

## MOVIMENTO E AÇÃO NA ESF – PRIMAVERA: NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM A DINÂMICA DO PROJETO<sup>1</sup>

FAGUNDES, Adriano Pereira<sup>2</sup>; CAVALLINI, Gabriele Monteiro<sup>2</sup>; MARTINS, Aline<sup>2</sup>; MIRANDA, Júlio Kellermann<sup>3</sup>; RODRIGUES, Mayara<sup>3</sup>; CALLEGARO, Carine Cristina<sup>4</sup>; KRUG, Marília De Rosso<sup>5</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>5</sup>;

**Palavras Chave:** Exercício Físico; Diabetes Mellitus; Hipertensão Arterial.

### Introdução

O envelhecimento humano leva a aquisição gradativa de doenças crônicas, e entre as mais comuns encontramos a hipertensão arterial e a *Diabetes mellitus*. O tratamento e o controle dessas doenças exigem mudanças de comportamento em relação à dieta, ingestão de medicamentos e o estilo de vida.

A hipertensão arterial é uma doença de natureza multifatorial, frequentemente associada a alterações metabólicas e hormonais e a fenômenos tróficos. É caracterizada pela elevação da pressão arterial, considerada como um dos principais fatores de risco cardiovasculares e cerebrovasculares, e complicações renais. O número estimado de indivíduos com hipertensão no Brasil é de aproximadamente dezoito milhões, sendo que, destes, apenas 30% estão controlados, aumentando assim, o risco de acidente vascular cerebral, de doenças renais e cardiovasculares. (PEIXOTO, 2004)

A diabetes é a sexta causa mais frequente de internação hospitalar e contribui para outras causas de internação, como: cardiopatia isquêmica, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral e hipertensão arterial, sendo a diabetes a principal causa de amputação de membros inferiores e de cegueira. (GARATINI et al, 2004 *apud* SILVA et al 2006)

Segundo os pesquisadores, Negão e Rondon (2001), Rondon e Brum (2003), Monteiro (2004) e Negão, Rondon e Lima (2001) a prática de exercícios físicos para pacientes hipertensos como prevenção e tratamento da hipertensão arterial, apresentam implicações clínicas importantes, uma vez que os mesmos produzem efeitos que podem reduzir ou mesmo abolir a necessidade do uso de medicamentos anti-hipertensivos.

<sup>1</sup>Financiado pelo Programa Institucional de Bolsa de Extensão - PIBEX/UNICRUZ.

<sup>2</sup>Acadêmicos Bolsistas - Educação Física/UNICRUZ. [gabiicavallini@gmail.com](mailto:gabiicavallini@gmail.com), [adriannovolei@gmail.com](mailto:adriannovolei@gmail.com),

<sup>3</sup>Acadêmicos Bolsistas - Fisioterapia/UNICRUZ [maay-ararodrigues@hotmail.com](mailto:maay-ararodrigues@hotmail.com), [ju-liomiranda@hotmail.com](mailto:ju-liomiranda@hotmail.com)

<sup>4</sup>Professora Coordenadora – Fisioterapia/UNICRUZ. [ccallegaro84@gmail.com](mailto:ccallegaro84@gmail.com)

<sup>5</sup>Professores Coordenadores- Educação Física/UNICRUZ. . [mariliakrug@bol.com.br](mailto:mariliakrug@bol.com.br), [dpanda@ibest.com.br](mailto:dpanda@ibest.com.br);

No entanto Saraiva e Gabriel (2002) salientam a importância da prática regular de exercício físico para pessoas hipertensas, mas advertem que os efeitos advindos do exercício físico não são tão intensos quanto ao tratamento medicamentoso.

Outros estudos têm demonstrado que o exercício físico diminui a hipertensão arterial, contribui na redução do colesterol e triglicérides no sangue, portanto, colaborando na redução e evolução das doenças cardiovasculares (ACSM & AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2000; CANCELLIÉRI, 1999; FORJAZ et al., 1998).

Considerando que a hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco cardiovasculares, cerebrovasculares e complicações renais e que o número estimado de indivíduos com hipertensão no Brasil é elevado e que a diabetes está associado às complicações que determinam sérios danos à sobrevivência dos pacientes e a qualidade de vida e que o tratamento dessas complicações tem altos custos, a UNICRUZ/CCS através dos cursos de Educação Física e Fisioterapia, em parceria com a Prefeitura Municipal de Cruz Alta, implementaram o programa “MOVIMENTO E AÇÃO PARA O ESF – PRIMAVERA”. Este projeto faz parte do Programa Institucional de Bolsa de Extensão - PIBEX e tem como objetivo favorecer a prática regular de exercício físico orientado as pessoas com diagnóstico de hipertensão arterial e *dabetes mellitus* assistidos pela Estratégia de Saúde da Família – ESF Primavera, com perspectivas de melhoria da qualidade de vida e da saúde.

## Metodologia

A Estratégia de Saúde da Família (ESF) do Bairro Jardim Primavera assiste cerca de 4000 pessoas, distribuídas em mais de mil famílias cadastradas. A população deste ESF está estruturada em 7 microáreas, tendo uma agente de saúde responsável por cada uma. A equipe é composta por profissionais de diferentes áreas de conhecimento, para atuarem em conjunto, compartilhando as práticas em saúde.

A UNICRUZ através do Centro de Ciências da Saúde e do Grupo Multidisciplinar em Saúde estruturou e dinamizou um projeto com a finalidade de ser um importante elo de unificação de diretrizes de ações básicas em saúde, e com o objetivo de elaborar e executar um sistema informatizado que permite identificar o perfil epidemiológico de uma população de um programa estratégia de saúde da família, com consequente desencadeamento de estratégias e ações multidisciplinares de saúde. Engajado nesse projeto O PIBEX “Movimento e Ação na ESF-Primavera” do curso de Educação Física, juntamente com o PIBEX “Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória” do curso de Fisioterapia (PANDA & KRUG, 2011; CALLEGARO & KRUG,

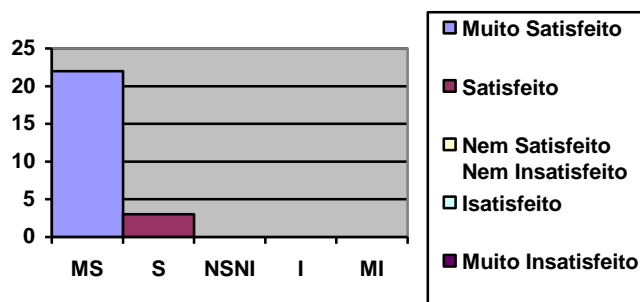
2011) determinou sua estratégia para favorecer a prática regular de exercício físico orientado, prescritos para os hipertensos e portadores de *Diabetes mellitus* do ESF – Primavera, com perspectivas de melhoria da sua qualidade de vida e saúde.

Utilizando as reuniões do “Hiperdia” realizadas no ESF-Primavera as terças-feiras para distribuição de medicamentos e orientações aos hipertensos, os professores e bolsistas da UNICRUZ engajados no projeto “Movimento e Ação no ESF-Primavera fizeram um convite para que os mesmos participassem das atividades físicas. Foi divulgado para os portadores de *Diabetes Mellitus* através de cartazes no próprio ESF e com o auxílio das agentes de saúde”.

O grupo foi formado com vinte e nove (29) integrantes. As aulas acontecem na E.E.E.B. Professora Maria Bandarra, situada próxima ao ESF, na rua Diário Serrano – 260. A mesma disponibilizou a estrutura física e os materiais necessários para a prática das atividades físicas. As aulas são planejadas de forma diversificada, com trinta minutos de exercícios aeróbicos, vinte minutos de exercícios de resistência muscular localizada e dez minutos de exercícios de alongamento, com características lúdicas e alegres, utilizando principalmente a música como estímulo. As sessões são de uma hora nas segundas e quartas-feiras.

## Resultados e Discussões

As atividades iniciaram no mês de abril e no início do mês de agosto, após quatro meses foi avaliado o nível de satisfação das participantes do projeto através de uma pergunta simples: Como você se sente participando das aulas de exercícios físicos? Ela deveria assinalar uma das respostas. Foi utilizada a escala do tipo Lickert. A pesquisa foi realizada em duas aulas e responderam 25 alunas, o resultado está demonstrado no gráfico a seguir:



**Gráfico:** Nível de satisfação das alunas do projeto.

O gráfico nos mostra que das 25 alunas questionadas 23 mostraram estarem muito satisfeitas com o projeto e três estão satisfeitas. Portanto a pesquisa deixa claro que não existe descontentamento com as atividades físicas desenvolvidas.

## Conclusão

O projeto de Extensão “Movimento e Ação na ESF-Primavera proporciona às suas integrantes, momentos de lazer e de convivência saudável, onde as mesmas cuidam de si praticando atividades físicas que beneficiam a saúde. As atividades desenvolvidas são diversificadas e estão atendendo as expectativas”.

No entanto, o projeto pretende realizar uma nova chamada e buscar a participação mais efetiva dos indivíduos hipertensos e com *diabete mellitus* do ESF – Primavera, principalmente o sexo masculino, que não possui nenhum representante no grupo.

## Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE & AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, Diabetes Mellitus e Exercício. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, 2000.

CALLEGARO, Carine; KRUG, Marília de Rosso Krug. **Prevenção e reabilitação cardiorrespiratória**. Projeto de Extensão. Vice Reitoria de Pós Graduação, Pesquisa e Extensão da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Cruz Alta, 2011.

CANCELLIÉRI, C. **Diabetes e Atividade Física**. São Paulo: Fontoura, 87P, 1999.

FORJAZ, C. L. M. et al. Exercício Físico e Diabetes. **Revista Sociedade de Cardiologia de São Paulo**. v.8, n. 5, 1998.

MONTEIRO, M.F.; FILHO, D.C.S. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Ver. Bras. Méd. Esporte** - Vol. 10, Nº 6 - 2004.

NEGRÃO, C.E.; RONDON, M.U.P.B.; LIMA, E. G. Aspectos do treinamento físico na prevenção de hipertensão arterial. **Revista Bras. Hipertensão** - Vol 4, Nº3 - 2001.

NEGRÃO, C.E.; RONDON, M.U.P.B. Exercício físico, hipertensão e controle barorreflexo da pressão arterial. **Revista Bras. Hipertensão** Vol. 8 Nº 1 - 2001.

PANDA, Maria Denise Justo; KRUG, Marília de Rosso. **Movimento e Ação para o ESF Primavera**. Projeto de Extensão. Vice Reitoria de Pós Graduação, Pesquisa e Extensão da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Cruz Alta, 2011.

PEIXOTO SV, GIATTI L, AFRADIQUE ME, LIMA-COSTA MF. Custo das internações hospitalares entre idosos brasileiros no âmbito do Sistema Único de Saúde. **Epidemiol Serv Saúde**. São Paulo; v.13, n.4, p.46-53, Dez, 2004.

RONDON, M.U.P.B; BRUM P.C. Exercício físico como tratamento não farmacológico da hipertensão arterial. **Revista Bras. Hipertensão** Vol. 10 Nº2 - 2003;

SARAIVA, J.F.K.; GABRIEL, E.A. Exercício físico e hipertensão arterial. Relato de caso. **Revista Bras. Hipertensão** - Vol 4, Nº3 - 2001.

SILVA, Terezinha Rodrigues et al . Controle de diabetes Mellitus e hipertensão arterial com grupos de intervenção educacional e terapêutica em seguimento ambulatorial de uma Unidade Básica de Saúde. **Saúde sociedade**., São Paulo, v. 15, n. 3, dez, 2006. Disponível em: [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104)> acesso em: 07/11/ 2010.