

# Projeto “Construindo um Futuro Saudável através da prática da atividade física diária”

## Project “Building a Healthy Future Through the Daily Practice of Physical Activity”

### **Regina Pozena**

Fisioterapeuta da Secretária Municipal de Saúde de Lourdes (SP)

Endereço: Rua Jose Luiz de Oliveira, 185, Centro, CEP 15285-000, Lourdes, SP, Brasil.

### **Nancy Ferreira da Silva Cunha**

Secretaria de Saúde de Lourdes (SP)

Endereço: Rua Jose Luiz de Oliveira, 185, Centro, CEP 15285-000, Lourdes, SP, Brasil.

### **Resumo**

O sedentarismo representa um dos principais fatores de risco à saúde, causando um grande impacto na saúde pública, ocasionando o aparecimento de doenças degenerativas não transmissíveis e em um número crescente de pessoas. O objetivo deste trabalho foi verificar a importância da atividade física diária como proposta para auxiliar o controle do sedentarismo e das doenças degenerativas crônicas não transmissíveis na Estratégia Saúde da Família do município de Lourdes (São Paulo). Conclui-se, dessa forma, a uma necessidade urgente de aplicação de programas que visem a um estilo de vida mais ativo e mudanças comportamentais. Pôde-se verificar, através da coleta de dados, a eficácia da atividade física diária na redução e/ou controle das doenças degenerativas não transmissíveis nas pessoas que aderiram ao projeto e a grande importância de um preparo preventivo.

**Palavras-chave:** Atividade física; Sedentarismo; Saúde pública.

## Abstract

Physical inactivity is a major health risk factor at the national and international level. It produces a strong impact on public health, causing the onset of non-transmissible degenerative diseases in a growing number of people. The objective of this study was to verify the importance of daily physical activity as a proposal to help control physical inactivity and chronic non-transmissible degenerative diseases in the Family Health Strategy of the city of Lourdes (state of São Paulo). It is concluded that there is an urgent need of programs aimed at a more active lifestyle and behavioral changes. It was verified, through the data collection, the effectiveness of daily physical activity in the reduction and / or control of non-transmissible degenerative diseases in the people who joined the project and the great importance of prevention for this population.

**Keywords:** Physical Activity; Sedentary Lifestyle; Public Health.

## Introdução

O sedentarismo pode ser considerado uma epidemia mundial, pois compromete cerca de 70% da população do planeta. É considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) o inimigo número um da saúde pública, associado a dois milhões de mortes ao ano globalmente, e por 75% por mortes nas Américas.

É fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão, hipercolesterolemia, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e algumas formas de câncer. Estimativas econômicas de vários países consideram o sedentarismo responsável por 2% a 6% dos custos totais em saúde pública. No Brasil, não há dados sobre o custo do sedentarismo, mas recente relatório elaborado pelo Banco Mundial atribuiu 66% dos gastos em saúde às doenças crônicas não transmissíveis em todo o País.

A partir destes dados, ressaltando a importância de se fortalecer as políticas públicas na promoção e prevenção em saúde, sem menosprezar as ações curativas, elaboramos o presente projeto como estratégia de integração social e humanização dos atendimentos nessa unidade de saúde municipal.

Esse projeto apresenta como foco principal um Método Educacional de Treinamento Postural, seguido da intervenção nas Doenças Crônicas.

Partindo da demanda reprimida existente na Unidade de Saúde da Família II de Lourdes no setor de Fisioterapia devido a problemas ligados DCNTs e algias, sendo que uma boa parte dos usuários desse setor, segundo análise de prontuários apresentava algum tipo de dor muscular crônica e estava em tratamento farmacológico e fisioterápico sem resposta positiva, o que vinha sufocando cada dia mais os Serviços Públicos de Saúde. A partir desses dados, foi introduzido em 2005, no município de Lourdes, o Programa de Atividades Físicas **Agita Lourdes**, com a finalidade de fortalecer as Políticas Públicas de Saúde no município com investimento na Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças.

## Justificativa

O município de Lourdes, fundado no ano de 1992, está localizado na região Noroeste do Estado de São Paulo, a 52 km de distância da cidade de Araçatuba, município sede da Direção Regional de Saúde II de Araçatuba

DRS-II, contando hoje com uma população flutuante. Possui cobertura de 100% do ESF; destes, 12% são hipertensos, 2,8%, diabéticos e 7,8% , idosos. Apresenta um grande número de pessoas obesas e outras em estados depressivos.

Com o objetivo de prevenir esses agravos e consequentemente as doenças associadas a eles, a Secretaria Municipal de Saúde de Lourdes, apresenta esse projeto no intuito de desenvolver Atividades Permanentes de Promoção e Prevenção do Sedentarismo, utilizando o Princípio da Educação Permanente em Saúde, a ser inculcido na população geral de Lourdes.

É de extrema importância que os ambientes estimulem os hábitos saudáveis: como por exemplo, as Práticas Posturais nas escolas e o incentivo à Atividade Física regular, ambas como pré-requisito da saúde geral do ser humano.

## Objetivo Geral

Esse projeto teve como objetivo principal inculcar na população Geral de Lourdes a mudança de comportamento através de Atividades Permanentes de Promoção e Prevenção do Sedentarismo, utilizando o Princípio da Educação Permanente em Saúde, com a finalidade de prevenir os agravos e consequentemente as doenças associadas à falta de atividade física diária e regular e promover a conscientização da população para a mudança do enfoque do tratamento químico da dor por práticas alternativas e complementares oferecido pelo Sistema de Saúde local.

### Objetivos específicos

- Promover a saúde através da prática de atividade física.
- Reduzir a taxa de incidência de doenças e agravos não transmissíveis na população a partir da realização de exercícios diários.
- Estimular a população na realização de exercícios físicos orientados.
- Diminuir inter-ocorrências clínicas de doenças e agravos não transmissíveis a partir de exercícios físicos diários.
- Diminuir gastos com saúde curativa, tendo-se um melhor custo-benefício com saúde preventiva.
- Promover atividades educativas na comunidade, através de eventos da saúde.

- Incentivar a população na interação social.
- Desenvolver uma rede de informações para a implementação e monitorização dos programas.

### Plano de ação

O primeiro passo foi reunir e capacitar a equipe multidisciplinar envolvida para a elaboração das atividades/competições a serem aplicadas na comunidade a partir de uma gincana para início, e apresentação do projeto.

O programa de atividade física **Agita Lourdes** coordenado por duas profissionais fisioterapeutas foi introduzido a partir da formação de dois grupos disponibilizado em períodos diferentes; abrange a população em geral, dando ênfase aos pacientes da clínica “Espaço Terapêutico Integral”, da Secretaria Municipal de Saúde de Lourdes (com fisioterapeutas, T.O, psicóloga, nutricionista e fonoaudiólogas).

Antes de iniciarem a atividade escolhida, os participantes foram submetidos a uma avaliação médica e fisioterápica e anamnese, em que informações sobre histórico de saúde e hábitos precedentes de prática de atividade física foram registrados. Para este trabalho foram usados alguns dados obtidos a partir dessa avaliação, considerando sedentários aqueles indivíduos que responderam fazer alguma atividade apenas uma vez por semana e aqueles que não praticavam nenhum tipo de atividade. Os nomes dos participantes da amostra foram mantidos em sigilo. As atividades de alongamento e exercícios aeróbicos acontecem três vezes por semana, no período da manhã e tarde e noite, com duração de 40 minutos. São trabalhados exercícios de alongamento de cadeias musculares, exercícios articulares, exercícios de propriocepção (percepção corporal), exercícios respiratórios, exercícios com ritmo, coordenação e equilíbrio, noções de ergonomia, exercícios para ganho muscular, alongamento e relaxamento.

A participação no programa foi instituída como pré-requisito para o recebimento de benefícios que a SMS oferece aos usuários do SUS, como, por exemplo, inscrição no Programa do Leite do Idoso, Gestante e pessoas portadoras de deficiências; discussão em grupos/palestras abordando temas, como: mecanismo da dor, anatomia e fisiologia e a importância da atividade física como prevenção de problemas da coluna e da saúde geral; obesidade e estresse como possíveis fatores causais e/ou agravantes da dor etc.

São ensinados exercícios de alongamentos para que sejam feitos em casa diariamente, além de autoposturas que favorecem o alívio e a prevenção dos quadros álgicos. Atividades de mobilização comunitária são promovidas com periodicidade pela equipe de saúde do município (caminhadas, campeonatos, gincanas etc.), com a finalidade de buscar adesão de novos integrantes.

**Fig 1 - fotos do Programa Agita Lourdes.**



### **Monitoramento e avaliação**

O monitoramento do projeto acontece através de relatórios diários, constando informações como: atividade realizada, assinatura dos participantes, pressão arterial, frequência cardíaca, peso, materiais utilizados e profissionais envolvidos na atividade.

As avaliações de processo têm como objetivo produzir conhecimento para uso local do que está sendo oferecido à população. Esse tipo de informação é muito útil como retroalimentação do programa/intervenção, permitindo sua adaptação às necessidades da comunidade e, conseqüentemente, tornando mais provável o alcance dos resultados planejados. A avaliação é feita através das mensurações, realizadas durante a atividade, que periodicamente serão colocadas em gráficos para verificação da eficácia do projeto para o alcance dos objetivos propostos.

## **Resultados e Perspectivas**

As principais conclusões a respeito do **Agita Lourdes** ratificam que o controle e prevenção das DCNT são um processo lento, que requer liderança firme e constante. É necessário manter a capacidade crítica e enfrentar os obstáculos de maneira segura, visando à qualificação das iniciativas. O progresso do trabalho em prevenção está sendo visualizado, porém é necessário que os projetos tenham sustentabilidade. Os resultados efetivos somente são alcançados com a formação de redes de trabalho, cujo fortalecimento foi um dos principais objetivos discutidos aqui.

- 47% dos pacientes com tratamento prolongado na clínica tiveram melhora do quadro de dor, inclusive recebendo alta do tratamento fisioterápico;
- mudança do perfil epidemiológico dos usuários em tratamento devido à dor na clínica, passando de 30% para 42% no espaço de tempo de cinco meses;
- diminuição do consumo de analgésicos e anti-inflamatórios em 30% dos casos, registrada pelo Setor de Assistência Farmacêutica da UBS da Família/SMS de Lourdes nesse período;
- melhor controle das complicações das doenças relacionadas à hipertensão, diabetes e dislipidemia;
- relato de melhora na qualidade de vida, mais disposição para o trabalho e lazer, melhoria da autoestima, perda de peso etc.

O programa apresenta opções e sugestões que podem ajudar as instituições a promover um estilo de vida mais saudável e justificam-se pela necessidade de propor novas estratégias de tratamento para problemas de saúde da população, promovendo uma recuperação mais rápida ou o controle de enfermidades de forma segura, eficaz e com menos despesas para o tratamento. Com esse programa o valor gasto com medicamentos e consultas médicas foi reduzido, sendo a população mais ativa e informada.

O programa tem mais de três anos e, com ele, foi possível mudar o hábito de um grupo de pessoas sedentárias e fazer com que todos os profissionais de saúde aderissem ao programa, valorizando a prática da atividade física como eixo norteador de seus atendimentos e comunidade mais consciente.

Registramos muitas dificuldades, principalmente em trazer progressivamente mais pessoas para o grupo,

pois é sabido que mudar hábitos é tarefa árdua e difícil, e que os fatores culturais e a influência da vida moderna estão muito presentes na vida dos brasileiros, mas com a sensibilização e a participação dos profissionais da saúde e demais setores da administração pública sabemos que é possível realizar grandes mudanças.

## Referências

- ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Londrina, v. 6 n. 5, p. 104-203, set.-out. 2000.
- MACEDO, C. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para saúde e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.
- MANIDI, M. J.; MICHEL, J. P. *Atividade física para adultos com mais de 55 anos: quadros clínicos e programas de exercícios*. São Paulo: Manole; 2001. p. 219-22.
- MASSON, et al. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*. v. 21, n. 6, p. 1685-1694, nov.-dez. 2005.
- MATTOS, A. D. Atividade física na sociedade tecnológica. *Revista Digital EFDeportes.com*, Buenos Aires, v. 10, n. 94, mar. 2006.
- NAHAS, M. V. Saúde Pública, atividade física e o papel social da Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 3, p. 2, 2001.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde*. Brasília; 2003. p. 320-327.
- SHEPHARD, R. J. *Envelhecimento, atividade física e saúde*. São Paulo: Phorte; 2003. p. 269-72.

## Anexo

### Versão final do questionário de atividade física habitual

- Por que você procurou este programa de atividade física?
- Você pratica esporte ou exercício físico em clubes, academias, sem ser neste programa?
- Qual esporte ou exercício físico você pratica mais frequentemente?
- Quantas horas por dia você pratica?
- Quantas vezes por semana você pratica?
- Você costuma ir de bicicleta ou a pé para fazer sua atividade do dia a dia?
- Quantos minutos por dia você gasta nessas atividades?