

IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS NOS INDICADORES DE SAÚDE DE SUJEITOS ADULTOS: PROGRAMA MEXA-SE

Carlos Aparecido Zamai, Antonia Dalla Pria Bankoff
Laboratório de Avaliação Postural – FEF-Unicamp
E-mail cazamai@fef.unicamp.br

RESUMO

Os principais benefícios à saúde advinda da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. O estilo de vida sedentário é um fator de risco independente para enfermidade coronariana e acidente vascular, principal causa de morte em todo mundo. O risco de doença cardíaca para pessoas não ativas pode ser o dobro se comparado às pessoas mais ativas. Os números referentes às doenças crônicas no Brasil estão relacionados às mudanças profundas no modo de vida das pessoas. O objetivo deste trabalho foi verificar o impacto das atividades físicas orientadas na melhoria da qualidade de vida e da saúde de sujeitos adultos através do Programa Mexa-se Unicamp. Para a realização da pesquisa, foi escolhida a modalidade de investigação denominada estudo transversal que segundo Pereira (2003) é quando “causa” e “efeito” é detectado simultaneamente. Somente a análise dos dados permite a detecção dos grupos de interesse de modo a investigar a associação entre exposição e doença. Esse método de investigação utiliza-se de amostras representativas da população por ser obviamente muito difícil realizar investigações que incluam a totalidade dos sujeitos e em grupos numerosos. Para a coleta de dados foi desenvolvido um protocolo específico contendo perguntas fechadas e mistas e coletas de dados através de avaliação antropométrica; aferição da pressão arterial e da relação cintura quadril, os quais foram realizadas no Laboratório de Avaliação Postural da Faculdade de Educação Física após aprovação do Comitê de Ética da Unicamp. Dos resultados encontrados destacam-se: 62,2% dos participantes trabalham sentados, desenvolvendo funções de gasto calórico baixo como leitura e digitação, atendimento de balcão e atendimento telefônico; O uso de medicamentos com e sem acompanhamento médico ultrapassa 82% dos sujeitos; Os fatores de risco e as doenças crônicas somam 22,0% com problemas cardíacos, 32,2% de hipertensos, 17,3% de diabéticos e 23,0% apontaram estresse; Índices expressivos do hábito de fumar (52,08%) e ingestão de bebidas alcoólicas (47,92%) da população estudada; A pressão arterial foi aferida encontrando valores consideráveis 26,5% e 25,0% com valores acima de 130/90 mmHg (avaliação e reavaliação); 13,0% e 11,5% com 140 x 100 mmHg e 10,0% e 9,0% com pressão arterial acima de 140/100 mmHg; Verificou-se uma diminuição do IMC de 23,8 para 23,4 o que também ocorreu para o peso corporal no grupo; A média do RCQ também foi reduzido de 0,78 para 0,77 (risco moderado) para a idade; As medidas de dobras cutâneas praticamente todas apresentaram redução importante após as praticas quando comparadas (avaliação e reavaliação). Quanto à melhora da saúde nota-se que as atividades praticadas colaboraram positivamente, para a melhora do bem estar, do estilo de vida (mudanças de comportamento) e conseqüentemente da qualidade de vida dos sujeitos tanto no ambiente de trabalho como na vida cotidiana.

Palavras chaves: Atividades físicas, indicadores de saúde, qualidade de vida, saúde, sedentários.