

PETSTOP DA SAÚDE E SUAS INTERFACES COM A COMUNIDADE

KAROLINE DA SILVA DUARTE¹; RAFAELA CESTITO PEREIRA DA SILVA²;
ERICK NUNES FERNANDES³; LUCAS DE SOUZA RAUGUST⁴; NATHIELEN DE
SOUZA⁵; MARIANGELA DA ROSA AFONSO⁶;

¹ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – karolinedsd@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – rafaelacestito14@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – eriicknuunes@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – lucas.raugust@hotmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – nathyelen@yahoo.com.br

⁶ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – mrafonso.ufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Estilo de vida ativo é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, sendo ele considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. É preciso destacar que a decisão final por um estilo de vida mais saudável é do indivíduo, mas os fatores determinantes, que podem facilitar ou dificultar o comportamento individual, vêm do ambiente físico e meio ambiente social em que se vive (NAHAS 2010).

Um fator que influencia no estilo de vida da população é a atividade física, que a falta deste está associado ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, infarto do miocárdio, doença arterial coronariana, câncer e obesidade. É necessária a criação de novos programas públicos para atender a estes grupos mais necessitados e conseqüentemente diminuir os gastos relativos à saúde pública com populações mais ativas fisicamente (PITANGA; LESSA 2005).

Com os problemas relacionados ao estilo de vida, mais especificamente da prática de atividade física, o projeto de extensão "PET-STOP da saúde" que é idealizado pelo PET-ESEF/UFPEL, há mais de três anos, com o intuito de prestar serviços a comunidade relativos aos cuidados básicos com a saúde, tais como: verificação de pressão arterial e frequência cardíaca, glicose, cálculo do índice de massa corporal (IMC), entrega de material de leitura (folders informativos), orientação quanto a prática de atividades e exercícios físicos, e orientação para o uso dos aparelhos das academias ao ar livre.

Tendo como objetivo realizar a prestação de serviços à comunidade, visando à promoção da saúde e o incentivo a manutenção de bons hábitos de vida diários, como forma de devolver a sociedade o investimento no ensino superior e propiciar a experiência de interação do acadêmico do curso de Educação Física com a população, no intuito de desenvolver tais ações junto a mesma.

2. METODOLOGIA

O evento tem a duração de uma manhã e é realizado semestralmente. Sendo disponibilizados serviços a população em diferentes pontos estratégicos (locais caracterizados como de grande circulação de pessoas e potencial para a prática de atividades e exercícios físicos - como praças e avenidas e pistas de caminhada e corrida que possuam academia ao ar livre) que é solicitada a autorização para a Secretaria de Qualidade Ambiental. O evento não é divulgado anteriormente para que possamos atingir populações que têm o hábito de frequentar lugares públicos para a prática de atividade física ou exercício físico.

Ele conta com a participação de todos os petianos do grupo PET-ESEF/UFPEl, que se dividem entre as funções de: verificação de pressão arterial e frequência cardíaca, glicose, cálculo do índice de massa corporal (IMC), entrega de material de leitura (folders informativos), orientação quanto a prática de atividades e exercícios físicos, e orientação para o uso dos aparelhos das academias ao ar livre. Estes indicadores servem para alertar o participante e orientar a forma correta destas práticas tendo em vista que doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer são consequência do estilo de vida (BARRETO et al 2005).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram feitos encontros para organização dos eventos em que foram decididos os locais e os dias dos eventos de acordo com a disponibilidade dos integrantes do grupo, divisão das atividades realizadas no dia do evento e também para a adaptação do manuseio e conhecimento dos aparelhos utilizados.

Nos dias do evento cada petiano é responsável por preencher o folder explicativo, que o praticante levará para casa, com os valores encontrados na pressão arterial, glicose, cálculo do índice de massa corporal (IMC) e também a orientação quanto a prática de atividades e exercícios físicos de cada participante. Sendo de grande relevância a consciência destas variáveis, pois Nahas et al (2000) cita como um importante comportamento preventivo conhecer a pressão arterial e outros fatores relacionados a saúde. Quando esses controles não são realizados, o individuo fica mais suscetível aos problemas cardiovasculares.

O ultimo evento aconteceu na manhã do dia 12 de maio de 2018, sábado, na Avenida Dom Joaquim. Foi atingindo o total de 100 pessoas que estavam praticando atividade física, exercício físico e academia ao ar livre no local. As informações coletadas são disponibilizadas a população e também utilizado para o auxilio na elaboração de pesquisas e trabalhos que possam ter seus resultados apresentados à comunidade científica e a população em geral.

4. CONCLUSÕES

O projeto apresenta efeitos positivos e alcança seus objetivos relativos a promoção de saúde na cidade de Pelotas, tendo em vista que o estilo de vida esta relacionado a hábitos saudáveis em alimentação e a prática de atividade física para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (NAHAS 2010).

Como forma de evento que abrange extensão e pesquisa vem otimizando os conhecimentos e experiências dos alunos nestas temáticas tendo contado direto com a população e dados para elaboração de banco de dados, sendo estes de suma importância para a formação acadêmica e profissional do grupo.

Sendo assim, diante destes resultados o grupo optou por dar continuidade a organização das próximas edições do evento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Pitanga F.J.G.; Lessa I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cad Saúde Pública**, v.21, n.3, p.870-7, 2005.

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. **Revista Atual**. Londrina: Midiograf. Ed.5, p.318, 2010.

NAHAS, M.V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.5, n.2, 2000.

Barreto S.M.B.; Pinheiro A.R.O.; Sichieri R.; Monteiro C.A.; Batista F. et al. Análise da estratégia global para a alimentação, atividade física e saúde da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiol Serv Saúde**, v.14, n.1, p.81-68, 2005.