

D. Ciências da Saúde - 3. Saúde Coletiva - 4. Saúde Pública

IMPLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO E SAÚDE E DE ATIVIDADE FÍSICA SOBRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DOS USUÁRIOS DA UBS DA FAMÍLIA ESPAÇO CIDADÃO □ LAURO DE FREITAS-BA

Dilton dos Santos Silva ⁰¹

Luiz Alberto B. de Almeida ⁰²

Marcela Mota Freitas ⁰³

Equipe de Saúde da Família ⁰⁴

1. Prof. Educação Física NASF - LAURO DE FREITAS
2. Prof. Mestre da Faculdade UNIME
3. Prof. Mestre da Faculdade UNIME
4. UBS Família Espaço Cidadão

INTRODUÇÃO:

Uma das ferramentas apontadas pela Estratégia de Saúde da Família (ESF) mais utilizada é a educação em saúde (ES), para Schall & Struchiner (2000) é um campo multifacetado, para o qual convergem diversas concepções, das áreas tanto da educação, quanto da saúde, as quais espelham diferentes compreensões do mundo, demarcadas por distintas posições político-filosóficas sobre o homem e a sociedade. As escolhas das atividades do tempo livre podem ser influenciadas de acordo com o grau de informações que transformam as várias concepções de saber do homem. As atividades de educação e saúde desenvolvidas pelos profissionais de saúde podem intervir no comportamento do lazer dos usuários, através das escolhas de alguns elementos da cultura corporal como; praticas esportivas, jogos, lutas, dança entre outros deixando um estilo de vida inativo para uma mais ativo. na saúde do usuário. Objetivando identificar os efeitos de um programa de Educação e Saúde (ES) e de Atividade Física (AF) sobre o Nível de Atividade Física (NAF) no Lazer dos usuários da ESF da UBS Espaço Cidadão que se pensou neste estudo.

METODOLOGIA:

Estudo de intervenção transversal, amostragem de 53 indivíduos de ambos os sexos, avaliados pré e pós intervenção de 9 meses, com de média idade de 59 anos e estatura de 1,57 cm. Utilizou-se os questionários IPAQ versão longa que analisa as atividades de trabalho, deslocamento, tarefas doméstica e lazer para identificar o NAF e um sócio-demográfico e uma balança (Welmy). Submetidos às ES quinzenais com duração de 40 min (vídeo-debate, palestras multiprofissionais, construção de mural, atividades em grupo) com temáticas do tipo; Capacidade Funcional; Ampliação da Vida Social e AF, AF e diabetes e Hipertensão entre outros. Paralelo ao programa de AF (caminhada, ginástica, corrida e flexibilidade) três vezes semanal com duração de 40 min. Para analisar as diferenças entre as variáveis contínuas utilizou-se o t-test, do programa estatístico PPSPIR Data Editor.

RESULTADOS:

O programa de Educação e Saúde e Atividade Física promoveram uma mudança de comportamento do NAF no lazer de 57% dos participantes que freqüentaram mais que 75% do programa. A freqüência de ativos no lazer era de 16 (30%) de indivíduos passando a 30 (57%) com significância de $p=0.01$, enquanto de inativos era de 37 (70%) de indivíduos passando a 23 (43%) dos usuários. LOMEIO (2004) buscando descrever as ações educativas da equipe de saúde na adesão de hipertensos à atividade física no PSF das Pedrinhas do município de Sobral/CE demonstrou que 86,7% aderiram à caminhada através de argumentos que explicassem os benefícios da atividade física para a saúde. Gomes (2007) no estudo intitulado Projeto Ação e Saúde Floripa: educar, conscientizar e praticar, realizado no PSF da cidade de Florianópolis-SC, comprovou que orientações sobre a pratica de atividade física é capaz de elevar o estagio de comportamento dos usuários de 45,5% para 70,5%, alcançando o estagio de

comportamento de manutenção dos usuários em diferentes momentos (lazer, exercício e trabalho) com significância de $p=0,01$. Ambos os estudos corroboram com os achados desta pesquisa em percentis e significância de quanto um programa de educação e saúde pode intervir no nível de atividade física de lazer dos usuários.

CONCLUSÃO:

Respeitando as diferenças e adversidades da população do estudo e assegurando uma melhor compreensão dos fatores intervenientes na relação da atividade física e a promoção da saúde, o programa de ES e AF bem planejado foram capazes de promover aumento significativo do NAF de Lazer (moderado-vigorosa) dos usuários, promovendo aumentado do gasto energético conseqüentemente na prevenção de doenças degenerativas entre outros, o que sugeri uma melhoria na qualidade de vida usuários atendidos na ESF.

Instituição de Fomento: Prefeitura Municipal de Lauro de Freitas-Ba

Palavras-chave: EDUCAÇÃO E SAÚDE, ATIVIDADE FÍSICA , LAZER.