



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PELO TRABALHO PARA A SAÚDE

PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS USUÁRIOS DA UBS CAFEZAL

GRUPO TUTORIAL CAFEZAL

Tutor: Hans-Joachim Karl Menzel

Linha de Pesquisa: Promoção de Modos de Vida Saudáveis

Belo Horizonte

Perfil de Atividade Física dos Usuários da UBS Cafezal

Autores:

Braga, Isabela de Resende; Menzel, Hans-Joachim Karl

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 mostrase 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 UBS – Cafezal e os principais agravos à saúde dos mesmos.

Método:

Trata-se de um estudo transversal com uma amostra da conveniência composta por 312 adultos 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?; foram ainda realizados teste de resistência muscular. Os agravos à saúde foram avaliados por perguntas objetivas.

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.

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.

Referências:

- (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.
- (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.