

PROJETO AGITA PSF NOVA HOLANDA: ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS E IDOSOS GERANDO QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES

Claudio Luiz Amaral*

Pólo Formiga

Ana Maria Chagas Sette Câmara**

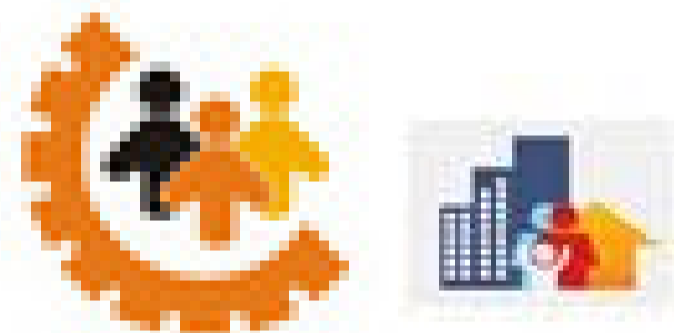
1. Introdução

A população mundial encontra-se em processo de envelhecimento associado do aumento da morbimortalidade por doenças cardiovasculares. Atividade física regular se apresenta como base dos tratamentos, reduzindo fatores de risco cardiovasculares. Quando associada de mudanças de hábitos de vida (alimentação saudável, redução do estresse, tabagismo e etilismo) apresenta suas ações potencializadas. A instituição de outras terapias, medicamentosas ou cirúrgicas, não exclui o treinamento físico. (GOMES, 2008; SIQUEIRA, 2009)

2. Objetivo

Promover a adoção de modos saudáveis de vida, minimizando os fatores de risco cardiovasculares da população pertencente ao PSF Nova Holanda, Divinópolis, implementando **O Projeto Agita PSF Nova Holanda**.

4. Desenvolvimento



Divinópolis

**Projeto AGITA PSF
Nova Holanda**

Avaliação inicial

**Exames antropométricos e
laboratoriais**

**Atividades Físicas
+
Educação em Saúde**

5. Considerações Finais

A prática de atividade física deve ser incorporada nos modos de vida da população. Os exercícios físicos se encontram em posição destacada para prevenção e tratamento dos fatores de risco cardiovasculares. A construção de locais públicos apropriados à prática regular de atividade física, como parques, ciclovias, pistas para caminhada e corrida é uma política pública necessária, assim como maior engajamento dos profissionais de saúde na promoção de modos de vida saudáveis. O investimento em equipes multiprofissionais com educadores físicos, nutricionistas e psicólogos, potencializará as ações de promoção e prevenção das ESF.

6. Referências Bibliográficas

GOMES MA, DUARTE MFS. Efetividade de uma intervenção de atividade física em adultos atendidos pela estratégia saúde da família: Programa ação e saúde Floripa, Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*. v. 13, n.1: p. 44-56, jan.-abr. 2008.

SIQUEIRA FV *et al*. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. *Cad. Saúde Pública*. v. 25, n. 1: p. 203-213, jan. 2009.

*Médico ESF Nova Holanda/Divinópolis

claudiolamaral@yahoo.com.br

**Orientador

Docente do Departamento de Fisioterapia / UFMG