

PERFIL DA SAÚDE DE PACIENTES PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA NO CENTRO DE SAÚDE DE CAMPINAS: análise de resultados e benefícios alcançados

Vani Esmério¹; Carlos Aparecido Zamai²

¹Universidade Paulista – Campinas

^{1,2}Faculdade de Educação Física - Unicamp

RESUMO: Objetivou-se nesta pesquisa levantar e analisar perfil da saúde de pacientes participantes de um programa de atividade física em centro de saúde de Campinas-SP. Foi elaborado e aplicado um questionário específico contendo perguntas fechadas, o qual foi ministrado aos sujeitos pacientes, abrangendo 73 sujeitos, faixas etárias de 22 a 72 anos e de ambos os sexos. Além deste, também foram realizadas as medidas de peso, altura, cálculo do IMC, medida da cintura abdominal e aferição da pressão arterial. **Resultados:** Incidência de obesidade I, II e III; alteração da medida da cintura abdominal (CA) apontando risco aumentado e muito aumentado com percentuais preocupantes (93,0%); verifica-se que 39,8% apresentam alterações na PAS e PAD; mais de 75% dos pacientes atendidos praticam diversas atividades físicas a mais de 1 ano; 83,5% praticam atividade física no projeto (3 vezes semanais); 67,0% com duração de 1h30; as práticas abrangem: alongamento, exercícios com música e liang gong, dança zumba, exercícios funcionais com música, onde na sua maioria (28,7%) focam o condicionamento físico, emagrecimento, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, aumento de massa muscular, qualidade de vida. Nota-se relevância em relação à clareza e conscientização dos objetivos para aderência às práticas, benefícios alcançados nas práticas oferecidas e a percepção para a tomada de decisão e continuidade nas práticas ofertadas no programa, mesmo porque alguns dados encontrados nesta avaliação são relevantes e expressivos.

Palavras-chave: Saúde, Pacientes, Atividade física, Centro de saúde.

HEALTH PROFILE OF PATIENTS PARTICIPATING IN A PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM AT THE CAMPINAS HEALTH CENTER: analysis of results and benefits achieved

ABSTRACT: The objective of this research was to raise and analyze the health profile of patients participating in a physical activity program in a health center in Campinas-SP. A specific questionnaire containing closed questions was elaborated and applied, which was administered to the patient subjects, covering 73 subjects, aged between 22 and 72 years and of both sexes. In addition to this, measurements of weight, height, BMI calculation, abdominal waist measurement and blood pressure measurement were also performed. **Results:** Obesity incidence I, II and III; change in the measurement of the abdominal waist (AC) indicating increased and very increased risk with worrying percentages (93.0%); it appears that 39.8% have changes in SBP and DBP; more than 75% of the patients treated have practiced various physical activities for more than 1 year; 83.5% practice physical activity in the project (3 times a week); 67.0% with a duration of 1h30; the practices cover: stretching, exercises with music and liang gong, zumba dance, functional exercises with music, where most of them (28.7%) focus on physical conditioning, weight loss, well-being, socialization, combating stress, health, lifestyle changes, muscle mass increase, quality of life. There is relevance in relation to the clarity and awareness of the objectives for adherence to the practices, benefits achieved in the practices offered and the

perception for decision making and continuity in the practices offered in the program, even because some data found in this evaluation are relevant and expressive.

Keywords: Health, Patients, Physical activity, Health center.

PERFIL DE SALUD DE LOS PACIENTES QUE PARTICIPAN EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CENTRO DE SALUD DE CAMPINAS: análisis de resultados y beneficios alcanzados

RESUMEN: El objetivo de esta investigación fue levantar y analizar el perfil de salud de los pacientes que participan en un programa de actividad física en un centro de salud en Campinas-SP. Se elaboró y aplicó un cuestionario específico de preguntas cerradas, que se administró a los sujetos pacientes, cubriendo 73 sujetos, con edades comprendidas entre 22 y 72 años y de ambos sexos. Además de esto, también se realizaron mediciones de peso, talla, cálculo de IMC, medición de cintura abdominal y medición de presión arterial. Resultados: Incidencia de obesidad I, II y III; cambio en la medida de la cintura abdominal (CA) indicando riesgo aumentado y muy aumentado con porcentajes preocupantes (93,0%); parece que el 39,8% tiene cambios en la PAS y la PAD; más del 75% de los pacientes tratados han practicado diversas actividades físicas durante más de 1 año; El 83,5% practica actividad física en el proyecto (3 veces por semana); 67,0% con una duración de 1h30; las prácticas incluyen: estiramientos, ejercicios con música y liang gong, baile zumba, ejercicios funcionales con música, donde la mayoría (28.7%) se enfocan en acondicionamiento físico, pérdida de peso, bienestar, socialización, combate al estrés, salud, cambio de estilo de vida, aumento de la masa muscular, calidad de vida. Existe relevancia en relación a la claridad y conocimiento de los objetivos para la adhesión a las prácticas, los beneficios alcanzados en las prácticas ofertadas y la percepción para la toma de decisiones y continuidad en las prácticas ofertadas en el programa, incluso porque algunos datos encontrados en esta evaluación son relevante y expresivo.

Palabras clave: Salud, Pacientes, Actividad física, Centro de salud.

INTRODUÇÃO

¹ Atualmente há uma vasta literatura sobre as modificações funcionais e estruturais decorrentes da prática regular de atividade física e as consequências dessas adaptações tanto para a performance humana como para a saúde das pessoas em todas as idades. O Ministério da Saúde preconiza que os benefícios para a promoção da saúde podem ser atingidos através de uma dieta equilibrada aliada a prática de atividade física regular e moderada, por trinta minutos diários na maioria dos dias da semana.

Os autores² analisaram o nível de práticas de atividades físicas entre os participantes do Programa Mexa-se Unicamp e verificaram que 70,6% dos participantes apontam melhora na saúde, qualidade de vida, desempenho no trabalho e sua relação na equipe de trabalho. Os participantes ainda enfatizam que estão participando das atividades do programa por indicação médica (28,%); consciência da importância da prática (28,5%); controle do peso corporal (9,1%) e 33,9% apontam que por objetivos de melhorar a qualidade de vida.

Na pesquisa dos autores³, ressaltam que estudos recentes têm demonstrado que os benefícios da atividade física relacionada à promoção da saúde não dependem de horas

de exercício. Os exercícios podem ser desenvolvidos de forma contínua ou cumulativa em sessões de trinta minutos por dia em intensidade moderada.

⁴Dizem que a atividade física é um dos elementos fundamentais para a aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. A sua prática deve ser implantada nas horas de lazer e em horários de trabalho através de programas específicos, abrangendo aulas de alongamentos, dança de salão, consciência corporal, yoga, o que contribui significativamente no estabelecimento do equilíbrio físico e mental.

É notável que o homem contemporâneo utilize cada vez menos as potencialidades de seu corpo e esse baixo nível de atividade física é decisivo no desenvolvimento de algumas doenças. Desse modo existe uma necessidade de que o homem atual promova mudanças no seu estilo de vida, como incorporar no seu cotidiano a prática de atividades físicas. A atividade física regular associada a uma alimentação saudável e a eliminação do hábito de fumar é fundamental para prevenir doenças crônicas.^{5,6}

São infinitos os benefícios que a atividade física pode trazer para as pessoas, podendo atuar diretamente no campo da saúde física onde pode-se ter: redução de peso e porcentagem de gordura; diminuição da pressão arterial em repouso; melhora do diabetes; redução do colesterol total; melhora da capacidade aeróbia e anaeróbia. Portanto, pode-se também ter benefícios cardiorrespiratórios, melhora da força, tônus muscular, flexibilidade, fortalecimento de ossos e articulações e queima de calorias entre outros.^{7,8}

Tabulação de dados do Programa Mexa-se⁹ os participantes avaliados no mês de dezembro apontaram que as práticas da atividade física executada junto ao programa (2-3 vezes por semana) contribuíram para:

- Melhorar o desempenho das atividades cotidianas no setor de trabalho (Sexo Feminino) 85,2% e (Sexo Masculino) 70,5%;
- Diminuir do peso corporal em ambos os sexos 55,5%;
- Diminuir da pressão arterial 42,5%;
- Diminuir % de gordura e do RCQ 44,5%;
- Diminuir das dores articulares e desconfortos físicos no trabalho 75,0%;
- Ganho de flexibilidade durante o período 83,0%; Melhora da qualidade de vida, da saúde e bem estar dos participantes 90,5%.^{10,11}

Participantes dos grupos de consciência corporal e dança de salão, forró e samba relataram que tem percebido diminuição de estresse, melhora no desenvolvimento das atividades no trabalho e no relacionamento com as pessoas que as rodeiam, tanto no trabalho quanto no ambiente familiar, além destes fatores, tem percebido que as dores articulares e os desconfortos físicos tem diminuído de forma satisfatória.⁴

Outros dados importantes encontrados em pesquisas realizadas pelo Programa Mexa-se desde a sua implantação engloba a diminuição da pressão arterial, diminuição no uso de medicamentos e em consultas médicas, conforme relatam os participantes. Eles também perceberam que diminuíram os gastos em farmácias e diminuição com gastos em convênios, como é o caso da Unimed com fator de utilização mensal.^{9,12,1}

Embora, a população tenha acesso às informações e esteja ciente da importância de mudar seus hábitos de vida para viver o dia a dia com mais saúde, vitalidade, disposição e minimizar os riscos para o desenvolvimento de doenças decorrentes do atual modelo de vida moderno, não são registradas mudanças significativas em termos de atitude.^{13,11} Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o sedentarismo é o quarto principal fator de risco de morte no mundo e aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em decorrência.

O sedentarismo é o mal do século, é o grande motivo pela mudança de perfil da população mundial em número de obesos e pessoas com sobrepeso, além das doenças adquiridas principalmente por maus hábitos de vida. Um corpo sedentário funciona mal e sobrecarrega todos os órgãos. Por fim, pode-se dizer que atualmente o sedentarismo é uma das maiores causas de mortes prematuras no mundo.^{14,15}

O objetivo desta pesquisa foi levantar e analisar perfil da saúde de pacientes participantes de um programa de atividade física no Centro de Saúde de Campinas-SP.

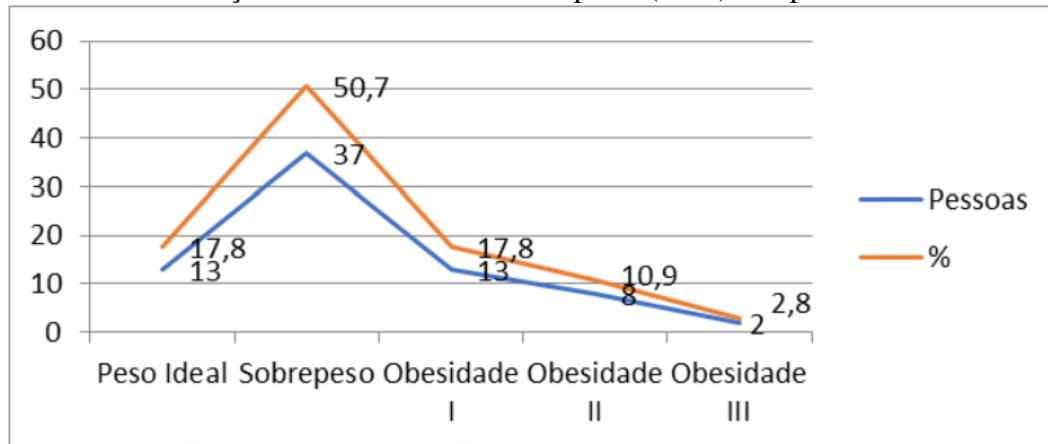
MÉTODOLOGIA

Para esse trabalho foi elaborado e aplicado um questionário específico contendo perguntas fechadas, o qual foi ministrado no mês de junho de 2018, abrangendo 73 sujeitos, faixas etárias de 22 a 72 anos e de ambos os sexos. Além deste, também foram realizadas as medidas de peso, altura, cálculo do IMC, medida da cintura abdominal, aferição da pressão arterial. No questionário verificou-se o tempo de prática de atividades físicas, frequência semanal das práticas e duração das práticas de atividades físicas pelos sujeitos (pacientes).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo se descreve sobre os dados coletados neste primeiro momento da pesquisa junto ao Programa de Atividades Físicas – Posto de saúde – Vida Nova Campinas, onde são ministradas aulas de alongamentos, dança, lian gong, exercícios com música, três vezes semanais no salão de festas da Paróquia, localizada ao lado do referido posto.

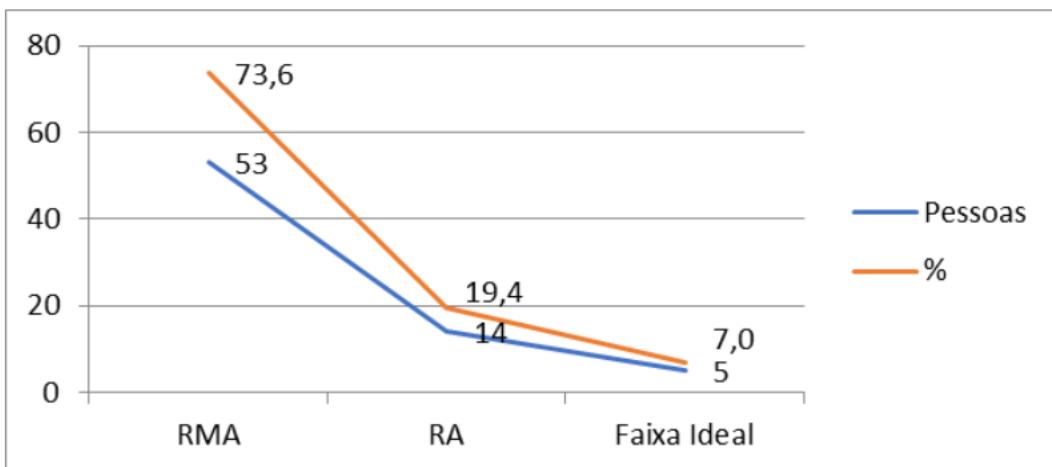
Gráfico 1. Classificação do índice de massa corporal (IMC) dos pacientes.



Fonte: Os autores, 2020.

Observa-se no gráfico 1 que a maioria dos pacientes (participantes) do programa de atividades físicas estão classificados como sobre peso (50,7%) e outros 31,5% englobando obesidade 1, 2 e 3, sendo que apenas 17,8% se classificam como peso ideal. Dados preocupantes, pois segundo pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde revela que o índice de brasileiros acima do peso segue em crescimento no país - mais da metade da população está nesta categoria (52,5%) e destes, 17,9% são obesos, fatia que se manteve estável nos últimos anos.^{16,17}

Gráfico 2. Classificação de risco através da medida da cintura abdominal (CA).

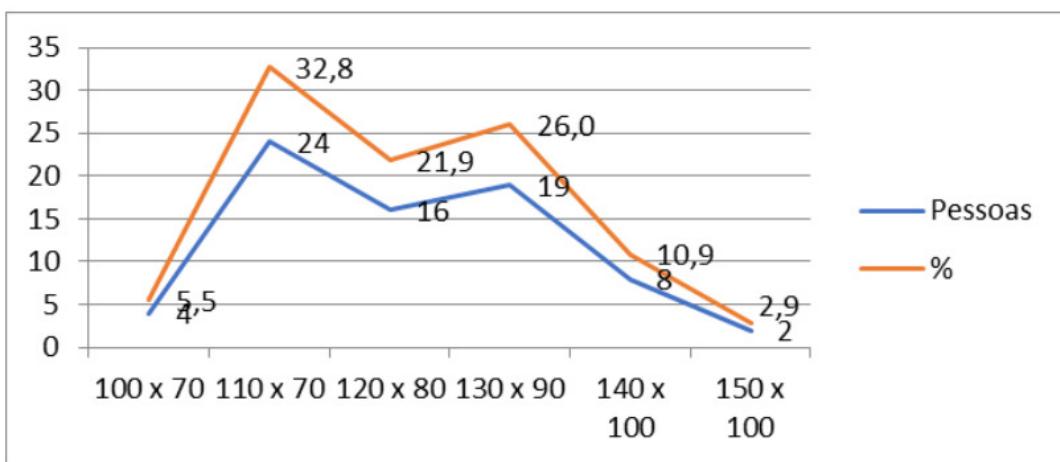


Fonte: Os autores, 2020.

Em relação à classificação dos dados referentes aos riscos para desencadeamento de doenças coronarianas, nota-se neste gráfico que a maioria (93,0%) dos pacientes/participantes da pesquisa encontra com risco muito aumentado e percentuais também preocupantes. A distribuição andróide, que é característica da obesidade central, ou abdominal, vem sendo mais fortemente associada à maior prevalência de diabetes (JUNG, 1997), doenças cardiovasculares¹⁸ e hipertensão arterial.^{19,20}

A medida da CA, por ser reconhecidamente um importante e simples indicador da obesidade central e de risco para doenças crônicas, é por essa razão considerada no diagnóstico da síndrome metabólica.^{21,22}

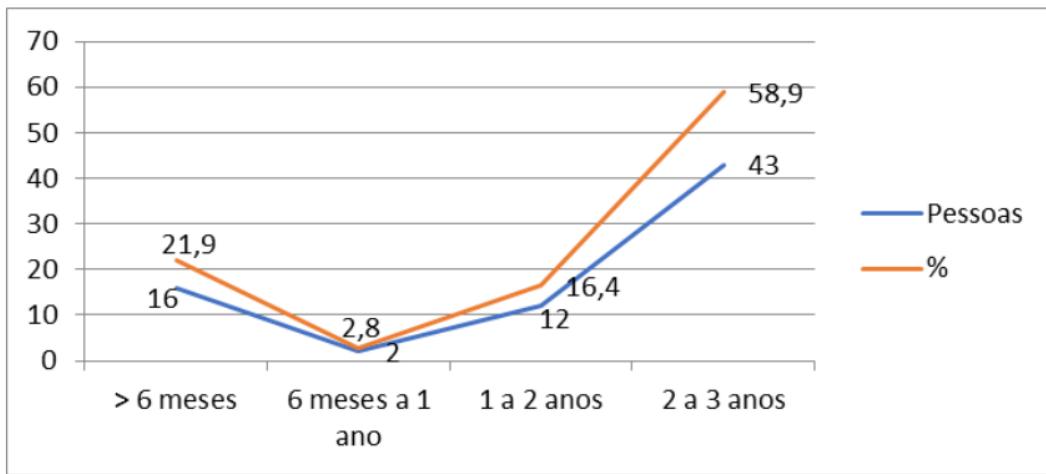
Gráfico 3. Classificação dos índices de pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) dos pacientes.



Fonte: Os autores, 2020.

No que diz respeito à classificação dos índices de pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) dos pacientes, verifica-se que 39,8% apresentam alterações na PAS e PAD, levando em consideração o padrão estabelecido de 139 x 89mmhg (pré-hipertenso), conforme estabelecido pela V Diretriz Brasileira de Hipertensão.²³

Gráfico 4. Tempo de prática dos pacientes no programa oferecido no posto de saúde.

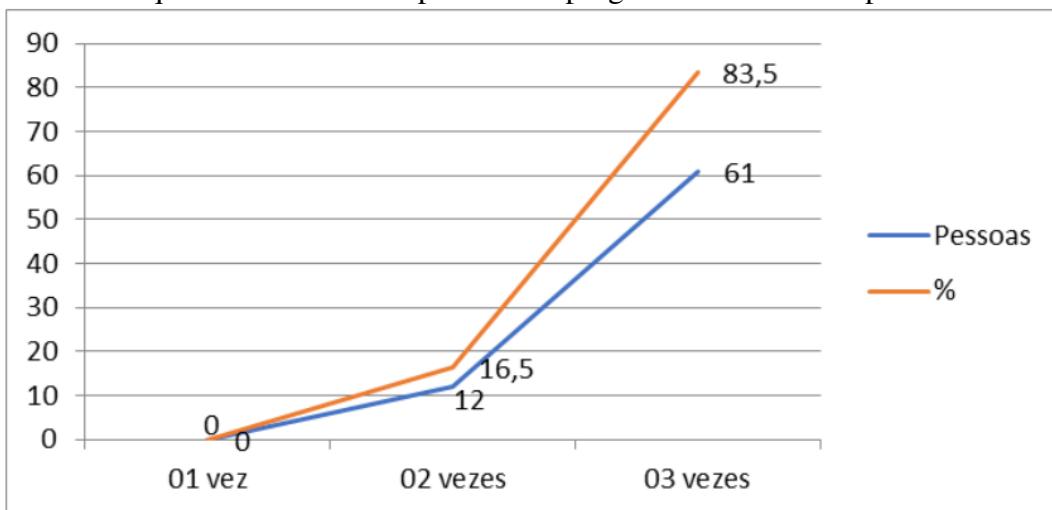


Fonte: Os autores, 2020.

O programa de atividade física foi implantado a mais de 03 anos no posto do Bairro Vida Nova – Campinas, entretanto há muitos pacientes que aproveitam as oportunidades oferecidas além do atendimento normal do posto de saúde, ou seja, praticam atividades físicas oferecidas neste programa, o que é extremamente positivo no controle e combate de fatores de risco e das doenças crônicas (DCNT). Nota-se que mais de 75% dos pacientes atendidos praticam diversas atividades físicas a mais de 1 ano.

Na opinião dos pesquisadores^{24,25}, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo. Sendo isso consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna que com as mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto.

Gráfico 5. Frequência semanal nas práticas do programa oferecido no posto de saúde.



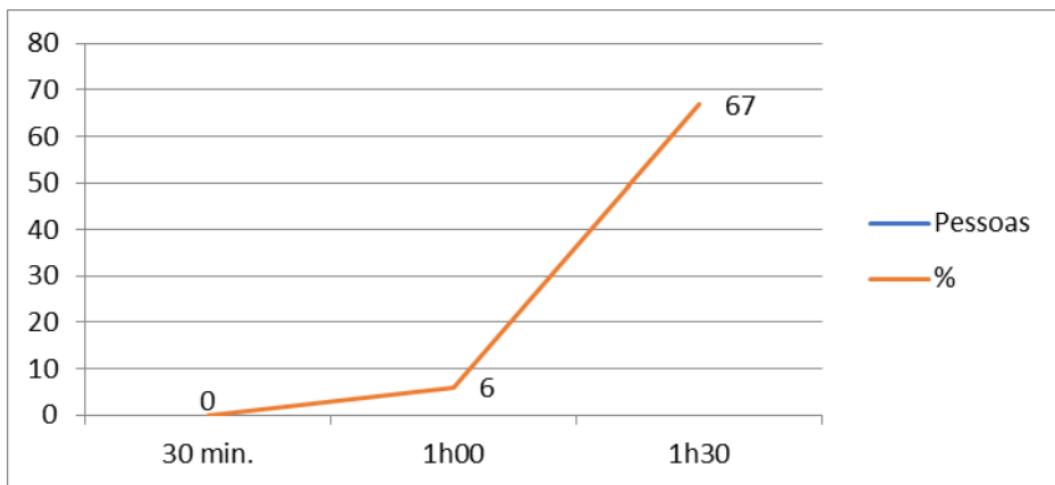
Fonte: Os autores, 2020.

Levando em consideração que a frequência semanal de práticas de atividades físicas deve ser no mínimo de 30 minutos diárias ou na maioria dos dias da semana (150 minutos/semana), nota-se que a maioria dos sujeitos/pacientes estão atendendo as recomendações.^{26,11}

As recomendações passaram a preconizar atividades de intensidade moderada por 30 minutos, que poderiam ser acumulados ao longo do dia, realizados na maioria dos dias da semana.^{27,28} Atualmente, tais recomendações apontam para a realização de 150 minutos/semana de atividade com intensidade moderada ou 75 minutos/semana de atividade com intensidade vigorosa ou uma combinação equivalente (7,5 MET-hora/semana) para benefícios à saúde.^{28,30}

Pesquisadores indicam para que se tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde. A atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas.^{26,30}

Gráfico 6. Duração diária das práticas (aulas) no programa conforme disponibilidade dos pacientes.



Fonte: Os autores, 2020.

Referente à duração da(s) aula(s) praticadas pelos pacientes os mesmos informaram que as praticam de 1h00 até 1h30 três vezes por semana, englobando várias atividades como dança, lian gong, exercícios com música e alongamentos/relaxamento. Atividades estas caracterizadas como leves e moderadas e ministradas por um profissional da área de educação física, onde os pacientes também são avaliados e acompanhados por um profissional médico.²⁷

Uma das diretrizes amplamente adotadas em todo o mundo, do American Collegeof Sports Medicine, orienta que adultos realizem 30 minutos ou mais de atividades físicas com intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de atividades físicas de intensidade vigorosa pelo menos 3 dias por semana, além das atividades da vida diária.^{19,28}

Quadro 1. Atividades escolhidas e praticadas pelos pacientes no programa.

Atividades	Pessoas	%
Alongamento, exercícios com música e lianggong	13	7,8
Dança zumba	7	9,5
Alongamento, exercícios com música	34	46,9
Dança, lianggong	7	9,5
Exercícios com música, lianggong	5	6,8
Alongamento, dança, lianggong	7	9,5

Fonte: Os autores, 2020.

De acordo com apontamentos dos sujeitos da pesquisa (pacientes), verifica-se que as escolhas abrangem aulas de dança, lian gong, exercícios com música, alongamentos e relaxamento, de acordo com a proposta do programa no referido posto de saúde. Com o objetivo de conscientizar e estimular a população universitária sobre a prática de atividades físicas como fator de promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, o Programa Mexa-se Unicamp ofereceu no período abaixo práticas semelhantes aos servidores da universidade, as quais englobam atividades físicas recreativas, alongamentos e relaxamento, caminhada monitorada, ginástica localizada (2004 a 2012) e lian gong em 2008.^{24,25}

Os resultados destas práticas se mostraram extremamente positivos na melhoria da saúde e qualidade de vida, ou seja, melhora do desempenho das atividades cotidianas no setor de trabalho e fora dele (ambos os sexos) 70,3%; diminuição do peso corporal em ambos os sexos 30%; diminuição dos níveis pressóricos (PAS e PAD) 29,5%; diminuição das dores articulares e desconfortos físicos no trabalho 52%; ganho de flexibilidade nos movimentos articulares 31,5% e melhoria da qualidade de vida, da saúde e bem-estar geral dos participantes 85%.²⁸

Quadro 2. Objetivos para aderência as práticas no programa.

Objetivos	Pessoas	%
Condicionamento físico, emagrecimento, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, aumento de massa muscular, qualidade de vida	21	28,7
Emagrecimento, bem estar, socialização, saúde, mudança estilo de vida, qualidade de vida	12	16,4
Bem estar, controle do estresse, saúde, mudança do estilo de vida, qualidade de vida	7	9,5
Bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, aumento da massa muscular, qualidade de vida	7	9,5
Condicionamento físico, emagrecimento, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, qualidade de vida	8	10,9
Condicionamento físico, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, aumento da massa muscular, qualidade de vida	5	6,8
Saúde, qualidade de vida	5	6,8
Condicionamento físico, bem estar, saúde	3	4,1

Condicionamento físico, emagrecimento, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, aumento da massa muscular qualidade de vida	4	5,4
Bem estar e saúde	1	1,3

Fonte: Os autores, 2020.

No que tange aos objetivos para aderência as práticas de atividades físicas no programa, os sujeitos (pacientes) definiram na sua maioria o condicionamento físico, emagrecimento, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, aumento de massa muscular e qualidade de vida (28,7%); 16,4% aderiram objetivando o emagrecimento, bem estar, socialização, saúde, mudança estilo de vida, qualidade de vida; outros 10,9% para melhorar o condicionamento físico, diminuir peso, o bem estar, a socialização, o combate ao estresse, a saúde, na mudança do estilo de vida e qualidade de vida. Segundo Nahas³⁰ e Argento¹ comentam que a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhorias cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.

Quadro 3. Benefícios alcançados através das práticas oferecidas no programa.

Benefícios alcançados	Pessoas	%
Diminuição de peso, melhora da asma e diminuição da pressão arterial	3	4,1
Bem estar, relacionamento com amigos, saúde melhorou e diminuição do colesterol	7	9,5
Disposição, diminuição de dores, controle do colesterol	9	12,3
Melhora do bem estar, diminuição de dores, emagrecimento, aumenta disposição	5	6,8
Melhora da auto-estima	3	4,1
Redução do colesterol, dores na coluna	4	5,4
Melhora tudo, emagrecimento	2	2,7
Melhora disposição, autoestima e saúde	10	14,3
Melhora da autoestima e condicionamento físico	7	9,5
Diminuição de dores, mais disposição, melhorou AVDs	6	8,2
Melhorou dor coluna, equilibrou colesterol, redução do cansaço físico, aumento da flexibilidade	4	5,4
Emagrecimento, melhora o sono, ansiedade	5	6,8
Melhora da autoestima, imagem corporal, diminuiu estresse	3	4,1
Melhora da saúde, diminuiu estresse, socialização, dores no corpo	2	2,7
Melhora disposição, diminuiu colesterol, controle do diabetes	3	4,1

Fonte: Os autores, 2020.

Relacionado à questão dos benefícios alcançados através das práticas oferecidas no programa, os sujeitos analisados, apontam: melhora disposição, autoestima e saúde
Revista Saúde e Meio Ambiente- UFMS- Campus Três Lagoas
(Julho a Dezembro de 2022)- RESMA, Volume 14, número 2, 2022.
Pág. 73-85.

(14,3%); disposição, diminuição de dores, controle do colesterol (12,3%); bem estar, relacionamento com amigos, saúde melhorou e diminuição do colesterol (9,5%) e melhora da autoestima e condicionamento físico (9,5%) entre outros benefícios, aliás, vários como mostra o quadro 3.

Autores²⁷ apontam os motivos que levaram os grupos analisados a aderir e a manter a prática de atividades físicas em academias referem-se à estética corporal, aptidão física e outros, considerando que a prática de atividades físicas contribuem para a melhora da qualidade de vida e da saúde do homem desde a infância, adolescência, na vida adulta e na maior idade.

Quadro 4. Decisão para continuidade nas práticas do programa.

Fatores decisivos	Pessoas	%
Emagrecimento, bem estar, socialização, saúde, mudança do estilo de vida, qualidade de vida	7	9,5
Bem estar, saúde, mudança do estilo de vida, qualidade de vida	4	5,4
Condicionamento físico, emagrecimento, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, aumento de massa muscular, qualidade de vida	20	27,8
Qualidade de vida	5	6,8
Combate ao estresse, saúde	3	4,1
Saúde	2	2,7
Condicionamento físico	5	6,8
Condicionamento físico, emagrecimento, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, qualidade de vida	4	5,4
Bem estar, socialização, qualidade de vida, saúde	10	13,8
Emagrecimento, bem estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, qualidade de vida	5	6,8
Emagrecimento, socialização, combate ao estresse	3	4,1
Bem estar, combate ao estresse, saúde, depressão	5	6,8

Fonte: Os autores, 2020.

Após um período considerável da participação dos sujeitos (pacientes) nas práticas oferecidas, estes foram questionados sobre a decisão para continuidade nas mesmas, e eles afirmaram que é devido aos seguintes benefícios: ganho de condicionamento físico, o emagrecimento, o bem estar, a socialização, o combate ao estresse, melhora da saúde, da mudança do estilo de vida, ao aumento de massa muscular e a qualidade de vida (27,8%) e 13,8% para melhora do bem estar, a socialização no grupo, a qualidade de vida e saúde de maneira geral.

A pesquisa de¹⁹ conclui a pesquisa afirmando que os idosos permanecem no programa não somente por perceberem benefícios à sua saúde física, mental e emocional, mas também pelas oportunidades que este lhe oferece em termos de desenvolvimento pessoal, socialização, troca de informações, experiências, suporte e afeto.

Quadro 5. Razões para recomendar as atividades do programa.

Razões para recomendações	Pessoas	%
Melhora da saúde, bem estar	7	9,5

É bom para saúde	10	14,3
Mudança de vida	2	2,7
Melhora da qualidade de vida	10	14,3
Diminuir o estresse e melhora a saúde, professora 10	3	4,1
Faz bem para saúde, mente e corpo	8	10,9
Melhora da imagem e auto estima	7	9,5
É muito bom para saúde e depressão	5	6,8
Diminui pressão arterial, diabetes, é tudo de bom	5	6,8
Diminuiu estresse, colesterol, dor na coluna	8	10,9
Melhor que tomar remédios	2	2,7
Porque é bom, ambiente alegre, boas amizades	6	8,2

Fonte: Os autores, 2020.

Enfim, em relação às razões para recomendar o programa oferecido no posto de saúde os sujeitos (pacientes) comentam que indicaria as atividades do referido programa porque é bom para saúde (14,3%); melhora da qualidade de vida (13,6%); faz bem para saúde, mente e corpo (10,9%); diminuiu estresse, colesterol, dor na coluna (10,9%) e melhora da imagem e autoestima (9,5%); melhora da saúde, bem estar (9,5%) entre outros fatores, como exposto no quadro 4.

Para³⁰ os motivos de maior importância e recomendação da prática de atividades físicas abrangem a saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia, assim como a satisfação, a preocupação com a imagem corporal e a qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando os resultados encontrados neste estudo, nota-se que há índices expressivos e relevantes, a considerar:

- ✓ Em relação à classificação do IMC, 50,7% dos sujeitos (pacientes) foram classificados como sobrepeso, 17,8% obesidade I e 10,9% obesidade II;
- ✓ Na medida da cintura abdominal foram classificados com risco muito alto 73,6% e 19,4% risco alto e somente 7,0% como faixa ideal, índices que podem ser relacionados ao desenvolvimento de doenças coronarianas conforme indicativos da literatura;
- ✓ A pressão arterial (PAS e PAD) foi classificada em 130 x 90 (26,0%); 140 x 100 (10,9%) e 150 x 100 (2,9%) para a maioria dos sujeitos (pacientes) analisados;
- ✓ Quanto ao tempo de prática de atividades físicas de 1 a 2 anos 16,4% e de 2 a 3 anos 58,9%, os quais são considerados positivos;
- ✓ Frequência semanal da prática 2 vezes por semana 16,5% e 03 vezes 83,5%, também é extremamente relevante;
- ✓ No que tange a duração da prática de atividades físicas no programa, 67,0% as praticam por 1h30 abrangendo e englobando danças, liangong, exercícios com música, alongamentos e relaxamento, de acordo com a proposta do programa, com intensidade leve para moderada.

Nota-se relevância em relação à clareza e conscientização dos objetivos para aderência as práticas, benefícios alcançados nas práticas oferecidas e a percepção para a tomada de decisão e continuidade nas práticas ofertadas no programa, mesmo porque alguns dados encontrados nesta avaliação são relevantes e expressivos, recomendando-se

a continuidade do programa, objetivando a melhora da saúde, bem estar e da qualidade da vida destes e de outros que se inscreverão nos próximos anos.

REFERÊNCIAS

1. ARGENTO, R. de S. V. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. Trabalho de Conclusão de Curso, 32f. Faculdade de Educação Física, Campinas: 2010.
2. BANKOFF, A. D. P. et al. Programa de convivência e atividade física Na Unicamp: responsabilidade social em ação. In: VILARTA, R. et al. Qualidade de vida e fadiga institucional. Campinas: IPES, 2006.
3. BARBOSA, J. A. S.; BANKOFF, A. D. P. Estudo do nível de participação num programa de atividade física e suas relações com as doenças crônicas não transmissíveis.: Revista Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, v. 9, n. 12, 2008.
4. ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P. Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Unicamp: Análise através do Programa Mexa-se Unicamp XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde, 2010, Aracaju - Sergipe. XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde: da evidência à intervenção. Aracaju - Sergipe: UFS, 2010.
5. ZAMAI, C. A. et al. Estudo dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre funcionários. Conexões, Campinas, v. 6, n. 1, p. 14-30, 2008.
6. ZAMAI, C. A. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se. Tese de doutorado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2009.
7. MARIS, S. Educação física escolar: ênfase em atividade física. Andradina: Disponível em: http://www.stellamarisdf.com.br/det_menu.php?id=174. Acesso em: 12 out. 2007.
8. THEOBALD, M. V.; DIETTRICH, S. H. C. Análise dos benefícios da atividade física em pacientes com depressão do sexo feminino em idade de 22 a 55 anos no Centro de Atenção Psicossocial de Sidrolândia/MS. 2007. Disponível em: Acesso em: 12 out. 2007.
9. ROMÃO, E. R.; ZAMAI, C. A. Estudar os benefícios da atividade física entre colaboradores da Unicamp. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física, Universidade Paulista, Campinas, 2010.
10. ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P. Atividade física e saúde: experiências bem sucedidas nas empresas e órgãos públicos. Jundiaí: Paco Editorial, 2013.
11. ZAMAI, C. A. et al. Exercício físico: benefícios para a vida. Campinas: Print Master, 2022.
12. BURGUÊS, V.; ZAMAI, C. A. Análise dos benefícios da prática de atividades físicas para grupos especiais do Programa Mexa-se. 45f. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Paulista – UNIP, Campinas, 2011.
13. ZAMAI, C. A.; BAVOSO, D.; RODRIGUES, A. A. et al. Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. Rev. Saúde e Meio Ambiente, v. 3, n. 2, 2016.
14. ZAMAI, C. A; FILOCOMO, M.; RODRIGUES, A. A. (Orgs.). Qualidade de vida, diversidade, sustentabilidade. Jundiaí: Paco Editorial, 2015.

15. ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P. A ciência e a pesquisa em ação – atividades físicas, saúde e qualidade de vida: pesquisas e relatos de experiências. Jundiaí, Paco Editorial: 2016.
16. ZAMAI, C.A.; MORAES, M. A. M.; BANKOFF, A. D. P. et al. Atividade Física na Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida: Contribuições do Programa Mexa-se Unicamp. Disponível em:
https://mexase.cecem.unicamp.br/wpcontent/uploads/2011/06/ppqvat_cap19.pdf
Acesso em: 05.ago.2018.
17. ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P.; PERES, C. M. Programa de Convivência e Atividade Física “Mexa-se Unicamp”: experiência bem sucedida na promoção da saúde da população universitária. Campinas: Rev. Saúde e Meio Ambiente, v. 1, n. 1, 2015. Disponível em: <http://seer.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/1535>
Acesso em: 15.set.2018.
18. FOUCAN, L.; HANLEY, J.; DELOUMEAUX, J. et al. Body mass index (BMI) and waist circumference (WC) as screening tools for cardiovascular risk factors in Guadeloupe an women. *J. Clin. Epidemiol.*, v. 55, p. 990-6, 2002.
19. JARDIM, P. C. V. B. et al. Hipertensão arterial e alguns fatores de risco em uma capital brasileira. *Arq. Bras. Cardiol.*, v. 88, n. 4, p. 452-57, 2007.
20. LIMA, C. G. de. et al. Circunferência da cintura ou abdominal? uma revisão crítica dos referenciais metodológicos. *Rev. Simbio-Logias*, v.4, n.6, Dez/ 2011.
21. NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH - NIH. National Heart, Lung and Blood Institute. National Cholesterol Education Program. Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). NHI, 2002.
22. INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION - IDF. The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome. IDF, 2006, 16 p.
23. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. *Arq. Bras. Cardiol.* vol.89 no.3 São Paulo Sept. 2007.
24. GUEDES, D. P.; NETO, J. T. M.; GERMANO, J. M; LOPES, V.; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.
25. HASKELL, W. L. et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Journalofthe American Collegeof Sports Medicine*, 1423-34, 2007.
26. ANADRADE, D. P. de; MELLO, R. L. de. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. *Caderno Intersaberes*, Curitiba, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022.
27. SIMONSICK, E.M. et al. Risk due to inactivity in physically capable older adults. *Am J Public Health*. 1993 Oct;83(10):1443-50.
28. SOUZA, D. L. de; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, jan./mar. 2010.
29. SAMPAIO, A. R.; MYERS, J.; OLIVEIRA, R. B. Relação dose-resposta entre nível de atividade física e desfechos em saúde. *Rev. Hosp. Universitário Pedro Ernesto*, v. 12, n. 4, out/dez, 2013. Disponível em:
http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=449 Acesso em: 7.dez.2018.

30. NAHAS, M. V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.