

PARTICIPAÇÃO NO PROJETO UBS+ ATIVA EM RELAÇÃO AO CLIMA

AUGUSTO GUASTUCCI WEEGE¹; THAMIRES LORENZET SEUS²; INDIÁRA ALEXANDRA VILELA DA SILVA³; FERNANDO CARLOS VINHOLES SIQUEIRA⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – augusto_weege@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – seustl@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – indiara_vilela@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – fcvsiqueira@uol.com.br

1. INTRODUÇÃO

O nível de atividade física na adolescência é um forte preditor do estilo de vida ativo no adulta e qualidade de vida, contudo, dados de pesquisas afirmam que a atividade física decresce à medida que a idade aumenta (COPETTI, NEUTZLING e SILVA, 2010).

Todo indivíduo pretende possuir uma vida saudável, e para que isso seja possível, é necessário que realize atividade física regular, que deve ser praticada em qualquer idade. Dados epidemiológicos evidenciam efeito positivo de um estilo de vida ativo na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (SALIN et al. 2011). Deste modo, há grande importância em desenvolver projetos que envolvam a comunidade em geral induzindo a prática de exercícios.

São vários os fatores que induzem as pessoas a iniciarem e a manterem-se em um programa de atividade física (MAZO, CARDOSO e AGUIAR, 2006) e a situação climática pode influenciar a participação. A ausência de um clima adequado para realização de atividade física ao ar livre afeta significativamente na presença destas pessoas e os dias de chuva são uma barreira real na região sul do Brasil, em função da instabilidade do clima em determinadas épocas do ano, principalmente no inverno (COPETTI, NEUTZLING e SILVA, 2010).

Este estudo tem o objetivo de investigar a participação da população da área de abrangência da Unidade Básica de Saúde (UBS) Areal Leste - Pelotas/RS, no Grupo de Atividade Física Orientada (GAFO) do projeto UBS+Ativa, e sua relação com o clima.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional realizado no projeto UBS+Ativa. Este projeto tem o objetivo de inserir o profissional de Educação Física na Atenção Básica e para isto realiza intervenção na UBS-Areal Leste e uma das frentes de ação é o Grupo de Atividade Física Orientada (GAFO).

As aulas coletivas acontecem três vezes por semana, sendo dois dias com aulas de ginástica e um de caminhada. As atividades iniciaram em 15 de agosto de 2013 e os dados foram coletados desde o início até 18 de julho de 2014.

A cada aula, foram observadas informações à respeito do clima e coletado o número de participantes envolvidos na atividade. O clima foi classificado como: sol; quente; agradável; nublado; frio; chuva; neblina e instável.

Os dados foram analisados através do programa estatístico Stata 12.0, e foi utilizado o teste ANOVA para verificar o número de participantes de acordo com o clima.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observamos, em 99 aulas, a média de alunos do GAFO foi de 6,2 (dp $\pm 4,8$). Nos dias classificados como “sol/quente/gradável” (n=51) a média de participantes foi de 6,1 (dp $\pm 4,6$), naqueles com clima “nublado/frio” (n=39) compareceram em média 7,5 (dp $\pm 4,6$) e quando “chuva/neblina/instável” (n=9) 1,1 (dp $\pm 2,9$). Há diferença estatisticamente significativa entre o número de participantes comparando os dias com clima “nublado/frio” e aqueles com “chuva/neblina/instável” (p=0,001).

Avaliando a participação da população de acordo com as estações do ano também se observa diferença significativa entre as médias do número de alunos (p=0,001). No verão, 7,7 (dp $\pm 4,5$), outono 11 (dp ± 3), inverno 2,8 (dp $\pm 4,6$) e na primavera 3,6 (dp $\pm 3,2$).

Além disso, observamos que a inclusão da população nesta atividade vem aumentando com o tempo já que no primeiro mês de intervenção (agosto de 2013) a média de alunos foi 1,4 e onze meses depois (julho de 2014) havia em média 15 participantes.

Em um estudo que avaliou a prevalência de barreiras à atividade física em adolescentes, os resultados demonstraram que a barreira dias de chuva foi a mais predominante, atingindo o valor de 65,9%, seguida de outros fatores (COPETTI, NEUTZLING e SILVA, 2010). Em outra pesquisa que também analisou as barreiras percebidas e os hábitos de atividade física (AF) em escolares, entre os 21 fatores que dificultam a AF, a falta de clima adequado está entre os quatro mais citados (DAMBROS, LOPES e SANTOS, 2011).

4. CONCLUSÕES

Pode-se notar através deste estudo que o clima, quando chuvoso ou instável reduz significativamente a participação em atividades físicas. Resultado aceitável visto que a intervenção acontece ao ar livre. Também nota-se que a participação da comunidade aumenta com o desenvolvimento do projeto, possivelmente pela divulgação e importância que este tem para melhora das condições de saúde e bem estar dos indivíduos que praticam atividade física.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COPETTI, J.; NEUTZLING, M. B.; Silva, M. C. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.15, n.2, 2010.

DAMBROS, D. D.; LOPES, L. F. D; SANTOS, D. L. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano [online]**, vol.13, n.6, p. 422-428, 2011.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de Hidroginástica para Idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67- 72, 2006.

SALIN, M. S. Atividade Física para Idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, vol.14, n.2, 197-208, 2011.