

PERFIL DE PARTICIPANTES DO GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA (GAFO) DO PROJETO UBS + ATIVA

INDIÁRA ALEXANDRA VILELA DA SILVA¹; AUGUSTO GUASTUCCI WEEGE ²;
THAMIRES LORENZET SEUS³; FERNANDO CARLOS VINHOLES SIQUEIRA⁴;
PEDRO RODRIGUES CURRI HALLAL⁵

¹ Universidade Federal de Pelotas - indiara_vilela@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas - augusto_weege@hotmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas - seustl@gmail.com

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

⁵ Universidade Federal de Pelotas - prchallal@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A inatividade física é responsável por 5,3 milhões de mortes por ano no mundo (Lee et al, 2012). Pessoas que são insuficientemente ativas têm um risco aumentado de 20% a 30% para mortalidade por qualquer causa em comparação com aqueles que se envolvem em pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada na maioria dos dias da semana (WHO, 2014).

É função das políticas de saúde contribuir para que mais pessoas alcancem as idades avançadas com o melhor estado de saúde possível. No trabalho das equipes da Atenção Básica, as ações coletivas na comunidade, as atividades de grupo e a participação nas redes sociais dos usuários são alguns dos recursos indispensáveis para atuação nas dimensões cultural e social (BRASIL, 2006). Os profissionais da Atenção Básica devem dar orientações gerais relacionadas à alimentação, em especial nas situações de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade e hipercolesterolemia (BRASIL, 2006).

A promoção da prática de atividade física de pelo menos 150 minutos semanais é estimada para reduzir o risco de doença isquêmica do coração em cerca de 30%, o risco de diabetes em 27%, e o risco de câncer de mama e câncer de cólon em 21% -25%. Além disso, a atividade física regular reduz o risco de acidente vascular cerebral, hipertensão e depressão. É um fator determinante do gasto de energia e, assim, fundamental para o equilíbrio de energia e controle de peso. (WHO, 2014)

Frente ao exposto, intervenções na comunidade que promovam atividade física ganham importância no âmbito da saúde pública. O objetivo deste estudo é descrever o perfil dos participantes do Grupo de Atividade Física Orientada (GAFO) do Projeto UBS+Ativa.

2. METODOLOGIA

O projeto UBS+ Ativa visa a inserção do profissional de educação física na Unidade Básicas de Saúde (UBS) Areal-Leste, atuando em 3 frentes: a) atividade de divulgação da função do educador físico na sala de espera e aconselhamento a prática de AF e hábitos saudáveis; b) Atendimento ambulatorial com prescrição individual para exercício; c) aulas coletivas realizadas 3 vezes por semana, que incluem ginástica e caminhada em dias alternados.

A amostra foi composta por integrantes das aulas coletivas. As avaliações físicas foram realizadas no sexto mês de execução do projeto (fevereiro/ 2014), contando com 10 participantes e no nono mês (maio/2014), com a presença de 14 integrantes. Durante uma das aulas de ginástica dos meses citados, foram feitas avaliações individualmente. Nestas, foram realizadas medidas de massa corporal, estatura, circunferência do quadril e da cintura, pressão arterial, pressão manual D e E, e coletadas variáveis como, idade e objetivo pelo qual procurou o programa.

A estatística descritiva foi realizada através do programa estatístico Stata 12.0

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram desse estudo 24 integrantes do grupo de atividade física orientada (GAFO), sendo todas mulheres, com idade média de 58,5 anos, o grupo apresentava doenças como hipertensão (n=7), diabetes (n=6) e osteoporose (n=4).

	Primeira avaliação	Segunda avaliação
N	10	14
Idade (média \pm dp)	58.3 (\pm 11)	58.8 (\pm 10.2)
Tempo de participação (média em meses \pm dp)	5.6 (\pm 3)	7.5 (\pm 4.6)
IMC (%)		
Normal	20%	7.1 %
Sobrepeso/obesidade	80%	92.9%
Circunferência da cintura >88cm	50%	71%
RCQ >0.8	70%	78%
Força de preensão manual (Kgf média)		
D	21	19
E	19	20
Objetivo		
Emagrecer	20%	35,7%
Saúde e QV	50%	35,7%
Diminuir dores	20%	7,1%
Controle glicêmico	-	14,3%
Fazer ginástica	-	7,1%
Não respondeu	10%	-

Primeira avaliação

Participaram da primeira coleta 10 integrantes, com média de idade de 58.3 (\pm 11) anos e tempo de participação no programa de 5,6 (\pm 3) meses. Verificou-se elevado percentual de sobrepeso e obesidade (80%), e de acordo com avaliação da circunferência da cintura (50% > 88 cm) e da relação cintura quadril (70% > 0,8) a maioria dos indivíduos apresentava risco para doenças cardiometabólicas e síndrome metabólica. As participantes declararam ter como principal objetivo na

participação do projeto, melhorar a saúde e qualidade de vida (50%), seguido por emagrecer (20%), diminuição dores (20%).

Segunda avaliação

Na segunda avaliação havia 14 integrantes do grupo, sendo todas mulheres, com média de idade de 58,8 ($\pm 10,2$) anos. Verificou-se elevado percentual de sobrepeso e obesidade 92,9%, o tempo de participação no programa de 7,5 ($\pm 4,6$) meses, além de indivíduos com risco muito elevado para ocorrência de complicações metabólicas 71% (de acordo com a circunferência da cintura) e analisando a relação cintura quadril 70%. Todas as participantes responderam ao questionário e declararam ter como objetivo na participação do projeto emagrecer (35,7%), saúde e qualidade de vida (35,7%), diminuição dores (7,1%), controle da glicemia (14,3%) e para praticar a ginástica (7,1%).

Na análise comparativa dos dados, verificou-se que todos os usuários do programa de atividade física oferecido pelas UBS eram mulheres. Este resultado é semelhante ao observado no Programa Academia da Cidade da cidade do Recife (Pernambuco), onde 89,2% dos usuários eram do sexo feminino. A maior prevalência do sexo feminino nos programas pode ser por causa do horário, ou pela maior conscientização da prática de AF das mulheres (HALLAL, 2010).

A alta prevalência de excesso de peso nos indivíduos demonstra que estes, talvez, busquem os serviços de saúde, bem como a atividade física ofertada pela UBS, quando já possuem alguma morbidade como diabetes, hipertensão e a obesidade e então foram aconselhadas à prática de atividade física. Em estudo realizado entre indivíduos adultos da cidade de Pelotas, Rio grande do Sul, os obesos apresentaram maior probabilidade de caminhar no tempo livre do que os com peso considerado normal, muito provavelmente por que tinham a prática desta atividade como um dos fatores importantes para a redução do peso corporal (DUMITH, 2009).

Através das medidas de circunferência de abdômen e quadril, observou-se que a maioria das participantes apresenta riscos para doenças cardiometabólicas causados por obesidade abdominal. Segundo Silveira (2011) existem relatos de que, a obesidade seja responsável pelo aparecimento de 26 doenças crônicas, tais como, doenças renais, de fígado, artrites, problemas cardíacos, câncer de colo e diabetes além de 15-20% das mortes anualmente. (SILVEIRA, 2011)

4. CONCLUSÕES

Este estudo evidenciou que o perfil das participantes do Grupo de Atividade Física Orientada é predominantemente de mulheres com média de idade acima de 58 anos, a maioria com sobrepeso e obesidade e doenças crônicas. Diante disto, constata-se a importância de programas com intervenções em saúde pública que visem à prática regular de atividade física para a promoção da saúde na população.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde, **Cadernos de Atenção Básica** nº 19: Envelhecimento e saúde da pessoa idosa, 2006. Pg. 20

HALLAL, P. C. et al. Avaliação do Programa de Atividade Física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não usuários. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n.1, p 70-78, jan. 2010.

Leel M, Shiroma EJ, Lobela F, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012; DOI: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9

LOCH, M. R.; RODRIGUES, C.M.; TEIXEIRA, D.C. E os homens? E os que moram longe? E os mais jovens? Perfil dos usuários de programas de atividade física oferecidos pelas unidades básicas de saúde de Londrina- PR. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 4, p. 947-961, out./dez. 2013.

MENDES, M. et al. Percepção e Prática de Atividade Física Regular entre Usuários de Serviço de Atenção Primária à Saúde. **Rev APS**. 2013 abr/jun; 16(2): 151-157.

SILVEIRA, L. A. G. Correlação entre obesidade e diabetes tipo 2. Online. Disponível em <http://www.noscuidamos.com.br> Acessado em 29 Jul. 2014.

World Health Organization (WHO), Prevalence of insufficient physical activity. Acessado em 12 Jul. 2014. Disponível em: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/ Acessado em 14 de jul. 2014.