

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO USUÁRIOS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

EDUARDO RIBES KOHN¹; VITOR HÄFELE²; FERNANDO VINHOLES SIQUEIRA³

¹Universidade Federal de Pelotas – eduardokohn@yahoo.com

²Universidade Federal de Pelotas – vitorhafele@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – fcvsiqueira@uol.com.br

1. INTRODUÇÃO

O Sistema Único de Saúde (SUS), foi formulado na perspectiva de acesso universal, da igualdade e da justiça social, no que diz respeito a necessidade de saúde pública, sendo atribuído ao sistema a redução da desigualdade ao acesso aos serviços de saúde (BRASIL, 2006; PAIN, 2006).

Já, a atividade física regular contribui para a prevenção primária e secundária para vários tipos de doenças crônicas, principalmente em pessoas que eram menos aptas e se tornam ativas (WARBURTON et al., 2006). Ela está associada também a redução do risco de desenvolver alguns tipos de câncer, a menor incidência de diabetes, doenças cardiovasculares e outras morbidades (LEE, 2003; PAFFENBARGER et al., 1986).

Em um estudo transversal em áreas abrangidas por unidades de saúde nas regiões Sul e Nordeste do Brasil em 2005, foi analisado o que essa população considerava como sendo mais importante para a manutenção da saúde e foi verificado que a população considerou a dieta sendo o fator mais importante. Já a atividade física, entre os adultos, foi o segundo fator mais importante para se ter uma vida saudável e, entre os idosos, foi citada em quarto lugar entre as sete opções consideradas importantes (SIQUEIRA et al., 2009).

Levando em consideração a importância da atividade física e seus benefícios para a promoção da saúde e o escasso número de trabalhos que abordam esse tema no ambiente de Unidade Básica de Saúde (UBS), essa pesquisa tem como objetivo descrever a opinião dos usuários de uma UBS da cidade de Pelotas, RS sobre a importância da atividade física para a manutenção da saúde.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo com delineamento transversal, onde a amostra foi formada por indivíduos com 18 anos ou mais, usuários da UBS Areal Leste da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil. Foram excluídos do estudo os indivíduos que não apresentaram condições de responder livremente o instrumento de pesquisa.

Foi solicitada autorização junto a Coordenação da UBS Areal Leste. A coleta de dados foi realizada na sala de espera da UBS através de entrevistas face a face. As entrevistas foram realizadas na terceira semana do mês de setembro de 2016, durante todos os dias. Todos os indivíduos aceitaram participar da pesquisa, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido.

O questionário utilizado na coleta de dados continha questões verificando características econômicas – renda pessoal em salários mínimos (até 1 salário, 1-2, 3-4 e 5 ou mais); sociodemográficas – sexo (masculino e feminino), idade (anos completos), cor da pele (branca e preta, observada pelo entrevistador), situação conjugal (sem companheiro e com companheiro); comportamentais – tabagismo (fumante, ex-fumante e nunca fumou), consumo de álcool (não ingere, diariamente, semanalmente e eventualmente), atividade física de lazer (insuficientemente ativo <

150 minutos por semana, ativo ≥ 150 minutos por semana, verificado pelo Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, versão longa verificado pela seção de lazer); de saúde – percepção de saúde (muito boa, boa, regular e ruim), diagnóstico de diabetes (sim e não), número de medicamentos referidos de uso contínuo (um, dois, três e quatro ou mais), aconselhamento para a prática de atividade física no último ano na UBS (sim e não).

O desfecho do estudo, importância da atividade física para a manutenção da saúde, foi operacionalizado através da seguinte questão: Qual a importância que o Sr. (a) dá à atividade física para manter a sua saúde? (pouca importância, muita importância).

O banco de dados foi construído no programa Epidata 3.1 e a análise dos dados realizada através do software Stata 13.1. Foi realizada a análise univariada de todas as informações coletadas, com cálculo de medida de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão) para as variáveis numéricas e de proporções para as variáveis categóricas. Na análise ajustada foi utilizada a regressão de Poisson, com cálculo de razões de prevalência, intervalos de confiança de 95% e valores de significância, considerando para a associação o valor de $p < 0,05$. As análises foram realizadas segundo o seguinte nível hierárquico: primeiro nível – sexo, idade, situação conjugal, renda, cor da pele, tabagismo, consumo de álcool e atividade física; segundo nível – diagnóstico médico referido, medicamentos utilizados de maneira contínua, auto percepção de saúde e aconselhamento para a prática de atividade física. Todas as variáveis com $p \leq 0,20$ foram mantidas no modelo de regressão.

O protocolo do estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (protocolo número 0529462016, Plataforma Brasil).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obteve-se uma amostra de 183 entrevistados. A população do estudo se caracterizou como sendo, a maioria, do sexo feminino (76,5%), de cor da pele branca (76,5%), vivendo com companheiro (73,8), com média de idade de 44,3 anos e recebendo até um salário mínimo (52,5%). Essas características não diferem de outras populações das outras regiões do Brasil com áreas de abrangência de UBS (SIQUEIRA et al., 2009; RIBEIRO et al., 2006; VARGAS et al., 2009).

Em relação ao alcoolismo, 72,1% dos entrevistados relataram não consumir nenhum tipo de bebida alcoólica. Já em relação ao tabagismo, uma parcela significativa (25,1%), disse ser fumante. Estes dados são similares aos encontrados nas outras regiões do Brasil (SIQUEIRA et al., 2009; VARGAS et al., 2009). O elevado número de fumantes é preocupante, devido as diversas doenças e mortes prematuras que são consequência do tabagismo (NUNES; CASTRO, 2011).

A maioria dos entrevistados (41,5%), relataram não ter recebido aconselhamento para a atividade física no último ano, resultado semelhante a outro estudo em UBS nas outras regiões do Brasil (SIQUEIRA et al., 2009). Há evidências de que o aconselhamento para atividade física influencia a mudança de comportamento em pacientes da atenção primária (GOMES; DUARTE, 2008). TOLEDO, ABREU e LOPES (2013), verificaram que 40,8% dos participantes do estudo desenvolvido em uma UBS de Belo Horizonte, MG, receberam aconselhamento e por volta da metade apresentaram adesão.

Foram considerados insuficientemente ativos 67,2% da população estudada. O elevado número de pouco ativos é preocupante, visto que a inatividade física é

responsável por volta de 9% de mortes prematuras por qualquer causa no mundo e 13,2% no Brasil (LEE et al., 2013). Em outro estudo, no ambiente de UBS, foi encontrado um valor mais baixo de inatividade física, um terço da amostra de adultos e pouco mais da metade da amostra de idosos foram considerados inativos (SIQUEIRA et al., 2008). A diferença de resultado pode ser explicada pelo tipo de instrumento utilizado, já que no trabalho citado se utilizou IPAQ versão curta, o qual se dá através de 7 perguntas que permitem estimar o tempo gasto em diferentes dimensões da atividade física por semana e no presente estudo se utilizou o IPAQ longo na seção de lazer, o qual contém três perguntas referentes a atividades leves, moderadas e intensas, despendidas no tempo de lazer.

Em relação a saúde dos entrevistados, 23,5% eram diabéticos e 54,6% faziam uso de medicamentos de maneira contínua. Estes dados obtidos são semelhantes aos encontrados por outros pesquisadores nas regiões Sul e Nordeste do país (SIQUEIRA et al., 2009).

A importância dada a atividade física para manter a própria saúde pelos entrevistados foi positiva em 87,4% dos indivíduos. A porcentagem de pessoas que consideram a atividade física importante para manter a saúde é satisfatória, no entanto, o número de pessoas suficientemente ativas ainda é muito baixo. Este resultado apresentou relação significativa com o aconselhamento recebido na UBS no último ano, sendo que a maioria que não recebeu aconselhamento considerou a atividade física com pouca importância para manter a sua saúde. Outro fator associado foi a atividade física de lazer, já que quem não alcançou as recomendações, considerou a atividade física pouco importante para manter a sua saúde. Não foram encontrados na literatura dados sobre a importância da atividade física em ambientes de UBS. Entretanto, a população adulta de uma cidade do sul do Brasil apresentou dados sobre importância da atividade física semelhantes aos encontrados nesta pesquisa, onde, dos entrevistados, 77,2% reconheceram a atividade física como sendo muito importante e 19,2% indispensável para o crescimento e envelhecimento (DOMINGUES et al., 2004).

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que os usuários de UBS acreditam que a atividade física tem muita importância para manter sua saúde. Ainda, aqueles indivíduos que receberam aconselhamento para a prática de atividade física na UBS e os que alcançaram as recomendações de atividade física, apresentaram maior probabilidade de perceberem a atividade física como muito importante para a manutenção da saúde. Com isso, os dados obtidos nesse trabalho podem ajudar no planejamento de estratégias nesse ambiente para atender a necessidade de atividade física na atenção primária a saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Coletânea de normas para o controle social no sistema único de saúde**. 2. ed. – Conselho nacional de saúde, Editora do Ministério da Saúde, Brasília, 2006. Acessado em 24 ago. 2018. Online. Disponível em: [url:http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/coletanea_miolo.pdf](http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/coletanea_miolo.pdf).

DOMINGUES, MR; ARAÚJO, CLP; GIGANTE, DP. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20 n. 1, p. 204-215, 2014.

GOMES, MA; DUARTE, MFS. Efetividade de uma Intervenção em Educação Física em adultos atendidos pela Estratégia Saúde da Família: Programa Ação e Saúde em Floripa – Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13 n. 1, 2008.

LEE IM. Physical activity and cancer prevention: data from epidemiologic studies. **Medicine & Science and Sports & Exercise**, v. 35 n.11, p. 1823-7, 2003.

LEE, IM; SHIROMA, EJ; LOBELO, F; PUSKA, P; BLAIR, SN; KATZMARZYK, PT. Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. **Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2013.

NUNES, SOB; CASTRO, MRP. **Tabagismo: abordagem, prevenção e tratamento**. Londrina: EDUEL, 2011. Online. Disponível em: <http://books.scielo.org>.

PAFFENBARGER, RS; HYDE, R; WING, A; HSIEH, C. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. **New England Journal of Medicine**. v. 314, p. 605-13, 1986.

PAIM, JS. Equidade e reforma em sistemas de serviços de saúde: o caso do SUS. **Saúde e Sociedade**, v. 15, n. 2, p. 34-46, 2006.

RIBEIRO, MCSA; BARATA, RB; ALMEIDA, MF; SILVA, ZP. Perfil sociodemográfico e padrão de utilização de serviços de saúde para usuários e não-usuários do SUS – PNAD 2003. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 11 n. 4, p. 1011-1022, 2006.

SIQUEIRA, FC; FACCHINI, LA; PICCINI, RX; TOMASI, E; THUMÉ, E; SILVEIRA, DS; et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24 n.1, p. 39-54, 2008.

SIQUEIRA, FC; NAHAS, MV; FACCHINI, LA; SILVEIRA, DS; PICCINI, RX; TOMASI, E; et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 1 p. 203-213, 2009.

SIQUEIRA, FC; NAHAS, MV; FACCHINI, LA; SILVEIRA, DS; PICCINI, RX; TOMASI, E; et al. Factors considered important for health maintenance by the population. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 6, 2009.

TOLEDO, MTT; ABREU, MN; LOPES, ACS. Adesão a modos saudáveis de vida mediante aconselhamento por profissionais de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 47 n. 3, p. 540-8, 2013.

VARGAS, D; OLIVEIRA, MAF; ARAÚJO, EC. Prevalência de dependência alcoólica em serviços de atenção primária à saúde de Bebedouro, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 8, p. 1711-1720, 2009.

WARBURTON, DER; NICOL, CW; BREDIN, SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, v. 174, n. 6, p. 801, 2006.