



ASPECTOS EDUCACIONAIS DOS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DOS FATORES DE RISCO PARA MOLÉSTIAS CARDIOVASCULARES

Roseli Alcântara as Silva; Edna Aparecida Moura Arcuri (orientadora) – Enfermagem
2007069835@pic.ung.br

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão Arterial, Exercício, Atividade Física, Sedentarismo.

As moléstias cardiovasculares constituem a maior causa de mortalidade no Brasil e no mundo, com forte impacto socioeconômico no orçamento da área da saúde e na qualidade de vida das pessoas. A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco associados, e mesmo em níveis leves ou moderados eleva os índices de morbidade e mortalidade. O tratamento medicamentoso é prejudicado pela falta de adesão do cliente/paciente, parcialmente devido aos efeitos colaterais dos fármacos anti-hipertensivos e dos aspectos econômicos. O tratamento não medicamentoso da hipertensão, como coadjuvante ao tratamento farmacológico ou como fator independente na prevenção das complicações cardiovasculares, vem cada vez mais tomando espaço no panorama das políticas públicas da área. Esse tipo de tratamento requer a adoção de um estilo de vida sem tabaco e excesso de álcool, com alimentação adequada para prevenir obesidade e doenças metabólicas, caracterizado por práticas de combate ao sedentarismo. A compreensão pelos enfermeiros dos efeitos benéficos propiciados ao organismo pelos exercícios físicos é fundamental para o enriquecimento de suas ações nos programas de educação dos pacientes hipertensos e seus familiares. Objetivos: Revisar a literatura para detectar publicações referentes à importância e efeitos do exercício físico para o organismo e Elaborar um instrumento com adaptação dos conceitos sobre esses efeitos, para ser usado no processo educativo do cliente/paciente durante a consulta de enfermagem. Método: Estudo de revisão integrativa da literatura por buscas bibliográficas nas principais bases de dados disponíveis e acessadas nas bibliotecas da UnG e da USP, com compilação dos conceitos sobre exercícios físicos e seus efeitos no organismo. Os resultados deverão gerar um instrumento educativo a ser usado pelos enfermeiros, cuja importância reside não apenas no aumento da adesão dos pacientes aos exercícios físicos como também na verticalização do conhecimento na área dos fatores de risco cardiovascular.

Projeto elaborado com o apoio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade de Guarulhos – PIBIC-UnG (Rodada I-2008).