

## PERFIL DOS PARTICIPANTES DA ATIVIDADE DE EXTENSÃO PETSTOP DA SAÚDE NA CIDADE DE PELOTAS/RS

LUIEVER PEDROSO DOMINGUES<sup>1</sup>; MARIANA GAMINO DA COSTA<sup>2</sup>; ITALO FONTOURA GUIMARÃES<sup>3</sup>; MARCELO COZZENSA DA SILVA<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Escola Superior de Educação Física – luidomingues@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Escola Superior de Educação Física – marianagamino@ymail.com*

<sup>3</sup>*Escola Superior de Educação Física – guimaraes.italo@ufpel.edu.br*

<sup>4</sup>*Escola Superior de Educação Física – cozzensa@terra.com.br*

### 1. INTRODUÇÃO

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem tomando grande relevância. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia do que gastava há 100 anos, o que ajuda a explicar porque o sedentarismo afetaria aproximadamente 70% da população brasileira. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Assim, percebe-se a importância da atividade física para a saúde pública (NURO *et al.* 2010).

A prática regular de atividades ou exercícios físicos pode propiciar benefícios a todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista da saúde física e mental, auxilia na melhora da força e do tônus muscular, da flexibilidade, fortalecimento dos ossos, das articulações, ajuda no controle de doenças crônicas, no controle à ansiedade e estresse e aumenta a interação social, beneficiando na autoestima e bem estar de todos os públicos, independente de gênero ou idade (FILHO, 2014).

Levando em consideração a importância de manter um estilo de vida ativo e saudável, os alunos do Programa de Educação Tutorial do curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (PET/ESEF) promovem o periodicamente o “PetStop da Saúde”, atividade de extensão que visa promover práticas saudáveis na comunidade local. Nesse projeto, atividades como aferição da pressão arterial, glicose, medida e cálculo da relação cintura/quadril (RCQ), orientações nutricionais e de atividade física, bem como a distribuição de folders informativos e de água, são realizados.

O presente estudo tem como objetivo analisar o perfil dos participantes da extensão PetStop da Saúde realizada pelo grupo PET/ESEF da Universidade Federal de Pelotas/RS.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, do tipo exploratório-descritivo, com abordagem quantitativa, realizado na cidade de Pelotas. A população foi constituída por pessoas que praticavam atividade física em uma avenida da cidade durante a ação da atividade de extensão. Todos participantes maiores de idade que voluntariamente aceitaram participar do estudo foram avaliados.

A coleta de dados foi realizada no dia 21 de maio de 2016, no período da manhã, em uma avenida com área própria para atividades físicas e de lazer. Foram abordadas apenas as pessoas que estavam praticando atividade física (caminhada, corrida e exercícios na academia ao ar livre do local). Foi elaborado um instrumento pelos pesquisadores contemplando características demográficas (idade, cor da pele), antropométricas (peso, altura, medida da cintura e quadril) e de saúde (pressão arterial, glicose). Os dados demográficos foram auto-relatados; as medidas da cintura e quadril foram avaliadas com uma fita métrica com

precisão de 1 mm; a pressão arterial foi verificada com medidor aneróide e auscultada com estetoscópio; a glicose foi medida por aparelho de glicemia da marca Accu-Chek, que avalia a quantidade de glicose em uma gota de sangue retirada da ponta do dedo. Foi desenvolvido um banco de dados na planilha Microsoft Office Excel 2010 para digitação dos dados os quais foram analisados posteriormente no Programa Stata 13.0.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 59 indivíduos, sendo 37 mulheres e 22 homens, com média idade de 52 anos, sendo a maioria de cor da pele branca (88,1%). Quase metade dos entrevistados (49,1%) foram classificados na categoria de eutrofia do (18,5 Kg/m<sup>2</sup> a 24,9 Kg/m<sup>2</sup>) e 47,4% apresentou alto risco à saúde baseado na relação cintura/quadril (Tabela 1).

**Tabela 1.** Características demográficas, nutricional e indicadores de saúde dos participantes do Projeto PetStop da Saúde, Pelotas – RS, 2016.

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	22	37,3
Feminino	37	62,7
<b>Idade</b>		
18 - 29 anos	6	10,1
30 - 39 anos	7	11,8
40 - 59 anos	21	35,5
>60 anos	23	38,9
Não informado	2	3,3
<b>Cor da Pele</b>		
Branca	52	88,1
Não branco	7	11,9
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>		
Baixo Peso (<18,5)	1	1,6
Peso Normal (18,5 a 24,9)	29	49,1
Sobrepeso (24,9 a 30)	21	35,5
Obesidade (30<)	6	10,1
<b>RCQ*</b>		
Baixo	11	18,6
Médio	14	23,7
Alto	28	47,4
Não informado	6	10,1
<b>Pressão Arterial (Sistólica/Diastólica)</b>		
Normal (<120/<80 mm hg)	29	49,1
Normal alta (120–139/80 – 89 mm hg)	14	23,7
Hipertensão Leve (140–159 /90–99 mm hg)	8	13,5
Hipertensão Alta (160–179/100–109 mm hg)	6	10,1
Não informado	2	3,3

**Glicose**

Hipoglicemia (<60mg/dL)	5	8,4
Normoglicemia (60 – 110mg/dL)	33	55,9
Hiperglicemia (110mg/dL <)	4	6,7
Não informado	17	28,8

\*RCQ: Relação cintura-quadril; valores calculados conforme idade e sexo dos participantes. \*\*IMC: índice de massa corporal

Podemos observar que a maioria dos participantes são de idade acima de 39 anos (74,4%). Segundo Iespsen e Silva (2015), o perfil dos usuários das academias ao ar livre da cidade de Pelotas são indivíduos acima de 50 anos. Segundo esses autores, nessa faixa etária, as pessoas estão em mudança gradativa da dedicação do tempo do trabalho para o lazer, pela proximidade com a aposentadoria.

Para a Organização Mundial de Saúde, com o avançar da idade perde-se funcionalidade, o que pode ser minimizado com a prática de exercício físico. Este serve para melhorar as funções cardiorrespiratórias e musculares, ossos, reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis e depressão. As taxas de mortalidade por acidentes cerebrovasculares, cardiopatias coronárias, diabetes, hipertensão, entre outras, são mais baixas entre indivíduos de maior idade mais ativos quando comparados aos menos ativos. Além disso, os mais ativos apresentam menor baixa autoestima, ansiedade, depressão e isolamento social e imagem social negativa (ARAÚJO e RIBEIRO, 2011).

Apesar da maioria dos participantes estarem com o IMC dentro dos valores de normalidade, quase a metade deles apresenta alto risco cintura/quadril. Estudos epidemiológicos têm demonstrado forte associação entre inatividade física e IMC elevado, alto RCQ e maiores circunferências da cintura (GUIMARÃES, CIOLAC, 2004).

A hipertensão arterial é uma das patologias de maior prevalência na população adulta e idosa. Quase metade dos participantes (49,1%) apresentou pressão arterial dentro dos valores de normalidade ou baixa. Deve-se ressaltar que todos participantes estavam realizando atividades físicas: caminhada, corrida e/ou exercícios na academia ao ar livre. Diversos estudos demonstram o papel da atividade física na redução da pressão arterial e da morbimortalidade cardiovascular e vários são os mecanismos envolvidos no efeito hipotensor da atividade física (BARROSO et al., 2008).

Outro resultado interessante foi a normoglicemia em 55,9% dos avaliados. Dentre os inúmeros benefícios da atividade física, o aumento do consumo de glicose como combustível por parte do músculo em atividade contribui para o controle da glicemia. O efeito hipoglicemiante do exercício pode se prolongar por horas e até dias após o fim de exercício (MERCURI, ARRECHEA, 2001).

Por ser uma atividade de extensão, onde o público estava em prática de atividade física, limitamo-nos a não aplicar questionários longos e exames de fácil e rápida aplicabilidade. Tal fato limitou a identificação de importantes fatores de risco à prática e de morbidades pré-existentes. Exemplificando o descrito, diversos participantes da extensão queriam realizar apenas uma etapa do processo em função do tempo a ser destinado a mesma.

## 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que o perfil dos participantes da extensão PetStop da Saúde é, em sua maioria, do sexo feminino, com idade superior a 39 anos e com indicadores de saúde dentro da normalidade.

Os exercícios aeróbios (caminhada e corrida) são exercícios populares e, portanto, muito utilizados em programas de controle de peso e de redução dos fatores de risco de doenças.

Acreditamos que após esta intervenção, os avaliados ganharam maior subsídios para continuidade e/ou aumento da prática de atividades físicas. Isso se deu através do conhecimento dos benefícios da mesma, da retirada de dúvidas sobre atividade física, nutrição e outros indicadores de saúde.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Lia; RIBEIRO, O. O paradoxo da incapacidade das pessoas muito idosas. **Acta Med Port**, v. 24, n. S2, p. 189-196, 2011.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Influência da atividade física programada programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico armacológico. **Rev Assoc Med Bras**, v. 54, n. 4, p. 328-33, 2008.

FILHO, A.L. Incidência de lesão muscular em idosos que praticam exercícios na cidade de Remígio (PB). 2014. 57 f. **Monografia** (Licenciatura em Educação Física)—Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Duas Estradas-PB, 2014.

GUIMARÃES, Guilherme Veiga; CIOLAC, Emmanuel Gomes. Síndrome metabólica: abordagem do educador físico. **Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo**, v. 4, p. 659-70, 2004.

IEPSEN, A. M., SILVA, M. C. Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas – RS. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, Pelotas/RS, 20(4):413-424, Jul/2015

MERCURI, Nora; ARRECHEA, Viviana. Atividade física e diabetes mellitus. **Diabetes Clínica**, v. 5, n. 2, p. 347-349, 2001.

NURO, D. ; BRITO, L.; CHAVES, R.; BRITO, R.; SOUZA-LEMOS, C. Comparação das dosagens bioquímicas de glicose, colesterol e triglicerídeo de atletas de futebol e homens sedentários. **Revista Eletrônica Novo Enfoque**, v. 11, n. 11, p. 43 – 50, 2010