

Pontinha, C., Batista, A. R., & Monteiro, J. (junho, 2023).
Benefício do exercício físico num serviço de medicina.
Servir, 2(ed espec nº1), e. <https://doi.org/10.48492/servir021e>

68

BENEFÍCIO DO EXERCÍCIO FÍSICO NUM SERVIÇO DE MEDICINA

Carlos Pontinha¹
Ana Rita Batista¹
José Monteiro¹

¹Unidade Local de Saúde da Guarda

Introdução: A atividade física ou ausência desta intervém de forma significativa na recuperação e manutenção das capacidades dos utentes. A enfermagem de reabilitação tem um papel importante para a recuperação funcional destes, assim como na melhoria da integração da pessoa na família e na comunidade, minimizando impactos menos positivos resultantes de uma determinada incapacidade, que implicaram ou resultaram do internamento numa instituição de saúde. Com o intuito de dar resposta a esta lacuna identificada, iniciamos o PROJETO EXERCITAR, em fevereiro de 2023.

Objetivos: Melhorar a capacitação da população para a escolha e implementação de um estilo de vida ativo, nomeadamente através hábitos de atividade física no pós alta; Promover a atividade física para os utentes durante o internamento.

Material e Métodos: Aplicação das escalas: Sit to stand em 30 segundos, teste de marcha 10m, time up and go e escala de barthel (modificada) em dois momentos distintos. O 1º momento é aquele no qual o utente integra o projeto, e o 2º momento é na Alta.

Resultados: Tendo em consideração que este projecto iniciou em fevereiro, os resultados preliminares estarão disponíveis apenas em Agosto de 2023.

Conclusões: Tendo em consideração os benefícios já conhecidos da atividade física, acreditamos que a nossa intervenção possa ser benéfica, quer nos utentes que por motivos de ordem clínica tenham necessidade de permanecer por algum período de tempo com restrição da sua atividade física, quer os utentes que não tenham inculcido hábitos de atividade física regulares no seu domicílio. Assim sendo, consideramos este projeto como um elemento desencadeador de boas práticas na promoção da atividade física durante o internamento.