



ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR SOBRE A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO GRUPO DE HIPERDIA

Fábio Christian de CARVALHO¹
Priscila Albernaz Costa ARRUDA¹
Rafaela Danieli BRUSTOLIN¹
Gislaine Beatriz Cabral PEREIRA²

¹Acadêmico(a) do curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

²Enfermeira e docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: O Brasil pode ser considerado um país de idosos. Essa nova conformação na pirâmide etária brasileira provoca uma mudança no perfil epidemiológico, destacando as doenças crônico-degenerativas como principal causa de morte e adoecimento. Entre estas patologias emergentes destacam-se hipertensão arterial e diabetes mellitus, doenças que se não tratadas adequadamente são incapacitantes afetando o envelhecimento com qualidade de vida. Neste complexo cenário epidemiológico, o Ministério da Saúde - MS, em consonância com os princípios da Atenção Básica consolidou o Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus onde foi instituído o programa HIPERDIA, com intuito de estabelecer a necessária vinculação do usuário ao serviço de saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência da equipe de saúde na promoção da prática de atividade física aos indivíduos cadastrados no Programa Hiperdia, visando incentivá-los ao hábito e, consequentemente, a evolução do quadro clínico destes e redução dos índices de mortalidade na área de abrangência por doenças secundárias. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência acerca do projeto permanente de implementação da atividade física na população Hiperdia do Bairro Manga, em Várzea Grande – MT, elaborado e executado pela equipe de saúde da Unidade de Saúde da Família – USF Professora Binoca Maria da Costa e pelos discentes do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG, através da disciplina Programa de Interação Comunitária – PIC. Desse modo, a equipe da USF realizou um momento de promoção e conscientização da prática de atividade física com o auxílio de uma educadora física disponibilizada pela secretaria de saúde do município quinzenalmente. As atividades propostas ao grupo compreenderam alongamento, condicionamento físico, perda de massa ponderal e, consequentemente, bem-estar à população participativa. **Resultados:** No final das atividades, a comunidade demonstrou mais interesse nos serviços prestados pelo hiperdia, no qual ocorreu uma troca de informações sobre os objetivos do programa e a importância dos hábitos saudáveis para a vida. Além disso, os participantes ficaram mais instigados a praticar exercícios físicos e mostraram satisfeitos com a interação social que ocorreu entre os moradores e os profissionais da saúde. **Conclusão:** Dessa forma, podemos concluir que é imprescindível que todas as Unidades Básicas de Saúde promovam atividades em prol do bem-estar físico e mental, principalmente voltados ao grupo hiperdia, pois são efemeridades que assolam grande parte da população.