

## PET STOP DA SAÚDE: PERFIL DOS PARTICIPANTES NOS ANOS 2016 E 2017

ITALO FONTOURA GUIMARÃES<sup>1</sup>; FELIPE GUSTAVO GRIEP BONOW<sup>2</sup>;  
JULIE HELLEN DE BARROS DA CRUZ<sup>2</sup>; KAROLINE DA SILVA DUARTE<sup>2</sup>;  
VINICIUS GUADALUPE BARCELOS OLIVEIRA<sup>2</sup>; MARCELO COZZENSA DA  
SILVA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas - guimaraes.italo@ufpel.edu.br*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas - felipe.bonow@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas - juliebcruz@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas - karolinedsd@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas - guadalupevinicius@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas- cozzensa@terra.com.br*

### 1. INTRODUÇÃO

São preocupantes os níveis reduzidos de prática de atividades físicas no Brasil nas últimas décadas. Estudo descritivo realizado por MIELKE et al. (2015) com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNAD) 2013 identificou que somente 22,5% dos adultos atingiram as recomendações de atividade física no lazer.

Alguns estudos tem demonstrado que a prática de atividades físicas está relacionada à redução de doenças crônicas, à diminuição do peso em adultos praticantes de atividade aeróbica ao longo da vida (DONNELLY et al., 2014) ou ainda à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (ZHAO et al., 2014).

Segundo NIED e FRANKLIN (2002), a prática regular de exercícios físicos e/ou esportes é considerada como fator de proteção à saúde das pessoas, incluindo melhorias na pressão arterial, diabetes, perfil lipídico, artrose, osteoporose e função neurocognitiva, sendo capaz de reduzir a incidência de doenças.

Levando em consideração a importância de manter um estilo de vida ativo e saudável é necessária a implementação de uma maior quantidade de políticas públicas que incentivem a prática de comportamentos saudáveis. Nesse sentido, os alunos do Programa de Educação Tutorial do curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas/RS (PET/ESEF) vem promovendo periodicamente o “PetStop da Saúde”, atividade de extensão destinada a promoção de cuidados à saúde de frequentadores de espaços públicos. Nesse sentido, atividades como aferição da pressão arterial, glicose, orientação nutricional e de prática de atividade física são realizadas.

O presente estudo teve como objetivo descrever o perfil dos participantes da extensão PetStop da Saúde, nos anos de 2016 e 2017, realizada pelo grupo PET/ESEF da Universidade Federal de Pelotas.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, realizado na cidade de Pelotas. Em ambos os encontros (2016 e 2017), a população foi constituída por pessoas que praticavam atividade física em uma avenida da cidade (caminhada, corrida e exercícios na academia ao ar livre do local).

A primeira coleta de dados foi realizada em Maio de 2016, em um único dia, no período da manhã, em uma avenida com área própria para atividades físicas e de lazer. A segunda coleta ocorreu em Julho de 2017, também em apenas dia, no período da manhã na mesma avenida da coleta realizada no ano anterior.

Para as coletas realizadas, foi organizado um questionário pelos pesquisadores contemplando características demográficas (idade, cor da pele), antropométricas (peso e altura) e de saúde (nível de glicose). Os dados demográficos foram auto-relatados; a glicose foi medida por aparelho de glicemia da marca Accu-Chek Active, 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.

Todos participantes maiores de idade que voluntariamente aceitaram participar do estudo foram avaliados.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira coleta, em maio de 2016, 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 segundo o índice de massa corporal (do 18,5 Kg/m<sup>2</sup> a 24,9 Kg/m).

Já na segunda coleta, em Julho de 2017, foram avaliados 70 indivíduos, sendo 44 mulheres e 26 homens, com média de idade de 40 anos, sendo a maioria dos indivíduos de cor da pele branca, conforme (Tabela 1).

**Tabela 1.** Características demográficas, nutricional e indicadores de saúde dos participantes do Projeto PetStop da Saúde, Pelotas – RS, 2016 - 2017.

Variáveis	2016 (N=59)	2017 (N=70)
<b>Sexo</b>	%	%
Masculino	37,3	38,03
Feminino	62,7	61,97
<b>Idade</b>		
18 - 29 anos	10,1	19,72
30 - 39 anos	11,8	7,04
40 - 59 anos	35,5	36,62
>60 anos	38,9	36,62
<b>Cor da Pele</b>		
Branca	88,1	95,45
Outros	11,9	4,55
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>		
Baixo Peso (<18,5)	1,6	- -
Peso Normal (18,5 a 24,9)	49,1	32,26
Sobrepeso (18,5 a 24,9)	35,5	43,55

Obesidade (30<)	10,1	24,19
<b>Glicose</b>		
Hipoglicemias (<60mg/dL)	8,4	--
Normoglicemias (60 – 110mg/dL)	55,9	61,97
Hipergrlicemias (110mg/dL <)	6,7	35,21
Não informado	28,8	2,82

Pode-se observar que a maioria dos participantes é de idade acima de 39 anos. 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).

Outro resultado a ser discutido foi a normoglicemia na maioria 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 e ARRECHEA, 2001).

Por ser uma atividade de extensão, onde o público estava em prática de atividade física, diversos participantes queriam realizar apenas uma etapa do processo em função do tempo a ser destinado a mesma, limitando a aplicação de um questionário rápido e orientações básicas, mas importantes, a respeito da prática de atividades físicas.

#### 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 mantendo, em geral, o mesmo padrão encontrado no ano de 2016.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

DONNELLY, J.E.; BLAIR, S.N.; JAKICIC, J.M.; MANORE, M.M.; RANKIN, J.W.; SMITH, B.K.; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Med Sci Sports Exerc**, v.41, n. 2, p. 459-71, 2009.

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.

IEPSEN, A. M.; SILVA, M. C. Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas – RS. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v. 20, n. 4, p.413-424, 2015.

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

MIELKE, G. I. et al. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**. v.24, n.2, p.277-286, 2015

NIED, R. J.; FRANKLIN, B. Promoting and prescribing exercise for the elderly. **American Family Physician, Washington, D.C.: American Academy of Family Physician**, v.65, n.3, p.419-426, 2002.

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.

ZHAO, G.; LI C.; FORD, E.S.; FULTON, J.E.; CARLSON, S.A.; OKORO, C.A., et al. Leisure-time aerobic physical activity, muscle-strengthening activity and mortality risks among US adults: the NHANES linked mortality study. **Br J Sports Med**, v.48, n.3, p.:244-249, 2014.