

GRUPO DE CAMINHADA "CHEGA MAIS" – ATIVIDADE FÍSICA DO NÚCLEO DE APOIO SAÚDE DA FAMÍLIA UBS RECANTO CAMPO -CRSSUL

Julio C LIMA; Debora L GASPAROTO; Lilian S LIMA; Zilmares S FREITAS; Solange O PATEZ; Fernanda E P MANSUR



Introdução

Atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde.

A Unidade Básica de Saúde do Recanto Campo Belo, possui 12.734 pessoas cadastradas (Sistema de Informação de Atenção Básica/ abril 2010), sendo destes 958 portadores de Hipertensão Arterial. A Atividade física é um dos fatores que auxiliam no controle dos níveis pressóricos, prevenindo assim complicações cardiovasculares.

Objetivo

Diminuir riscos de doenças cardiovasculares com a diminuição de peso e controle de glicemia capilar e pressão arterial (PA), visando melhoria da qualidade de vida e auto-estima.

Metodologia

Realizar grupos de atividade física com três encontros semanais; avaliação mensal com verificação do:

- Índice de Massa Corporal (IMC);
- Níveis pressóricos;
- Níveis glicêmicos e reeducação alimentar;

A equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família e Equipe de Saúde da Família coordenam as atividades. Os participantes são encaminhados por todos os profissionais do NASF e ESF.

Resultados

O grupo tem 241 pessoas inscritas de março/09 a setembro/10, sendo uma média semanal 100 participantes. Nos controles, avaliamos que esses participantes perderam peso e controlaram os níveis pressóricos. Entre os participantes assíduos (50 pessoas) 70% apresentaram perda de peso e 35% diminuíram o IMC.

Referências Bibliográficas

MATSUDO, S.M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero econômico, distribuição geográfica de conhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol 10, n.4, p.41-50, out 2002.
MONTE, M. Revista on-line Boa Saúde.set/2010.

Considerações Gerais

A realização de atividade física por 1 hora diária traz benefícios em todos os sentidos: físico, social, mental desde que seja de uma forma prazerosa, respeitando os limites de todos.

O participação da equipe multiprofissional na realização do grupo mostra que a melhoria da qualidade de vida não depende apenas atividade física mas da abordagem holística do indivíduo e comunidade.

Conclusão

Ocorreu uma melhora na socialização entre os participantes e a perda de peso para os frequentadores assíduos. O grupo é heterogêneo tendo desde adolescentes a terceira idade. Os participantes atualmente trazem novos membros o que demonstra uma aceitação e entendimento da importância da atividade física.

