 28:35-46.

SOUZA, Alessandra Prado de et al. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Revista Saúde em Foco**, no: 2015.Edição nº: 07.