



PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS USUÁRIOS DA UBS-CAFEZAL



BRAGA, Isabela de Resende; MENZEL, Hans-Joachim Karl

e-mail: isabela.fisioufmg@gmail.com

Promoção de modos saudáveis de vida em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de Unidades Básicas de Saúde do Município de Belo Horizonte, Minas Gerais.

PET-Saúde / Universidade Federal de Minas Gerais

INTRODUÇÃO

Há evidências de que a longevidade saudável depende de vários fatores dentre os quais se destacam a nutrição, a atividade física e o nível de atividade geral, considerados isolados ou em conjunto (1). Fatores de risco como sedentarismo, tabagismo e alimentação inadequada, advindos do estilo de vida, são responsáveis por mais de 50% do risco total de desenvolver algum tipo de doença crônica não transmissível, como diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer. Dentre estes fatores, é possível observar que o sedentarismo mostra-se o fator de risco mais prevalente na população, independente do sexo (2). A inatividade física continua sendo um problema de saúde pública, incentivos econômicos e novas tecnologias tendem a desencorajar a prática física reduzindo a energia necessária nas atividades diárias (3).

OBJETIVO

Investigar o perfil de atividade física dos usuários da Unidade Básica de Saúde - Cafezal e os principais agravos à saúde dos mesmos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal com uma amostra de conveniência composta por 312 adultos e idosos usuários da UBS-Cafezal com idades entre 18 e 82 anos (33,59 anos \pm 13,72), sendo 74,4% mulheres. O nível de atividade física foi avaliado pelas questões VIII.1a) *Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho?*; VIII.2a) *Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos?*; VIII.3a) *Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos?*; do questionário proposto pelo grupo tutorial. Foram ainda realizados teste de resistência muscular e, os agravos à saúde foram avaliados por perguntas objetivas.

Referências Bibliográficas:

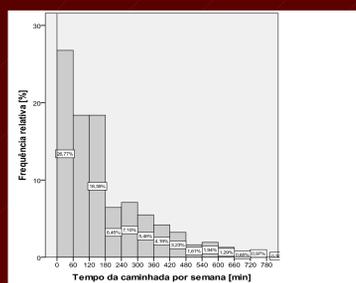
(1) Aragão, J.C.B.; Dantas, E.H.M.; Dantas, B.H.A. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. *Fitness & Performance Journal*, v.1, n.3, p.29-37, 2002.

(2) MS. Secretaria de Políticas de Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. *Rev. Saúde Pública* [online]. 2002, vol.36, n.2, pp. 254-256. ISSN 0034-8910.

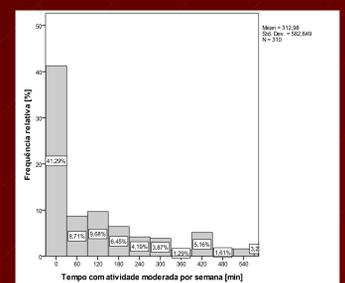
RESULTADOS

A taxa do sedentarismo é muito alta. Mais do que um terço da população (38,4%) realiza nenhuma atividade moderada mais do que 10 min por semana e apenas 37% realizam uma atividade moderada mais do que 10min pelo menos 4 dias por semana. 27% da população caminha menos do que uma hora por semana e 74% não pratica nenhuma atividade vigorosa. Em relação à resistência muscular localizada 69,6% obtiveram valores abaixo da média/ruim, 9,6% média e apenas 1,9% acima da média/excelente. Para os agravos à saúde foram encontrados que 7,4% dos usuários eram diabéticos, 21,8% eram hipertensos, 9,3% tinham colesterol alto.

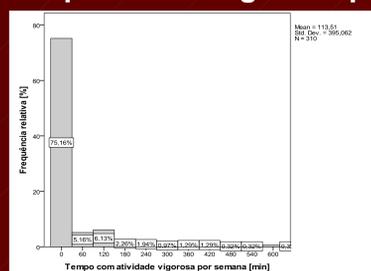
Tempo de caminhada por semana



Tempo de ativ moderada por semana



Tempo de ativ vigorosa por semana



CONCLUSÃO

A adaptação ou mudança no comportamento a longo prazo é fundamental para favorecer um estilo de vida fisicamente ativo, porém o processo envolve variáveis complexas que devem ser abordadas em equipes multidisciplinares(4). Portanto, é necessário compreender as barreiras enfrentadas pelos usuários e profissionais de saúde para implementar a atividade física, compreender os seus benefícios preventivos e detectar na comunidade locais adequados para a realização dessas atividades.

(3) William L. Haskell; I-Min Lee; Russell R. Pate; Kenneth E. Powell; Steven N. Blair; Barry A. Franklin; Caroline A. Macera; Gregory W. Heath; Paul D. Thompson; Adrian Bauman. Physical Activity and Public Health Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Aug 1, 2007. *Circulation* 2007;116;1081-1093.

(4) Pollock, M.L., Gaesser, G.A., Butcher, J.D., Després, J-P., Dishman, R.K., Franklin, B.A., Garber, C.E. The recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in healthy Adults *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1998, vol. 30, p. 975-991.