



PERFIL DE ADULTOS QUE PROCURAM INTERVENÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE.

Oades A. ALVES¹; Adriel A. R. FERREIRA¹; Priscila M. NAKAMURA^{1,2}

1- Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas – Campus Muzambinho/MG.

2- Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade – UNESP/Rio Claro.

RESUMO

O objetivo foi avaliar o perfil de adultos que procuram Atividade Física (AF) em Unidades de Saúde. Foi aplicado anamnese e IPAQ para verificar as características individuais e níveis de AF. A análise foi feita com o software STATA 12.0. Quarenta e cinco adultos responderam os questionários, sendo o maior percentual de mulheres (68,9%), pessoas inativas no lazer (87%), 66,6% com dores nas costas e 62,2% hipertensos. O perfil de adultos é do gênero feminino, inativas (os) e com alguma patologia.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a inatividade física aumentou em pessoas com baixa renda entre os anos de 2002 e 2007 e a prevalência de inatividade física aumentou de 41,1% em 2002 para 52,0% em 2007 (KNUTH, 2010). Hallal et al, (2012) verificaram que a inatividade física aumenta com a idade e que pessoas acima de 60 anos são as mais acometidas.

Devido a grande prevalência de inatividade física no Brasil houve a criação da Política Nacional de Promoção de Saúde que apresenta como um dos seus eixos a prática de atividade física. Dessa forma, diversos programas de promoção de atividade física foram criados e financiados pelo governo com objetivo de diminuir a prevalência de inatividade física (MALTA et al, 2014).

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho. Muzambinho/MG - E-mail: oades.alves@gmail.com; adrielagto@gmail.com.

² Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Campus Rio Claro. Rio Claro/SP – E-mail: pri_nakamura@yahoo.com.br

Tendo em vista a presença de Unidades Básicas de Saúde (UBS) em quase todos os municípios do país, acredita-se que a implantação de um programa dessa natureza seja viável no ponto de vista social e para promoção de saúde (KOKUBUN et al, 2007). De acordo com Gomes et al (2014) 39,5% das unidades de saúde oferecem algum tipo de intervenção de atividade física.

Nakamura et al, (2015) em um estudo longitudinal relataram uma intervenção de 10 anos de um programa de Atividade Física (AF) dentro de UBS no município de Rio Claro/SP. Esse estudo demonstrou que a intervenção com a prática de exercícios físicos foi capaz de melhorar as capacidades físicas funcionais e qualidade de vida dos participantes melhorando o nível de AF e os parâmetros de saúde.

Entretanto, a implantação de programas de AF dentro das UBS em Minas Gerais é recente, especialmente na região sul do estado onde está localizada Muzambinho, onde agora se está reproduzindo o que já vem sendo feito em Rio Claro/SP e também em outros estados e municípios. Com isso, o objetivo do presente estudo foi avaliar o perfil e o nível de atividade física de adultos que ingressaram no programa de atividade física PRO SAÚDE em Unidades Básicas de Saúde do município de Muzambinho/MG no ano de 2015.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi de caráter descritivo. Os participantes foram convidados a participar do programa de atividade física PRO SAÚDE por agentes de saúde e médicos da UBS, que além do convite auxiliaram na divulgação do programa para os usuários dentro da própria UBS. A escolha da UBS foi feita a partir de um sorteio randômico onde participaram todas as 5 UBS do município de Muzambinho/MG. Foi sorteado 1 UBS para ser incluída no estudo.

Todos os participantes responderam dois questionários. A anamnese que contém perguntas sobre sexo, idade, presença de dores e presença de diabetes e hipertensão. Para avaliar o nível de atividade física os participantes responderam o questionário “International Physical Activity Questionnaire” (IPAQ versão longa), essa versão de questionário fornece informações detalhadas e compreensíveis dos hábitos de atividade física nos 4 diferentes domínios: Tempo de atividade física

doméstica, tempo de atividade física como transporte, tempo gasto sentado e tempo de atividade física no lazer.

Os questionários foram aplicados na própria UBS ou nas casas dos participantes por um mesmo avaliador antes de iniciarem no programa. Previamente a entrevista foi apresentado e assinado pelos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) onde estava descrito o propósito da pesquisa.

Foi realizada a análise de diferença de proporções por meio do Intervalo de confiança de 95% no software estatístico STATA versão 12.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes do presente estudo foram 13 homens e 32 mulheres. Os resultados do presente estudo mostram que a maior porcentagem de pessoas que procuram intervenção de atividades físicas nas UBS em Muzambinho/MG são mulheres (68,9%), com média de idade de 56 anos ($dp=15,8$), 17,7% diabéticos, 62,2% hipertensos, com média do IMC de 28,22 ($dp=4,2 \text{ kg/m}^2$), 66,6% apresentam dores nas costas, 64,5% apresentam dores nas articulações e 87% não atingem as recomendações de atividade física no lazer de 150 min/semana (Tabela 1).

Tabela 1: Porcentagem e Intervalo de Confiança de 95% dos participantes (n=45, Muzambinho- MG).

Variáveis	Percentual (%)	Intervalo de Confiança (95%)
Sexo		
Homens	31,1	17,0-45,1
Mulheres	68,9	54,8-82,9
Diabetes		
Não	82,2	70,6-93,8
Sim	17,7	6,1-29,3
Hipertensão		
Não	37,7	23,0-52,5

Sim	62,2	47,4-76,9
Dores nas Costas		
Não	33,3	19,0-47,6
Sim	66,6	52,3-80,9
Dores nas Articulações		
Não	35,08	21,0-50,1
Sim	64,5	49,9-78,9
Nível de AF no lazer		
< 150 min/semana	87,0	76,3-96,9
≥150 min/semana	13,3	3,0-23,00

Das características apresentadas, observa-se que prevaleceu o gênero feminino com mais adesão ao programa, o que corrobora com o estudo de Goggio e Morrow Junior (2001) que relataram que as mulheres idosas têm maior probabilidade de aderirem a programas supervisionados de atividade física devido à interação social que a atividade física em grupo proporciona.

O diabetes nas últimas décadas se tornou uma epidemia tendo um avanço não só com a idade, mas também em um aumento na prevalência de obesidade e diminuição de níveis de atividade física (FRANCHI et al, 2010). No Brasil, as doenças do aparelho circulatório têm sido as principais causas de óbitos, principalmente nas últimas décadas. Dentre elas, a hipertensão é um dos agravos crônicos mais comuns e com repercussões clínicas sérias, pois desencadeia uma série de patologias cardiovasculares (BOING et al, 2007).

A relação entre a presença de dor e a dependência funcional diária é demonstrada pelo comportamento dessa mesma dor durante a execução de qualquer tipo de movimento e/ou realização das atividades da vida diária. Sendo assim, observa-se forte relação entre dor lombar, dor nas costas e articulações em idosas(os) o que gera grande dificuldade para elas (es) permanecerem em pé em um lugar, para puxar ou empurrar objetos grandes e também para caminhar (RUDY et al, 2007).

|

A média de IMC dos participantes que ingressaram no PRO SAÚDE está acima do normal, o que nos mostra um maior risco de obesidade que segundo Cabrera & Filho (2001) é considerada uma doença crônica e inter-relacionada direta ou indiretamente com algumas outras situações patológicas contribuintes da morbimortalidade, tais como as doenças cardiovasculares, osteomusculares e neoplásicas. Também segundo os mesmos autores a obesidade também tem forte ligação com o aparecimento do diabetes mellitus.

Sendo claros os problemas patológicos encontrados nos ingressantes e níveis mais baixos de atividade física no lazer são fortes fatores independentes de mortalidade com alto risco de Doenças Cardiovasculares (CHURCH et al, 2005).

CONCLUSÃO

O perfil de adultos ingressantes no programa de AF PRO SAÚDE foi o gênero feminino, com percentual significativo de dores nas costas e também nas articulações, com presença de doenças crônicas não-transmissíveis além de um baixo nível de atividade física no lazer. Dessa forma, há a necessidade de criar atividades que melhorem as dores além de aumentar o nível de atividade física auxiliando para uma melhora da qualidade de vida dessa população colaborando para o tratamento das doenças já existentes e atuando na prevenção das mesmas para outros ingressantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOING A. C, BOING A. F. Hipertensão arterial sistêmica: o que nos dizem os sistemas brasileiros de cadastramentos e informações em saúde. Rev. Brasileira de Hipertensão. 2007, 14(2): 84-88.
- CABRERA, S.A.M.; FILHO, J. W. Obesidade em Idosos: Prevalência, Distribuição e Associação com hábitos e co-morbidades. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia. vol.45, nº 5, São Paulo Oct. 2001.

CHURCH T.S, LAMONTE M.J, BARLOW C.E, BLAIR S.N. Cardiorespiratory fitness and body mass index as predictors of cardiovascular disease mortality among men with diabetes. Arch InternMed. 2005,165: 2114–120.

FRANCHI, B. M.K. et al. Comparação antropométrica e do perfil glicêmico de idosos diabéticos praticantes de atividade física regular e não praticantes. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, 2010, 13(1): 73-81.

GOGGIO, N.L.; MORROW JUNIOR, J.R. Physical activity, behaviors of older adults. Journal of Aging and Physical Activity, Champaign, v.9, n.1, p.58-66, 2001.

GOMES, G.A.O; KOKUBUN, E; MIEKE, G.I, et al. Characteristics of physical activity programs in the Brazilian primary health care system. Cad. Saúde Pública. 2014, 30 (10):2155-2168.

HALLAL, C.B. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet 2012; 380: 247–57.

KNUTH, A. G; BACCHIERI G; VICTORA, C. G; HALLAL, P.C. Changes in physical activity among Brazilian adults over a 5-year period. Journal Epidemiology Community Health. 2010,64: 591–95.

KOKUBUN, E. et al. Programa de atividade física em unidades básicas de saúde: Relato de experiência no município de Rio Claro-SP. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2007, 12(1): 45-53.

MALTA, D.C. et al. Política Nacional da Saúde, descrição da implementação do eixo de atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Mai/2014, 19(3): 286-299.

NAKAMURA, P.M. et al. Effect on Physical Fitness of a 10-Year Physical Activity Intervation in Primary Heath Care Settings. Journal of Physical Activity and Health. 2015, Human Kinetics, Inc.

RUDY T.E, WEINER D.K, LIEBER S.J, SLABODA J, BOSTON J.R. The impact of chronic low back pain on older adults: a comparative study of patients and controls. Pain [serial on the online] 2007, 131(3):293-301.