

Programa de intervenção para a prática de atividade física: Saúde Ativa Rio Claro

Intervention Program to Practice of Physical Activity: Saúde Ativa Rio Claro

Priscila Missaki
Nakamura^{1,3,5}

Camila Bosquiero Papini^{1,2}

Alberto Chiyoda^{1,2}

Grace Angélica de

Oliveira Gomes^{1,3,5}

Américo Valdanha Netto^{1,3,5}

Inaian Pignatti Teixeira^{1,2,6}

Eliete Luciano^{1,4}

Eduardo Kokubun^{1,4}

¹- Núcleo de Atividade Física, Esporte e Saúde – Universidade Estadual Paulista - UNESP- Rio Claro/ SP;²- Mestre em Ciências da Motricidade – UNESP- Rio Claro/SP;³- Doutorado em Ciências da Motricidade – UNESP- Rio Claro/SP;⁴- Instituto de Biociências – Departamento de Educação Física- UNESP- Rio Claro/ SP;⁵- Bolsista Capes;⁶- Bolsista CNPQ.

Endereço para Correspondência

Priscila Missaki Nakamura

R: Serra da Sentinela, 15 Vila Dalila

03531-050-São Paulo-SP

Telefone: (11) 2651-2001

E-mail: pri_nakamura@yahoo.com.br

Resumo

O objetivo do presente estudo foi descrever o histórico, funcionamento e o modelo lógico do programa de intervenção “Saúde Ativa Rio Claro” realizada no município de Rio Claro no estado de São Paulo, Brasil. O programa teve início em 2001 com parceria da Fundação Municipal de Saúde e engloba uma série de intervenções para promoção e manutenção da prática de atividade física (palestras, congressos, reuniões e estudos epidemiológicos). As intervenções de atividade física ocorrem em todas as Unidades Básicas de Saúde e nas Unidades Saúde da Família que atende cerca de 400 pessoas de todas as faixas etárias e com baixo nível econômico. As demais intervenções ocorrem em locais públicos e atingem cerca de 300 pessoas (profissionais de saúde, alunos de graduação e a população). Os recursos financeiros são provenientes do Fundo Nacional de Saúde, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico e Pró-reitoria de extensão Universitária.

Palavras chaves: Promoção da saúde, intervenção e atenção primária a saúde.

Abstract

The aims of this study were to describe the historical, operational and the logical model of the intervention program “Saúde Ativa Rio Claro” that occurs in Rio Claro county-Sao Paulo State- Brazil. This program had begun in 2001 through the partnership between Fundação Municipal de Saúde and Núcleo de Atividade Física, Esporte e Saúde. The program consists in interventions to promote and maintain physical activity practice (lecture, congress, meetings and epidemiology study). The physical activity intervention occurs in all Health Basic Unit and the Health Family Unit that reach about 400 people of all ages with low economical level. The other interventions occur in public local and reach about 300 people (health professional, undergraduate and population). The financial resources are from Fundo Nacional de Saúde, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico and Pró-reitoria de extensão Universitária.

Key words: Health promotion, intervention, primary health care.

- Recebido: 14/09/2009
- Re-submissão: 28/10/2009
- Aceito: 03/11/2009

HISTÓRICO DO PROGRAMA

Em 2001, o Núcleo de Atividade Física, Esporte e Saúde (NAFES), iniciou em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) um programa que consistia em palestras sobre benefícios da prática regular de Atividade Física (AF) para prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão durante as reuniões do Hiperdia. Esse programa foi realizado com interesse em investigar a influência dessa intervenção na qualidade de vida desses pacientes. Esse projeto foi concretizado mediante parceria entre a Fundação Municipal de Saúde (FMS) e a Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), representado pelo NAFES do departamento de Educação Física e coordenado pelo Prof. Dr. Eduardo Kokubun. No mesmo ano, o NAFES foi convidado pelo FMS a implantar um programa de AF dentro dessa UBS. As sessões ocorriam duas vezes por semana durante 1 hora e consistia em exercícios cardiorrespiratórios e motores¹.

Entretanto, com o aumento crescente de publicações sobre fatores que influenciam a prática de AF verificamos que só a oferta de AF não era o suficiente para aumentar o nível de AF da população do município. Desse modo, foi criado o Programa Saúde Ativa Rio Claro que tem como objetivo promover e incentivar a prática de AF para adoção e manutenção de um estilo de vida ativo e criar estratégias para aumentar o nível de AF bem como melhorar a Qualidade de Vida da população.

FUNCIONAMENTO

O programa é formado por uma equipe de profissionais de Educação Física e conta com a parceria da FMS, a Câmara dos vereadores de Rio Claro e grupo de Prevenção e Apoio de Portadores de Doenças Sexualmente Transmissíveis e AIDS.

O programa engloba uma série de intervenções:

1. Programa de Intervenção de AF em UBS e Unidade Saúde da Família (USF)

O Programa oferece professores de educação física, locais e materiais para a prática de AF o qual é capaz de atender todos os cidadãos de diferentes níveis socioeconômicos, faixas etárias e sexo.

O objetivo do programa é incentivar a prática de AF e melhorar a Qualidade de Vida da população de Rio Claro. Através dessa intervenção usuários de 15 unidades de saúde realizam AF promovidas duas vezes por semana com exercícios de intensidade moderada e duração de 1 hora cada sessão. Para ingressar no programa o aluno necessita de um atestado médico para prática de AF e ter respondido todas as perguntas da anamnese.

As atividades são planejadas de acordo com os princípios de periodização do treinamento físico organizados em ciclos de 4 semanas que englobam exercícios cardiorrespiratórios e neuromotores. As aulas estão organizadas em: parte inicial para realização das atividades cardiorrespiratórias e neuromotoras e a parte final para as atividades de volta à calma. No final de cada sessão, os usuários recebem dicas de saúde e recomendações para realizarem AF de acordo com as recomendações do CDC². Semestralmente são avaliadas as capacidades funcionais através da bateria da American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance segundo as orientações de Osness (1990), medidas de composição corporal (circunferência abdominal, quadril, peso, estatura e dobras cutâneas) e Qualidade de Vida (SF-36³). Anualmente são realizadas análises bioquímicas e semanalmente há o controle da frequência nas aulas para fins de avaliação da aderência ao

programa. Após cada avaliação os alunos recebem dos seus professores os resultados bem como uma explicação dos valores de referência para cada variável.

Uma das maiores dificuldades do projeto são as avaliações dos participantes, pois as 15 Unidades de Saúde são avaliadas no mesmo período do ano. Desse modo, alguns alunos não são avaliados por não comparecem as aulas no período da avaliação. Entretanto, o programa conseguiu avaliar desde 2001 até 2009 cerca de 1640 medidas de composição corporal, 1238 análises bioquímicas (HDL, LDL, TG, Colesterol total e glicemia) e 1208 testes de capacidades funcionais.

As avaliações das capacidades funcionais^{4, 5}, bioquímicas⁶, composição corporal⁷, Qualidade de Vida⁸ e aderência realizadas durante todo o programa indicam que o projeto é capaz de manter estáveis as variáveis avaliadas¹ e que a aderência de 24 meses⁹ no programa é superior ao encontrado na literatura, que relata apenas 6 meses¹⁰. Entretanto, o programa encontra outra dificuldade em controlar os reais motivos para as desistências dos alunos, pois os alunos que desistem do programa apresentam dados incorretos de telefones e endereços. Desse modo, há uma grande necessidade de criar estratégias para a atualização dos cadastros dos alunos.

O Programa também auxilia na formação de novos profissionais de Educação Física para atuar em Unidade de Saúde através de estágios supervisionados. Semanalmente os estagiários participam das reuniões para discussão de artigos, apresentação de trabalhos, organização de eventos e planejamento das aulas

2. Reuniões com os coordenadores e gestores das UBS e USF

As reuniões ocorrem mensalmente nas próprias unidades durante 1 hora e tem a participação de alunos de pós-graduação, coordenadores e gestores de cada UBS e USF. Nessas reuniões são discutidas estratégias para melhorar a conscientização dos cidadãos e dos funcionários sobre a importância da prática de AF e planejamento de ações conjuntas com as unidades para promoção de hábitos saudáveis.

3. Encontros para profissionais de saúde e alunos de graduação

No Brasil as intervenções de AF nas UBS e USF são bem recentes¹¹, desse modo os benefícios dessa intervenção são pouco conhecidos pela população o que acarreta barreiras para a sua implantação. Com isso, em 2009 foi realizado o I Encontro de Atividade Física e Saúde para conscientizar a população, os políticos, profissionais e alunos de graduação da área de saúde sobre a importância da inserção dessas intervenções. O evento contou com a participação de 200 profissionais de saúde (professores, alunos de graduação de Educação Física, agentes de saúde, médicos, coordenadores e gestores das UBS e USF). Esse evento é realizado anualmente com o objetivo de expandir as informações e discutir sobre a importância da inserção de AF nas UBS e USF.

4. Eventos para promoção de AF

Desde 2008 foram realizados 5 eventos do "Saúde Ativa Rio Claro" que ocorrem semestralmente com objetivo de transmitir informações sobre os benefícios da prática de AF em diabéticos, hipertensos e obesos através de palestras proferidas por professores convidados e atividades lúdicas para a integração social entre alunos, gestores e professores de cada UBS e USF.

O programa também esteve presente em outros eventos promovendo a conscientização dos benefícios da prática de AF:

- Comemoração dos 100 anos da Floresta Estadual Edmundo Navarro de Andrade (2009);
- Dia Mundial do combate ao Diabetes (2008 e 2009);
- 1º Semana de combate a obesidade infantil (2009);
- Rio Claro na medida certa (2009 e 2010);
- Semana Interna de Prevenção Acidentes de Trabalho (SIPAT) em empresas de Rio Claro desde 2006;
- Reunião do Grupo DST (2009)

5. Levantamentos de linha base do nível de AF dos adultos e adolescentes do Município de Rio Claro

O levantamento do nível de AF em adultos do município de Rio Claro ocorreu entre 2007 e 2008 e teve como objetivo realizar uma linha base do nível de AF dos adultos e os seus fatores associados. A pesquisa foi realizada com 1596 adultos (> 20 anos). Foi verificado que 74% dos adultos são inativos, sendo a maior prevalência em mulheres (76,5%) quando comparado com os homens (70%). Em relação à massa corporal, 34,4% dos adultos foram classificados com sobrepeso e 17,3% com obesidade.

O levantamento do nível de AF de adolescentes do município de Rio Claro ocorreu em 2009 e obteve 467 entrevistas de escolares do ensino médio (14 a 17 anos). A prevalência de

AF entre os adolescentes foi de 17,3%. Os meninos foram mais ativos (26,8%) do que as meninas (9,4%). Entretanto os meninos apresentam maior prevalência de sobrepeso e obesidade (21%, 9%) que as meninas (18%; 7% respectivamente).

MODELO LÓGICO

O programa é realizado através de um convênio entre a UNESP e a FMS o qual é responsabilidade da UNESP fornecer subsídios para a formação dos estagiários (grupo de estudos e disciplinas) e é responsabilidade da FMS apoiar o programa dentro das UBS e USF.

Através dos financiamentos obtido pelo programa são realizados compras de materiais para a intervenção de AF (materiais para as aulas e kit para análises bioquímicas), pagamento de bolsa para os 5 estagiários, 1 técnico de laboratório, materiais para divulgar semestralmente (rádio, jornal, TV e internet) a importância da prática de AF e a divulgação de eventos realizados pelo programa.

Os principais resultados indicam que as intervenções realizadas na população de Rio Claro são capazes de transmitir informações sobre os benefícios da prática de AF bem como oferecer locais para a sua prática, podendo prevenir e tratar as Doenças e Agravos Não Transmissíveis. Entretanto, um estudo longitudinal é necessário para verificar se o programa é efetivo na prevenção e tratamento dessas doenças. A primeira fase para esse estudo já foi realizado através dos levantamentos realizados em 2008 (adultos) e 2009 (adolescentes).

Linha cronológica de ações

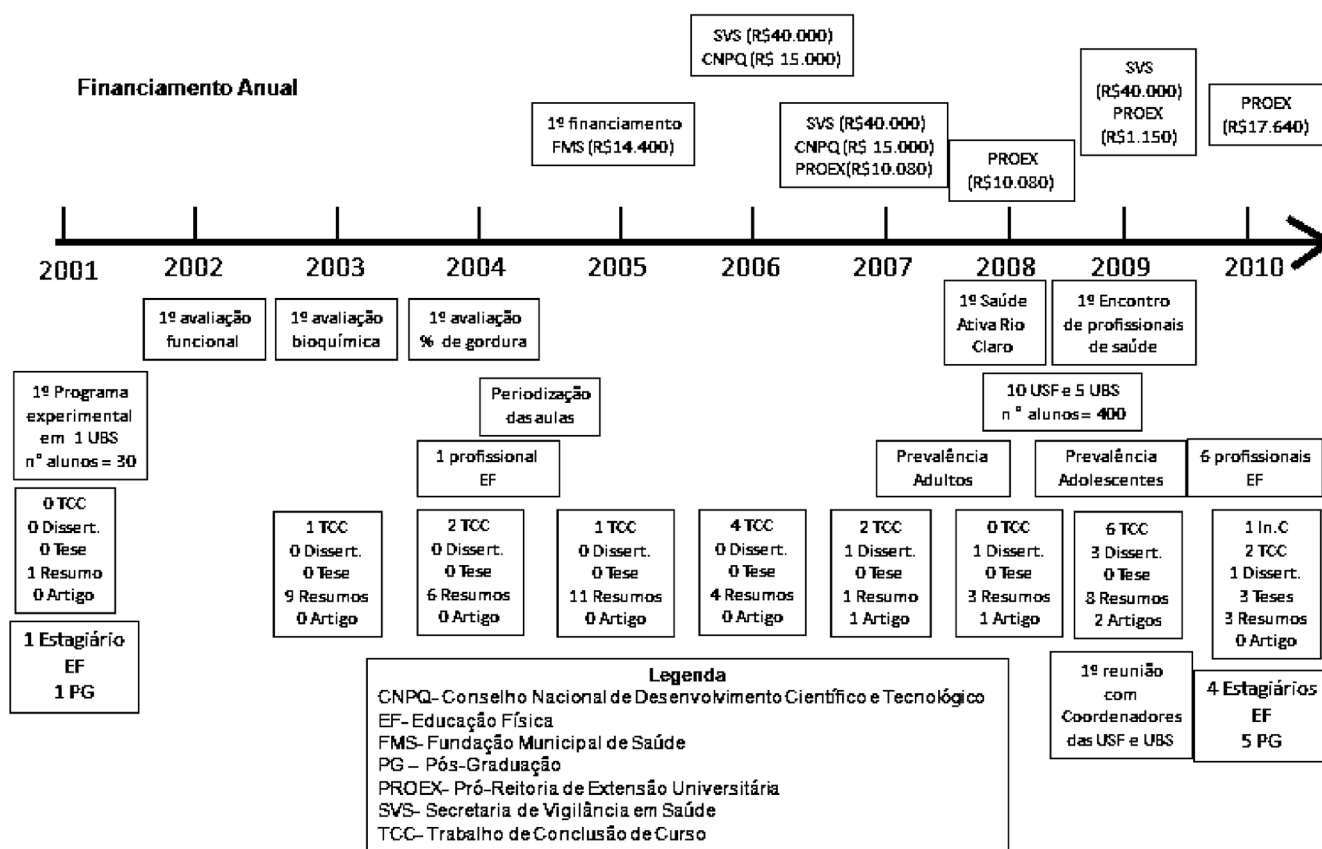
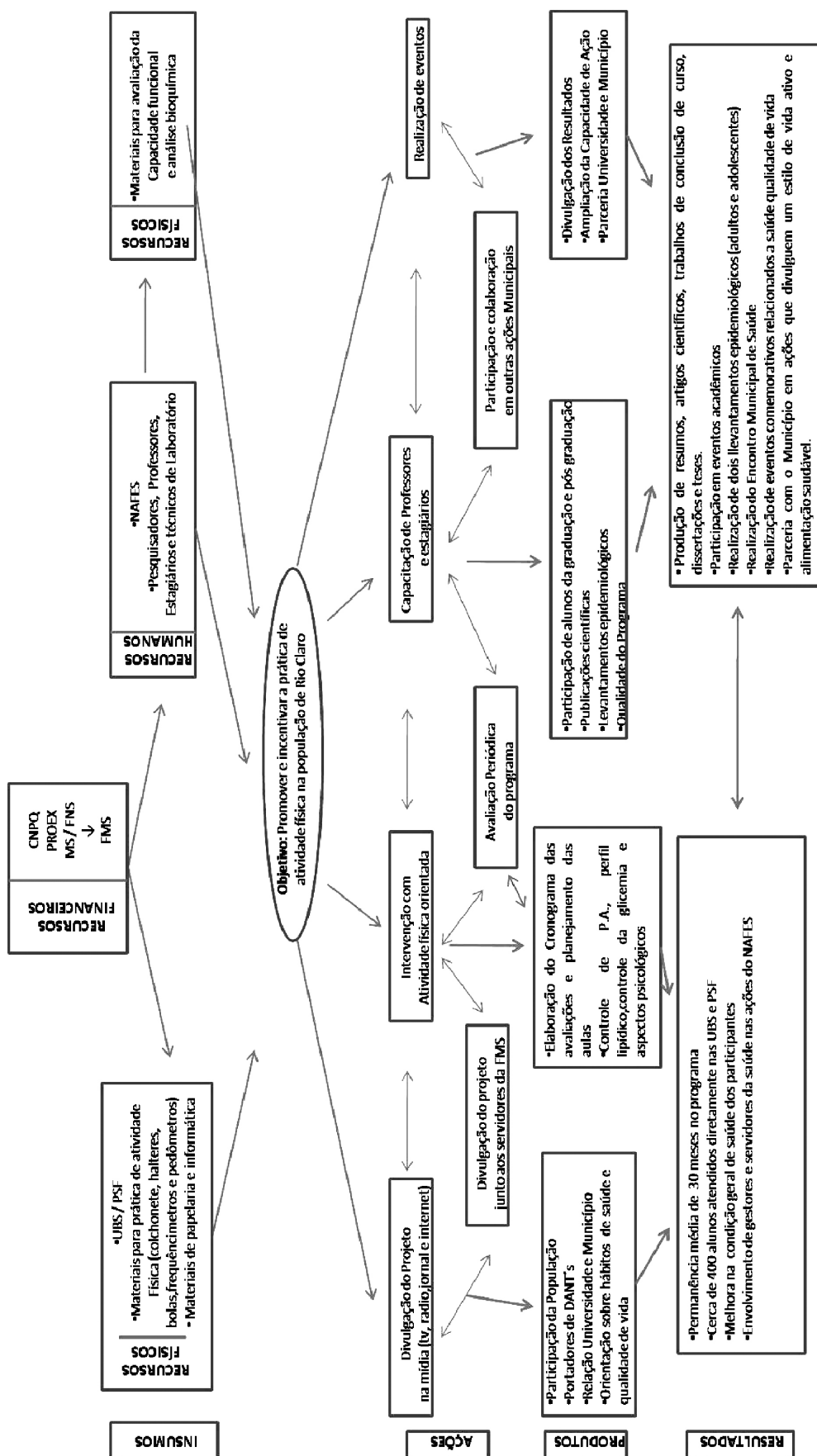


Figura 1 Linha cronológica de ações



REFERÊNCIAS

1. KOKUBUN, E; LUCIANO, E; SIBUYA, C.Y; QUEIROGA, M.R; RIBEIRO, P.A. B; SILVEIRA, R.F; NAKAMURA, P.M. Programa de atividade física em unidades básicas de saúde: relato de experiência no município de Rio Claro. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v.12, n.1, pg.45-50. 2007.
2. HASKELL, W.L; LEE, I.M; PATE, R.R; POWELL, K.E; BLAIR, S.N; FRANKLIN, B.A; MACERA, C.A; HEATH, G.W; THOMPSON, P.D; BAUMAN, A. Physical activity and public health: update recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and American Heart Association., Special Communication, 2007.
3. CICONELLI, R.M; FERRAZ, M.B; SANTOS, W; MEINÃO, J; QUARESMA, M.R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.39, n.3, pg.143-150, Maio – Jun. 1999.
4. NAKAMURA, P.M; KOKUBUN, E. Influência do programa Saúde Ativa Rio Claro na capacidade funcional dos seus praticantes. In: 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, Porto de Galinhas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, vol.14, n.7, pg.-119-119, 2009
5. TEIXEIRA I.P; HIROSE L.H; ZORZETTO L.P; NAKAMURA P.M; GOMES G.A. O; KOKUBUN E. INFLUÊNCIA DO PROGRAMA SAÚDE ATIVA RIO CLARO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS SEUS PRATICANTES. In: III Congresso Brasileiro de Metabolismo, Nutrição e Exercício, 2010 Londrina, **Anais do III Congresso Brasileiro de Metabolismo, Nutrição e Exercício**, Londrina, 2010, pg.102
6. ZORZETTO, L.P; NAKAMURA, P. M; ROSOLEM, G; TEIXEIRA, I, P; KOKUBUN, E. Influência do programa Saúde Ativa Rio Claro no perfil lipídico dos seus praticantes. In: 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, Porto de Galinhas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, vol.14, n.7, pg.-123-123, 2009.
7. TEIXEIRA, I.P; ZORZETTO, L.P; ROSOLEM, G; NAKAMURA, P. M. KOKUBUN, E. Influência do programa Saúde Ativa Rio Claro na circunferência abdominal dos seus praticantes. In: 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, Porto de Galinhas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, vol.14, n.7, pg.-123-123, 2009.
8. GOMES, GAO, MACIEL F, TEIXEIRA, IP, NAKAMURA, PM, PAPINI, CB, CHIYODA, A, NETTO, AV, SEBASTIÃO, E, KOKUBUN, E. Comparação da percepção de saúde entre a população e os participantes de um programa de atividade física em Unidades Básicas de Saúde do município de Rio Claro, SP. **Anais do III Congresso Brasileiro de Metabolismo, Nutrição e Exercício**. Londrina, p. 329, 2010.
9. COSTA, B.V; BOTTCHER, L.B; KOKUBUN, E. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. **Motriz**, Rio Claro, v.15, n.1, pg.25-36, jan/mar.2009.
10. PITANGA, F.J.G. Tempo de permanência em programas de exercícios físicos em hipertensos de ambos os sexos. Estudo através da análise de sobrevivência. **Revista Baiana de Educação Física**, Salvador, v.2, n.3, pg.6-10. 2001.
11. MALTA, D.C; CASTRO, A.M; CRUZ, D.K. A; GOSH, C.S. A promoção da saúde e da atividade física no sistema único de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v.13, n.1, pg.24-27. 2008.