

INTERVENÇÃO PARA ESTÍMULO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES EM USUÁRIOS DA UNIDADE DA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA DO PARQUE AMAZÔNIA, BELÉM, PARÁ

Juliana Risuenho Sampaio Moraes¹; Juliana Barroncas Serpa¹; Josivan da Cruz Beltrão¹; Maria do Socorro Castelo Branco de Oliveira Bastos²

¹Graduação, ²Doutorado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
julianarisuenho@yahoo.com.br

Introdução: O projeto de extensão é referente ao módulo de Atenção Integral à Saúde do 3º período do curso de Medicina da Universidade Federal do Pará (UFPA) e englobou a população de abrangência da Unidade de Saúde da Família (USF) do Parque Amazônia. O sedentarismo constitui-se como um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV)¹. Nesse sentido, destaca-se que a ocorrência de infarto é 90% maior em pessoas sedentárias em comparação com indivíduos que apresentam um estilo de vida ativo². Nesse contexto, outros fatores de risco são o sobrepeso e a obesidade³. Sendo assim, o índice de massa corporal (IMC) mostra-se como um método simples de avaliação da adiposidade corpórea, além de ser o principal indicador antropométrico para a definição de obesidade^{3,4}. Dessa forma, o sedentarismo pode estar relacionado tanto à ocorrência de DCV, quanto ao aumento do IMC. **Objetivos:** estimar, na população de abrangência da USF do Parque Amazônia, a prática de atividades físicas regulares e relacionar, após intervenção do projeto de extensão, um possível incremento na adesão à prática de exercícios. **Métodos:** Foi realizado um projeto de extensão no período do mês de agosto de 2016. Os dados foram obtidos por meio de questionários padronizados, contendo questões elaboradas pelos pesquisadores sobre a prática de atividades físicas e cansaço autorreferido aos esforços, além da realização de medidas antropométricas que permitissem o cálculo do IMC ($IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$). As medidas foram obtidas com o uso da régua antropométrica (para a altura) e da balança eletrônica (para o peso). Para a realização do estudo foram repassadas as informações sobre o caráter voluntário da participação, os objetivos e as possíveis repercussões. Os indivíduos receberam panfletos sobre a importância da prática de atividades físicas e alimentação balanceada, bem como foram orientados pelos alunos sobre o tema. Para a escolha dos casos de interesse, foram adotados alguns critérios, a saber: pertencer ao estado do Pará; encontrar-se dentro do intervalo aberto das idades entre 15 e 70 anos; não apresentar nenhuma condição que impeça a prática de atividades físicas. Os dados foram coletados na USF do Parque Amazônia, na cidade de Belém, no estado do Pará, por acadêmicos de medicina da UFPA. Foram entrevistados 26 (vinte e seis) indivíduos, agrupados conforme se autodeclarassem praticantes ou não de atividades físicas regulares, sendo os não praticantes denominados SEDENTÁRIOS e os praticantes de NÃO SEDENTÁRIOS. **Resultados e Discussão:** Os não sedentários representavam 23,08% e os sedentários expressavam 76,92%. As variáveis analisadas para cada grupo foram: gênero, idade média, IMC médio e cansaço autorreferido durante atividades físicas cotidianas. Entre os não sedentários, 16,67% eram homens e 83,33%, mulheres; entre os sedentários, esse percentual era de 25% e 75%, respectivamente. Foi observada uma média de idade de 46,00 anos dentre os não sedentários contra 45,20 anos do grupo sedentário. Em relação ao IMC, observou-se dentre os não sedentários uma média de 27,28kg/m², enquanto que, dentre os sedentários, esta variável foi de 29,53kg/m². Ao se avaliar o cansaço autorreferido dentro do grupo dos sedentários, 80% relataram que sentiam cansaço frequente, sendo 35% em atividades comuns diárias, como os cuidados de casa; 30% ao

subir escada entre dois pavimentos; e 15% relataram o sentimento de cansaço mesmo em repouso. Dentre os não sedentários, apenas 16,67% relataram cansaço frequente ao subir escadas, enquanto os 83,33% restantes relataram não sentir qualquer cansaço, além do normal, na realização de tais atividades. Dos participantes, 16 manifestaram interesse em iniciar a prática de atividades físicas regulares sob orientação do educador físico da USF; 4 já praticavam algum tipo de exercício físico; e 6 alegaram a incompatibilidade de horários como justificativa para a não adesão ao grupo de caminhada da USF. As DCV diminuem a qualidade e a perspectiva de vida, bem como se constituem como a principal causa de morbimortalidade no Brasil e no mundo⁴. Nesse contexto, o IMC mostra-se como um importante indicador antropométrico afim de aumentar a capacidade preditiva para a ocorrência de DCV⁴. O resultado do projeto de extensão mostrou que, de acordo com o IMC, 73,07% dos entrevistados encontravam-se acima do peso ideal. Nesse sentido, observou-se que 26,92% estavam em sobrepeso (IMC = 25,0 - 29,9); 26,92% eram obesos grau I (IMC = 30,0 - 34,9); 15,38% eram obesos grau II (IMC = 35,0 - 39,9); 3,85% eram obesos grau III (IMC ≥ 40,0); além de, respectivamente, apresentarem risco aumentado a muito grave para DCV. Os referidos dados, associados ao percentual de sedentarismo obtido (76,92%), reforçam a relação entre a inatividade física, o percentual de sobrepeso e obesidade, bem como aos riscos para o desenvolvimento de DCV. Nesse sentido, é importante explicitar a importância do incentivo à prática de atividades físicas associada ao controle da alimentação tanto com o intuito de reduzir a massa corporal, quanto com a finalidade de reduzir os riscos de DCV e, assim, proporcionar às pessoas maior qualidade de vida e autoestima². Durante a execução do projeto de extensão, foi notório o maior interesse das mulheres em participar do projeto quando comparado aos homens. Além disso, grande parte dos homens abordados recusou tanto a participação do projeto quanto a medição antropométrica, fato este que justifica o maior percentual feminino nos resultados obtidos. O enfermeiro da USF prestou auxílio importante ao ressaltar, para a comunidade do Parque Amazônia, a importância da prática regular de atividades físicas e do projeto, ajudando, assim, a divulgar o mesmo. Entretanto, não houve a adesão esperada por parte dos agentes comunitários de saúde (apenas três colaboraram com o projeto de extensão), o que dificultou a execução do projeto. Na tentativa de orientar a população quanto à prática de atividades físicas, hipóteses foram levantadas para justificar o elevado número de sedentários: ausência de espaços de lazer nas proximidades da USF do Parque Amazônia; a irregularidade das calçadas nas proximidades da Unidade; a jornada de trabalho diária extensiva dos entrevistados. Contudo, é preciso ressaltar que o presente estudo, apesar de valer-se de dados primários, abordou uma amostra pequena (quando comparada ao número total de pacientes cadastrados na USF do Parque Amazônia), o que confere certa limitação à obtenção fiel dos resultados, pois se torna vulnerável a subnotificações, bem como a eventuais erros de preenchimento de fichas. Apesar disso, os autores procuraram analisar os dados disponíveis de modo a alcançar a maior fidedignidade dos resultados obtidos, com a maior qualidade possível. **Conclusão:** A prática de atividades físicas regulares ainda é negligenciada na população analisada, tendo a intervenção dos alunos resultado em mudanças positivas nos hábitos desta comunidade. A partir do projeto de extensão realizado, foi possível perceber a necessidade da existência de estímulo à prática de exercícios físicos regulares como promoção de saúde.

Referências:

1. Gus I, Ribeiro RA, Kato S, Bastos J, Medina C, Zazlavsky C, et al. Variações na prevalência dos fatores de risco para doença arterial coronariana no Rio Grande do

- Sul: uma análise comparativa entre 2002-2014. *Arq bras cardiol.* 2015; 105(6):573-9.
2. Pinheiro RHO, Vieira MCU, Pereira EM, Barbosa MEM. Fatores de risco para infarto agudo do miocárdio em pacientes idosos cadastrados no programa hiperdia. *Cogitare enferm.* 2013; 18(1):78-83.
 3. Lobato TAA, Torres RS, Guterres AS, Mendes WAA, Maciel AP, Santos FCC, et al. Indicadores antropométricos de obesidade em pacientes com infarto agudo do miocárdio. *Rev bras cardiol.* 2014; 27(3):203-12.
 4. Carvalho CA, Fonseca PCA, Barbosa JB, Machado SP, Santos AM, Silva AAM. Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. *Ciênc saúde coletiva.* 2015;20(2):479-90.