

# A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO BÁSICA RELACIONADA A PATOLOGIAS QUE INFLUENCIAM A QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

**Exo temático: Saúde do Idoso**

Suellen Cupertino Xavier<sup>1</sup>, Mariana Souza Silva Bomfim<sup>1</sup>

**Introdução:** O maior índice de crescimento populacional está no grupo da 3ª idade. Esse aumento de expectativa de vida se dá a partir da descoberta de novos medicamentos e tratamentos, formas de prevenção e melhoria da qualidade de vida, essencialmente a prática regular de exercícios físicos.<sup>1</sup> **Objetivos:** Levantar dados de idosos cadastrados na Estratégia Saúde Família (ESF) da cidade de Caratinga – MG, relacionando suas patologias, utilização de medicamentos e se fazem algum tipo de atividade física. **Metodologia:** Foi realizada pesquisa bibliográfica e de campo; por meio de questionários foram coletadas informações como: sexo, idade, patologias que possuíam, bem como a utilização contínua de medicamentos, se praticavam atividade física, tipo de atividade praticada, se orientada por profissional e frequência, com um total de 80 idosos. **Resultados:** 80% dos entrevistados possuíam alguma doença relacionada à idade e estilo de vida e foi verificado uso contínuo de medicações em 60% da amostra. As patologias mais frequentes foram hipertensão e diabetes, seguidas de problemas ósseos, cardiopatias, disfunção renal e depressão. Dos pesquisados, 13% praticavam atividade física, com maior percentual para prática da dança e caminhada, restando 14% para a ginástica. Dos praticantes, 29% realizavam atividade orientada por profissional e apenas 14% eram assíduos três vezes na semana. Entre todos, 72% tiveram interesse em iniciar prática de atividade ou dar continuidade com o acompanhamento profissional na unidade do Programa Saúde da Família. **Discussão/Conclusão:** A baixa adesão a tratamentos contínuos é basicamente devido à restrição de alguns alimentos, necessidade da prática de exercícios físicos e uso adequado de medicação. Uma das funções da ESF é auxiliar o tratamento da doença no contexto da família, incentivando a adoção de hábitos de vida saudáveis, a fim de controlar a doença e evitar maiores complicações.<sup>2</sup> A atividade física para idosos deve estar voltada à melhoria de seu desempenho em atividades de vida diária e à sua independência. Estudos demonstram a importância da participação do profissional de saúde no sentido de educar e estimular mudanças de comportamento nas pessoas, em interação com uma equipe multiprofissional e de forma interdisciplinar.<sup>3</sup> Pode-se associar a prevalência de patologias com o sedentarismo, levando à maior utilização de medicamentos, entretanto, no Brasil, ainda é escasso o conhecimento sobre a orientação de atividade física como estratégia de educação à saúde na rede básica.<sup>4</sup>

## REFERÊNCIAS

1. Sociedade Brasileira de Nefrologia. Aspectos renais do idoso [Acesso em 2011 abr. 03]. Disponível em: <<http://www.sbn.org.br/>>.
2. Sampaio C. A relação da atividade física com os idosos [Acesso em 2011 abr. 11]. Disponível em: <<http://www.saudeemovimento.com.br>>.
3. Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. Influencia del ejercicio físico em los síntomas depresivos y em la aptitud funcional de ancianos em el sur de Brasil. Revista Española de Geriatria e Gerontologia. 2010; 45(2):72 –78.
4. Siqueira FV et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. Cad Saúde Pública. 2009 jan.; 25(1):203-213.

<sup>1</sup> Centro Universitário de Caratinga – UNEC.  
Contato: suellencupertino@yahoo.com.br.