

INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA EM ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E CONTROLE DE ESTRESSE: PROTOCOLO METODOLÓGICO E IMPLEMENTAÇÃO DO ESTUDO DE SAÚDE DONA FRANCISCA

LEONY MORGANA GALLIANO¹; DANIEL UMPIERRE²; ANDIARA SCHWINGEL³;
WOJTEK CHODZKO-ZAJKO⁴; PEDRO CURI HALLAL⁵; FELIPE FOSSATI
REICHERT⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – Imgalliano@gmail.com

²Universidade Federal do Rio Grande do Sul – daniel.umpierre@gmail.com

³University of Illinois at Urbana – andiara@illinois.edu

⁴University of Illinois at Urbana – wojtek@illinois.edu

⁵Universidade Federal de Pelotas – prchallal@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – ffreichert@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Evidências científicas apontam diversos benefícios da atividade física para a saúde (LEE et al., 2012). Porém, a participação regular nestas atividades tem sido baixa, especialmente entre idosos, que representam a faixa etária menos ativa da população (SCHMIDT et al., 2011). Além disso, 10% da população idosa brasileira sofre de depressão, associada ao estresse crônico e a alimentação inadequada (IBGE, 2004). Diante deste cenário, promover estilos de vida saudáveis se torna prioritário para a saúde pública nacional (SCHMIDT et al., 2011).

Visando buscar alternativas para minimizar este quadro, foi realizada uma intervenção educacional de mudança de comportamento em saúde, no município de Dona Francisca/RS. O programa educacional foi elaborado abrangendo conteúdos de atividade física, alimentação e controle de estresse. A intervenção foi conduzida por Agentes Comunitários de Saúde (ACS), previamente treinados pela equipe de pesquisa, visando a maior proximidade e conhecimento sobre as características da população em estudo.

A fim de abordar os vários aspectos do Estudo de Saúde Dona Francisca, serão apresentados componentes metodológicos e reflexões sobre os desafios enfrentados no trabalho de campo, bem como possíveis alternativas para estudos futuros. Também serão apresentados resultados sobre a descrição da amostra nas coletas de dados (2014-2016) e informações quanto à participação nos grupos educacionais (2015 e 2016).

2. METODOLOGIA

Trata-se de estudo de intervenção comunitária com adultos e idosos entre 50 e 80 anos, residentes no município de Dona Francisca/RS. A população-alvo foram os residentes nas áreas rural e urbana atendidos pelo programa ACS. Foram excluídos aqueles com limitações físicas, cognitivas ou neurológicas que impossibilitassem seguir o protocolo de pesquisa (entrevistas e intervenção). Após limpeza e análise das listas fornecidas pela prefeitura, 758 pessoas preencheram os critérios de elegibilidade.

O programa consistiu de um encontro individual para estabelecimento de metas, encontros educacionais em grupos (seis, um ao mês), e contatos motivacionais entre os participantes e ACS. Os conteúdos dos encontros abordavam informações sobre atividade física, alimentação saudável e controle

de estresse. Nesta ocasião, os indivíduos participaram de dinâmicas de grupos, discussões sobre o tema e recebiam tarefas para completar em casa.

O estudo incluiu dois grupos: grupo A (recebeu a intervenção no primeiro ano) e grupo B (recebeu a intervenção no segundo ano). Ambos os grupos participaram de todas as avaliações. Os participantes foram designados aos grupos A ou B na razão 1:1, baseados numa amostragem aleatória estratificada por ACS. Todos elegíveis foram convidados a serem avaliados em três momentos: (1) tempo 0 (pré-teste, linha de base); (2) 12 meses (imediatamente após o final da fase ativa do grupo A); (3) 24 meses (final da fase de manutenção A e da fase ativa do grupo B).

As seguintes variáveis foram coletadas através de entrevistas: hábitos alimentares (BLOCK et al., 1985), escala de depressão (ANDRESEN et al., 1994), escala de estresse percebido (LUFT et al., 2007), massa corporal e estatura (aferidos por balança digital Geratherm e fita métrica), força isométrica de preensão manual em ambas as mãos intercaladas (dinamômetro Jamar), histórico de saúde e dados demográficos. O desfecho principal, nível de atividade física, foi estimado pelo *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ versões do lazer e deslocamento) (CRAIG et al., 2003) e objetivamente por acelerometria (*Actigraph wGT3X+*). O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Escola Superior de Educação Física/Universidade Federal de Pelotas (protocolo nº 797.437).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas 649, 544 e 555 pessoas nos anos de 2014, 2015 e 2016, respectivamente. Independente do grupo e ano de acompanhamento, o sexo feminino foi o mais frequente. Ao total, 699 pessoas foram entrevistadas ao menos uma vez, destas, 202 (29,9%) compareceram em pelo menos um encontro educacional. Entre os participantes ativos nos grupos educacionais, a média de frequência foi de $3,2 \pm 1,8$ encontros, sendo que 12,3% participaram de todas as atividades propostas e 27,0% foram em um encontro. Quanto as características dos participantes nos grupos educacionais, a maioria era mulheres e não trabalhava, tanto no grupo A quanto no B. Quanto a intervenção, verificou-se maior participação entre mulheres, pessoas que não trabalham e residentes em áreas urbanas.

Em relação ao trabalho de campo, foram encontradas dificuldades especialmente nas áreas rurais, já que as condições de acesso às residências são desafiadoras, principalmente devido às chuvas, falta de pavimentação e relevo montanhoso.

Acredita-se que a relativa baixa adesão pode ter ocorrido pelas características da população e dificuldades de deslocamento até os locais da intervenção, especialmente para os residentes em áreas rurais. Os conteúdos foram desenvolvidos com base nas características dos residentes no município, porém, a determinação dos temas foi feita pela equipe de pesquisa e poderiam ter sido selecionados via consulta popular, através de grupos focais ou entrevistas com ACS, por exemplo. Como pontos fortes, destaca-se a capacidade de extrapolação para outros municípios brasileiros de pequeno porte, que representam cerca de 70% dos municípios do país (IBGE, 2014) e apresentam características semelhantes em relação ao perfil da amostra.

4. CONCLUSÕES

A partir da metodologia aplicada, foi possível realizar as coletas de dados nos três momentos, abrangendo grande parte da população-alvo. Recomenda-se que estudos futuros considerem a forma de escolha dos conteúdos abordados, através de conversas com a própria comunidade, além de haver uma boa pactuação com a equipe de saúde, incluindo outros profissionais, além dos ACS.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRESEN, E.; MALMGREN, J.A.; CARTER, W.B.; PATRICK, D.L. Screening for depression in well older adults: Evaluation of a short form of the CES-D (Center for Epidemiologic Studies–Depression Scale). **American Journal of Preventive Medicine**, New York, v. 10, n. 2, p. 77-84, 1994.
- BLOCK, G.; DRESSER, C.M.; HARTMAN, A.M.; CARROLL, M.D. Nutrient sources in the American diet: quantitative data from the NHANES II survey. I. Vitamins and minerals. **American Journal of Epidemiology**, Baltimore, v. 122, n. 1, p. 13-26, 1985.
- CRAIG, C.L.; MARSHALL, A.L.; SJÖSTRÖM, M.; BAUMAN, A.E.; BOOTH, M.L.; AINSWORTH, B.E.; PRATT, M.; EKELUND, U.; YNGVE, A.; SALLIS, J.F.; OJA, P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine & Science & Sports Exercise**, Indianapolis, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas não transmissíveis**. Rio de Janeiro: 2014.
- LEE, I. M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P.T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, London, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.
- LUFT, C.D.B.; SANCHES, S.O.; MAZO, G.Z.; ANDRADE, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007.
- SCHMIDT, M.I.; DUNCAN, B.B.; AZEVEDO E SILVA, G.; MENEZES, A.M.; MONTEIRO, C.A.; BARRETO, S.M.; et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **The Lancet**, London, v. 377, n. 9781, p. 1949-1961, 2011.