



Evento: II Mostra de Projetos Integradores da Graduação Mais UNIJUI

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR
DISEASES: AN EXPERIENCE REPORT**

Rafaela Cortes Pinheiro², Cristiane Tarine Müller Giroto Reips³

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador III: Processo Saúde-Doença, da Graduação Mais, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI.

² Acadêmica do Curso de Biomedicina, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

³ Nutricionista. Mestre em Educação nas Ciências. Docente da disciplina de Projeto Integrador III: Processo Saúde-Doença, da Graduação Mais, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) são as causas mais comuns de morbidade e a principal causa de mortalidade em todo o mundo (RIBEIRO; COTTA, 2012, p. 8).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos, baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para a prevenção de diversas doenças (BRASIL, 2020). O Sistema Único de Saúde (SUS) presta gratuitamente procedimentos de PICS à população geral, nos quais a Yoga faz parte.

“[...] A prática de Yoga como uma atividade física regular é um método eficiente para manutenção e melhora da saúde do corpo, tanto físico quanto emocional [...]” (OLIVEIRA, 2016, p. 5).

Oliveira (2016, p. 9) aponta que a yoga é utilizada como alternativa terapêutica, provocando melhoras contribuindo com o tratamento de maneira alternativa para diminuir o estresse, incorporar hábitos de vida mais saudáveis, e até como prática de uma atividade física que estimule a melhora das capacidades físicas.

Segundo Guddeti (2019), *apud* Ribeiro (2021, p. 17) “O Yoga tem efeitos benéficos na inflamação sistêmica, no estresse, no sistema nervoso autônomo cardiovascular e na redução dos fatores de risco cardiovascular.”

Yoga is increasingly popular as a form of recreation or physical activity, and the physical and psychological benefits of yoga are well accepted. (KWONG, et al, 2015, p. 3)



O Brasil é uma referência mundial na área de práticas integrativas e complementares (PICS) na atenção básica. Conforme o Ministério da Saúde é uma modalidade que investe na prevenção e promoção à saúde e tem como objetivo evitar o adoecimento da população (BRASIL, 2020). Além disso, as PICS podem ser usadas para aliviar sintomas e tratar enfermidades.

Nesse sentido, o presente trabalho busca relatar uma ação de educação em saúde, com foco na prevenção de doenças cardiovasculares, por meio da prática de atividade física, realizada para indivíduos em reabilitação, na sala de espera do Centro Especializado em Reabilitação Física, Intelectual e Visual (CER-III) de Ijuí.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de um relato de experiência, sobre a realização de uma ação educativa planejada na disciplina de Projeto Integrador III, em que se utilizou a metodologia ativa, com aprendizagem baseada em problemas (ABP). A ação educativa ocorreu no CER III, para pacientes em reabilitação, seus familiares e/ou cuidadores.

A ação educativa visou prevenir as DCV por meio de uma oficina de yoga e alongamentos com pacientes em reabilitação do CER III, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares.

Para identificar o efeito da atividade física na prevenção de DCV foram realizadas pesquisas em bancos de dados como Scielo, Pubmed, sites governamentais e documentos nacionais oficiais.

A oficina se deu por meio de uma roda de conversa abordando a importância da atividade física na promoção da saúde, e após, os participantes desenvolveram atividades como a yoga e demais alongamentos para posteriormente serem realizadas em casa.

O espaço para a realização da oficina foi organizado com colchonetes, cadeiras e almofadas, incenso e música (aromaterapia e musicoterapia), com o intuito de acolhê-los melhor para a prática. Inicialmente foi realizada uma roda de conversa onde foram discutidos os benefícios da prática da Yoga no sistema cardiovascular e respiratório, hipertensão arterial sistêmica e arritmia cardíaca. Assim, foram executadas cinco posturas de Yoga: 1- Postura da árvore; 2- Postura do ângulo lateral; 3- Anjali Mudra; 4- Yoga de estocada crescente exaltada; 5- Postura da montanha (tadasana).



RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os pacientes relataram que sentiram bem-estar e estavam gratos por participar da oficina, também mencionaram que não realizavam atividades físicas com frequência, e não conheciam a Yoga. Contudo, após realização da oficina, eles referiram sentirem-se influenciados a ter uma vida mais ativa e conhecer mais sobre a cultura dessa prática integrativa e complementar. Desse modo, é esperado que a prática da Yoga tenha se estendido ao domicílio dos pacientes e que o trabalho tenha sido o incentivo inicial para a prática da atividade física, autocuidado, prevenção e controle de doenças cardiovasculares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O desenvolvimento deste trabalho e do Projeto Integrador possibilitou informar a população quanto a importância da prática de atividade física e das Práticas Integrativas e Complementares na prevenção e controle das doenças cardiovasculares, visto que muitos pacientes têm histórico de Hipertensão Arterial e Acidente Vascular Cerebral. Foi desafiador discutir conceitos científicos aprendidos no módulo e organizar a oficina de modo que as posturas de Yoga contemplassem as limitações dos pacientes que estão em processo de reabilitação, e que proporcionassem a melhora da respiração e do ritmo cardíaco. Do mesmo modo, foi gratificante vê-los realizando-as.

Palavras-chave: Doenças Crônicas. Educação em Saúde. Pressão Arterial. Promoção da Saúde.

BIBLIOGRAFIA:

BRASIL. **Práticas investigativas e complementares (PICS)**. Brasília - DF, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1>. Acesso em: 19 julho 2022.

FALKENBERG; et al. **Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva**. Ciência & Saúde coletiva, vol. 3, 2014. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2014.v19n3/847-852>. Acesso em: 10 julho 2022.



GADENZ, S. ; BENVENÚ, L. **Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos.** Ciência & Saúde Coletiva, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/XnSYPbbpr5snQ6SMwx8YZhL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 01 agosto 2022.

KWONG, et al. **Yoga for secondary prevention of coronary heart disease.** Cochrane Library, 2015. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009506.pub3/epdf/full>. Acesso em: 15 junho 2022.

OLIVEIRA, D. **Variabilidade da frequência cardíaca, dos níveis de stress e pressão arterial em adultos e idosos resultantes da prática de yoga.** Repositório Institucional UNESP. São Paulo, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/155690/000888252.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 maio 2022.

RIBEIRO, A. ; COTTA, R ; RIBEIRO, S. **A Promoção da Saúde e a Prevenção Integrada dos Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares.** Departamento de Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Viçosa, 2012. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v17n1/a02v17n1.pdf. Acesso em: 22 junho 2022.