REUNI ATENAS
REVISTA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
GRUPO ATENAS
ISSN 2675 - 746X

VIRANDO O JOGO – CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MELHORA DA SAÚDE EM PACIENTES COM DOENÇAS CRÔNICAS

Anna Clara Glockshuber Nascimento Torres, Ana Júlia Santos Souza, Ana Luiza Bachião Cardoso, Luana Aparecida Lima Oliveira, Ana Luisa Oliveira Costa[1] Valéria Emília Tito Pereira[2]

[1] Acadêmico do curso de Medicina
[2] Orientadora Projetos de Extensão

Endereço para contato: valeria.professor.passos@uniatenas.edu.br

Extensão Universitária

Resumo

A prática de atividade física influencia diretamente na saúde do corpo e mente do ser humano, resultando em inúmeros benefícios, como por exemplo, na prevenção e controle de doenças. O intuito deste projete consistiu em elaborar técnicas de maneiras mais dinâmicas, de forma coesa e clara sobre a importância das atividades físicas, saúde mental e alimentação saudável, a fim de promover maior conscientização ao público-alvo o qual lidava com tal impasse abordado. Portanto, através de palestras e bate-papos sobre temas interligados, atingimos o objetivo esperado ao longo do projeto.

Introdução

A partir da era epidemiológica das doenças crônico-degenerativas surgem diversos estudos epidemiológicos relacionando atividade física como meio de promoção da saúde, sendo que nas últimas três décadas numerosos trabalhos têm consistentemente demonstrado que altos níveis de atividade física ou aptidão física estão associados à diminuição no risco de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão, osteoporose (PITANGA, 2018).

A prática de atividade física proporciona melhorias na saúde do indivíduo, entretanto outros fatores devem ser considerados. Existem benefícios, por exemplo, no sistema cardiovascular, no qual “um estilo de vida também é condição importante para a redução da mortalidade por doenças cardiovasculares (Camarano Et al. 2004, p. 42).

No Brasil, em 2013, apenas 22,5% dos brasileiros eram suficientemente ativos no lazer. Quando considerada a população das capitais brasileiras, dados do Ministério da Saúde apontaram prevalência de 37,6% para prática suficiente de atividade física nos adultos e idosos. Entre adultos brasileiros com dislipidemia, HAS ou diabetes, estudo apontou prevalência de prática de atividade física no lazer ainda menor que a média populacional (SILVA, Et al 2021).

Dessa forma, ressalta-se o objetivo do projeto sobre a conscientização da importância da atividade física para pessoas portadoras e que possuem doenças crônicas, uma vez que em um cenário agravante, é possível recorrer a alternativas as quais os pacientes podem reduzir uso de medicamentos e consequentemente, melhoria da qualidade de vida. Foram realizadas palestras elencando os benefícios das atividades em diferentes áreas, e os problemas enfrentados relacionados a elas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto de extensão com o tema Doenças Crônicas e Atividade Física foi realizado no ESF com um grupo de pessoas que possuem morbidades crônicas, tais como, hipertensão, diabetes, DCV (doença cardiovascular) entre outras. Esta proposta de implementar a atividade física no cotidiano dos pacientes obteve como auxílio a ajuda de um educador físico – que já realiza seus treinamentos no próprio ESF – e também, da coordenadora da unidade.

Em primeiro lugar para a realização da prática do projeto de extensão foi feito um estudo sobre atividade física e a sua relação na melhora da qualidade de vida de pessoas com problemas de saúde, e observou-se uma grande melhora da qualidade dos mesmos. Desse modo, um planejamento foi efetuado e preparado para a

REUNI ATENAS
REVISTA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
GRUPO ATENAS
ISSN 2675 - 746X

comunidade, tendo em vista, que dicas de alimentação equilibrada e uma mente saudável estava interligada com a pratica de exercícios e com a melhora nas condições de vida. O sedentarismo e obesidade eram fortes agravantes dessas doenças que afetam o mundo todo.

Ademais, no dia 26 de maio de 2023 o projeto foi executado com a comunidade, do qual, os convidados presentes (1) tiveram uma palestra com a psicóloga Stephanie (2), que dialogou sobre a importância de uma mente saudável para um corpo saudável e não somente, dialogaram com a nutricionista Andreia (3), que explicou sobre a necessidade de uma alimentação rica e equilibrada. Além disso, o grupo executivo desse projeto se colocou frente aos convidados presentes (4) e orientou a prática de atividades físicas, alimentação e no cuidado com a mente e conversou sobre o seu impacto positivo na vida humana, sendo que, além de tratamento é uma prevenção para as doenças crônicas.

Em suma, o projeto de extensão foi positivo em relação ao conhecimento e importância, pois, o diálogo com os pacientes foi esclarecedor para as dúvidas presentes e o conhecimento adquirido foi essencial para a continuação ou iniciação da pratica de atividades físicas. Os pacientes saíram com informações importantes e prontos para colocarem em prática. A psicóloga Stephanie anotou o nome de todos presentes juntamente com seus números e agendou uma consulta com uma das pacientes que estava na fila de espera.



Figura 1. Grupo do projeto de extensão junto com convidados presentes.



Figura 2. Psicóloga Stephanie conversando sobre a importância da mente saudável e os seus impactos positivos na vida humana.

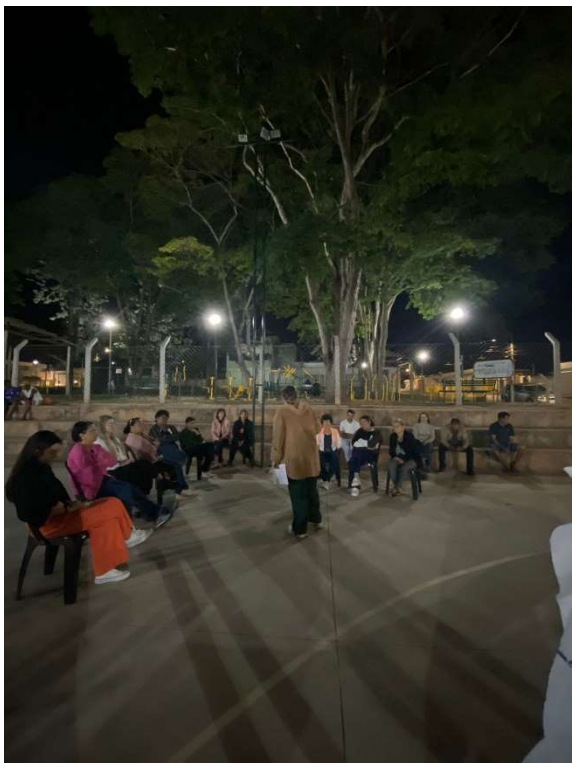


Figura 3. Nutricionista Andreia explicando a importância de uma alimentação saudável.

REUNI ATENAS
REVISTA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
GRUPO ATENAS
ISSN 2675 - 746X



Figura 4.Grupo do projeto de extensão conversando com os convidados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a elaboração do projeto de extensão em comunidade, foram realizadas palestras, tendo como local de apresentação a quadra esportiva do ESF Casarão. As palestras objetivaram relacionar a importância da atividade física em pessoas com doenças crônicas, alimentação saudável, saúde mental, e dores colunares. Dessa forma, confeccionou-se uma sequência para as palestras em uma roda de conversa, utilizando-se palavras simples e de fácil compreensão; exemplos do dia a dia sobre alimentação saudável, na palestra ministradas pela nutricionista Andréia, conscientização da importância das atividades físicas pra pessoas com doenças crônicas com foco em saúde mental palestra ministrada pela Psicóloga Stephanie, e ao final houve a palestra sobre dores colunares ministradas pelos estudantes de medicina. Assim como, foram elaboradas 3 palestras com público definido, ao final foram distribuídos saquinhos de pipoca para o público participante, como exemplo de alimento saudável e nutritivo, observou-se o conteúdo abordado foi compreendido pelo público e houve o entendimento de muitas dúvidas sanadas

As palestras apresentaram uma finalidade de conscientização e englobou várias situações nas quais foram dados exemplos da importância da atividade física para portadores de doenças crônicas, trocas que podem ser feitas na alimentação e como a saúde mental está diretamente ligada com a prática de atividades físicas.

Como meta de ensino, foram escolhidos os hábitos de saúde relacionados com a prática de atividades físicas: postura correta ao executar exercícios, sentar-se, deitar-se e em qualquer manobra do dia a dia, e a importância de ter uma boa alimentação para evitar futuras preocupações. Neste contexto, a proposta didática teve um caráter fortemente lúdico, aliando o conteúdo cotidiano à importância da realização dos exercícios físicos no público portador de doenças crônicas, buscando, dessa maneira, o enfoque de conscientização.

4. CONCLUSÃO

Por intermédio desse projeto de extensão na comunidade, conseguimos visualizar como ocorre a inter-relação entre saúde e população. Dessa forma, com a meta de levar conhecimento à sociedade sobre medidas gerais da saúde mental e social, observamos que houve grande interesse desse público, pois, participaram ativamente da das palestras executadas.

Diante disso, constatou-se, também, que a dinâmica proposta às palestras nos mostrou o quão importante fora o projeto, uma vez que o público envolvido discutira os temas realizados promovendo entre eles e entre os palestrantes, o diálogo e a orientação acerca do tema. Portanto, pode-se afirmar que, indubitavelmente, a atividade citada proporcionou, naquele momento, uma profunda reflexão no público em relação às medidas gerais de saúde e bem-estar, bem como conhecimento para levarem consigo no curso da vida e disseminaram os conteúdos aprendidos tanto para suas respectivas famílias e nas comunidades em que vivem.



Figura 1. Público do ESF Casarão, em passos-MG, durante as palestras.



Figura 2. Público alvo do ESF Casarão, em primeiro plano, em segundo plano os acadêmicos do curso de medicina da Faculdade do Estado de Minas Gerais em Passos-MG.



Figura 3. Acadêmicos do curso de medicina da Faculdade Do Estado de Minas Gerais em Passos-MG, com o público do ESF Casarão.



Figura 4. Ao final das apresentações, foram realizadas entregas de pipocas com o intuito de agradecer a presença de cada um.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

http://docs.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf

https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/72975/R%20-%20E%20-%20ANDRE%20FACIOLI%20DE%20OLIVEIRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

https://revistaea.org/artigo.php?idartigo=3419