

PROJETO DE EXTENSÃO SOBRE A SENSIBILIZAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR MORADORES DA ÁREA DE ABRANGÊNCIA DA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA DO PARQUE AMAZÔNIA

Juliana Barroncas Serpa¹; Juliana Risuenho Sampaio Moraes¹; Josivan da Cruz Beltrão¹; Maria do Socorro Castelo Branco de Oliveira Bastos²

¹Graduação, ²Doutorado
Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: A busca por uma vida saudável, que é presente especialmente na contemporaneidade, perpassa pela prática de atividades físicas regulares, assim como por uma alimentação balanceada e adequada à condição física. Foram relatados na literatura inúmeros benefícios advindos da prática regular de atividades físicas tanto para a saúde quanto para o bem-estar individual em diversas faixas etárias; entre eles, é possível citar a relação inversa entre o nível de atividade física e a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo da hipertensão¹. Além disso, os riscos relacionados à ausência da prática de atividades físicas estão, proporcionalmente, associados à ocorrência de doenças cardiovasculares, que se caracterizam como um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo². Nesse contexto, clinicamente, as medidas antropométricas (sobretudo, peso e circunferência abdominal) constituem-se como instrumento simples para a detecção da obesidade e da distribuição corporal de gordura as quais se caracterizam como parâmetro para as ações de prevenção e intervenção de problemas associados². Somado a isso, apesar de a jornada excessiva de trabalho ser um fator que, muitas vezes, dificulta a prática de atividades, é sabido que o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos acoplados a uma rotina estressante do trabalho³. **Objetivos:** Retratar, da maneira mais fidedigna possível, a experiência de atuação de acadêmicos de medicina da Universidade Federal do Pará (UFPA) na área de abrangência da Unidade de Saúde da Família (USF) do Parque Amazônia que visavam à sensibilização da população frente à importância da prática de exercícios físicos regulares para a saúde e o bem-estar. **Descrição da Experiência:** O projeto de extensão desenvolveu-se durante o mês de agosto de 2016, no período da manhã, sob responsabilidade de três acadêmicos de Medicina da UFPA, sob supervisão da Doutora Maria do Socorro Castelo Branco de Oliveira Bastos, por meio de uma abordagem direta e individual de usuários dos serviços da USF do Parque Amazônia. Inicialmente, houve a apresentação do projeto tanto para os usuários dos serviços da USF quanto para os profissionais da Unidade (enfermeiro e agentes comunitários de saúde). Ocorreu a sensibilização da população por meio de informações acerca da importância da prática regular de atividades físicas no desenvolvimento de um estilo de vida saudável, bem como foram distribuídos panfletos sobre o referido tema e os indivíduos participantes foram convidados a participar do programa de atividade física realizado pela USF, que conta com a atuação de um educador físico e realiza caminhadas regulares nas dependências da UFPA (localizada nas proximidades da USF). Posteriormente, houve a realização de outra etapa do projeto de extensão, a medição antropométrica, na qual houve a medição de peso (balança eletrônica), altura (régua antropométrica) e circunferência abdominal (fita métrica) como forma de os indivíduos terem acesso ao estado físico atual e acompanhar possíveis evoluções, conforme o início da prática de exercícios físicos. O projeto de extensão contou com a colaboração do enfermeiro da USF que, além de ressaltar a importância da prática de atividades físicas regulares, auxiliou na divulgação do referido projeto à comunidade do Parque Amazônia. Além disso, o auxílio dos agentes comunitários de saúde (ACS) na execução e divulgação do projeto de extensão foi de grande importância, porém a participação dos mesmos foi pequena (quando comparada

ao número de ACS atuantes na área de abrangência da USF), já que apenas três participaram do projeto. Como pontapé inicial, foi organizada uma caminhada inaugural do projeto, onde os participantes foram orientados, por um profissional de educação física convidado, sobre os pontos chave para a prática de atividades físicas regulares com segurança e com os devidos cuidados, principalmente no que diz respeito à alimentação, alongamentos e respeitar seus limites, garantindo assim que os participantes não apenas fossem estimulados à prática de atividades físicas, mas que as desenvolvessem a fim de se obter o maior proveito, evitando-se complicações de uma prática inadequada. Ressalta-se ainda, que durante a realização das atividades relacionadas ao projeto, os acadêmicos se mantiveram à disposição para eventuais dúvidas e esclarecimentos. **Resultados:** Foram entrevistados 26 (vinte e seis) usuários dos serviços da USF do Parque Amazônia. Nesse contexto, ressalta-se que grande parte dos indivíduos abordados, sobretudo, homens recusaram a participação no projeto de extensão por motivos, como: jornada de trabalho extenuante ou ausência de tempo para a prática de tais exercícios (afazeres do lar, cuidados da família e trabalho). Além disso, das mulheres entrevistadas, algumas referiram já praticar atividades físicas e, dessa forma, auxiliaram também na divulgação dos benefícios associados a tal prática. No que diz respeito aos homens, a grande maioria dos abordados referiu não praticar exercícios físicos regulares e sequer mostraram interesse ou engajamento no projeto de extensão, fato este que justifica o maior percentual e participação feminino no projeto. Após a execução do projeto, foi perceptível que a maioria dos entrevistados entendeu a importância da prática regular de atividades físicas e demonstrou não somente interesse em continuar a prática, mas também em estimular pessoas não praticantes da comunidade do Parque Amazônia a praticarem exercícios físicos. **Conclusão/Considerações Finais:** A experiência na USF, assim como na execução do projeto de extensão interagindo junto à comunidade na USF do Parque Amazônia, foram de contribuição expressiva para a formação acadêmica dos envolvidos, possibilitando a participação na prática médica desde o início do curso e o contato com a comunidade desde então. Somado a isso, foram esclarecidos pelos acadêmicos à população tanto os riscos associados ao sedentarismo quanto os benefícios relacionados à prática de exercícios físicos para a saúde e o bem-estar. Nesse contexto, observou-se que, após a realização do projeto, a população mostrou-se mais interessada e engajada na prática regular de atividades físicas, bem como houve também um maior conhecimento, por parte da comunidade, acerca do programa de atividades físicas realizado pela USF. Vale ressaltar que o contato precoce entre discentes e comunidade, através de experiências como esta aqui relatada, é de fundamental importância para a formação destes, pois proporciona uma visão além daquela limitada à sala de aula e muito mais próxima da realidade a ser enfrentada enquanto futuros profissionais.

Referências:

1. Tenório MCM, Barros MVG, Tassitano RM, Bezerra J, Tenório JM, Hallal PC. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. Ver bras epidemiol. [Internet]. 2010 Mar [cited 2016 Sep 24] ; 13(1): 105-117.
2. Lobato TAA, Torres RS, Guterres AS, Mendes WAA, Maciel AP, Santos FCC, et al. Indicadores antropométricos de obesidade em pacientes com infarto agudo do miocárdio. Ver bras cardiol. 2014; 27(3):203-12.
3. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2010 Jan [cited 2016 Sep 24] ; 15(1): 115-120.