

ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS FREQUENTADORES DO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE DE UM MUNICÍPIO DE GRANDE PORTE DO NORDESTE BRASILEIRO

Plácido Lourenço Fernandes Júnior (1); Nataly Cézar de Lima Lins (2)

1. Centro de Ensino Uninassau – Campina Grande. placidojr_nutri@hotmail.com
2. Centro de Ensino Uninassau – Campina Grande. taly_nutri@hotmail.com

Resumo: O presente artigo visa analisar o impacto do Programa Academia da Saúde sobre o estado nutricional e o nível de atividade física dos frequentadores de academias da saúde de um município de grande porte do nordeste brasileiro. Trata-se de um estudo transversal realizado por meio da coleta de dados antropométricos e aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta. Foram realizadas visitas nas 28 academias de saúde do município onde a pesquisa foi desenvolvida, no período entre dezembro de 2017 e janeiro de 2018. Foram avaliados 280 praticantes de atividade física de academias de saúde de ambos os sexos na faixa etária entre 18 e 64 anos. Ao final do estudo, concluiu-se que o programa influencia no estado nutricional dos usuários, levando em consideração que alguns entrevistados relataram praticar atividade física apenas naqueles locais.

Palavras-chave: Programa Academia da Saúde, atividade física, Questionário Internacional de Atividade Física, estado nutricional.

Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2017), atividade física é considerada como qualquer movimento produzido pelo corpo através dos músculos esqueléticos que demande gasto energético. Dessa forma, a prática de atividades físicas e uma alimentação adequada são fundamentais para trazer benefícios à saúde, prevenindo as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), tais como: obesidade, diabetes, hipertensão, dentre outras.

O programa Academia da Saúde, lançado em 2011, baseia-se em uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado que funciona com a implantação de espaços públicos conhecidos como polos, dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. Tem o objetivo de complementar o cuidado integral e fortalecer as ações de promoção da saúde em articulação com outros programas e ações de saúde como a Estratégia da Saúde da Família, os Núcleos de Apoio à Saúde da Família e a Vigilância em Saúde (BRASIL, 2012).

O grande aumento de uma população marcada por um estilo de vida sedentário é um fator bastante preocupante. Dá-se por diversos fatores, como a falta de locais públicos e seguros, a diminuição do tempo destinado ao lazer, falta de informação e de motivação, dentre outros. A inatividade física tem uma associação direta com o estado nutricional, sendo um dos fatores responsáveis pelo aumento do peso e

desenvolvimento de DCNTs. Estudo publicado na revista científica Lancet (2016) mostra que um quinto da população brasileira adulta, ou quase 30 milhões de pessoas, são obesas.

O estado nutricional se dá por um equilíbrio de diversos fatores, e pode ser identificado através de dados clínicos, dietéticos, bioquímicos, composição corpórea e do cálculo do IMC, possibilitando a realização de uma intervenção nutricional para a manutenção do peso e consequentemente melhora no estado de saúde.

Nota-se que a busca por uma vida saudável ou até mesmo um corpo dentro dos padrões torna-se cada vez mais procurado por indivíduos de todas as faixas etárias.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é caracterizar os usuários do programa da academia da saúde, levantar resultados através da coleta de dados como: peso e altura para identificar o índice de massa corporal (IMC), o nível de atividade física, através da aplicação do questionário IPAQ, e baseado nestes dados, avaliar de que forma o programa interfere na vida dos indivíduos que usufruem do mesmo.

A procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada unida aos exercícios físicos vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto em outros grupos com maior preocupação em relação à saúde (DURAN, 2004 apud PEREIRA, 1999)

Acredita-se que a busca pelo melhor condicionamento físico, pela manutenção da saúde, além de motivos estéticos, têm levado muitas pessoas à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias (HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2002 apud PEREIRA; CABRAL, 2007).

Segundo alguns autores Vilarta (2007) e Nahas (2001), as evidências científicas atuais motivam a prática de atividades físicas e a adquirir uma alimentação balanceada, que possa suprir os nutrientes necessários à preservação, restauração e crescimento dos tecidos. Uma alimentação saudável e atividades no decorrer dos anos promovem saúde e diminuem o risco de doenças crônicas (GUIMARÃES e OLIVEIRA, 2014).

Sabe-se que 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 um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e consequentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e maus hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

Adultos com 18 anos ou mais necessitam de trinta minutos de atividade física diária durante pelos menos cinco dias para serem saudáveis, a atividade física diária ajuda a controlar ou a diminuir a pressão arterial, o colesterol, a obesidade, a osteoporose, a ansiedade e a depressão, (AMERICAN HEART ASSOCIATION, 1997).

Outros benefícios também são observados por Matsudo (2001), com a prática de atividades físicas regulares, tais como: diminuição das dores articulares, aumento da capacidade aeróbica, melhoria de força e flexibilidade. Além destes benefícios, outros que dizem respeito ao homem na sociedade também são afetados, como o aumento da autoconfiança, autoestima, redução de quadros depressivos, dentre outros (NERI, 2001).

Além das atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada como caminhar, pedalar, nadar, ou atividades físicas vigorosas como trotar ou correr, os exercícios de resistência e as mudanças no estilo de vida tornam-se essenciais junto à reeducação alimentar no combate à epidemia do excesso de peso e a obesidade (MATSUDO; MATSUDO, 2006).

As doenças podem aparecer devido ao estilo de vida inadequado, mas, o estilo de vida saudável pode ser o início da manutenção da saúde e prevenção de doenças, dessa forma, acredita-se que atividade física regular, alimentação equilibrada e variada, boas relações, assim como manutenção de comportamentos preventivos e controle de estresse sejam importantes para manter um estilo de vida saudável e equilibrado (ESTEVE e COLABORADORES, 2010).

A prática de exercícios em academias de ginástica tem se popularizado, tornando-se a forma mais eficaz de promoção de atividade física, ausente na rotina diária do ser humano. A união das práticas de condicionamento físico ao suporte público de lazer permite, além do acesso de toda população, uma união de faixas etárias, ritmos e intenções diferentes nesses espaços. Porém, nem todas as pessoas possuem poder aquisitivo para frequentar uma academia particular, passando a usufruir dos benefícios nas academias públicas (CASTAÑON et al., 2016).

O Ministério da Saúde vem promovendo a implantação e implementação de polos da Academia da Saúde nos municípios brasileiros. Os polos são espaços físicos dotados de equipamentos, estrutura e profissionais qualificados, com o objetivo de contribuir para a promoção da saúde e produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população (PORTAL DA SAÚDE, 2011).

O Programa Academia da Saúde, possibilitou a popularização de equipamentos de ginástica nos espaços públicos. O Programa elenca

onze objetivos específicos, dos quais se destaca a contribuição no sentido de ampliação de espaços sociais de lazer, na inclusão social, no enfrentamento à violência e na melhora das condições de saúde e de qualidade de vida da população (BRASIL, 2013 apud CASTAÑON et al., 2016).

Os equipamentos, assim como o polo no qual são inseridos, necessitam atender diferentes públicos. Concomitante à instalação dos equipamentos acontece uma crescente preocupação no sentido de que princípios mínimos de ergonomia, de conforto, de segurança, design universal aspectos de segurança, satisfação, usabilidade e acessibilidade destes equipamentos e polos sejam atendidos (OLIVEIRA, 2014).

Há mais de 20 anos, segundo Marcellino (1996), em sua obra intitulada “Estudos do lazer”, o espaço de lazer de grande parte da população já era dentro de suas residências em frente à televisão, o que mudou para várias pessoas, após receberem um espaço para a prática de atividades físicas gratuitas próximo a suas casas.

Métodos

A pesquisa do tipo quantitativa se deu por meio de entrevista, aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), conforme o anexo A, que aborda a frequência, o tipo e a duração de atividades físicas realizadas por lazer, por prazer ou como forma de exercícios, para que no fim do questionário se tenha uma interpretação que se dividem em Indivíduos Sedentário, Insuficientemente Ativo, sendo dividido em Insuficientemente Ativo A e Insuficientemente Ativo B, Indivíduo ativo e Indivíduo muito ativo, perguntas extras também foram criadas pelo os pesquisadores para que pudéssemos classificar o estado nutricional dos entrevistados através do IMC, por isso coletamos dados como Peso e Altura e para obter esses dados foi utilizado uma Balança Digital Eletrônica da marca Camry EB9013 que suporta até 150kg, e um Estadiômetro Portátil da marca Welmy de 2,00m.

A cidade de Campina Grande conta com 28 polos de academias da saúde, elas estão localizadas em diferentes bairros e em 4 distritos do município (PARAÍBA, 2016).

Foram realizadas as visitas nas 28 academias de saúde, popularmente conhecidas como academias da cidade, e posteriormente, através de entrevista e autorização dos indivíduos, feita a seleção, por critérios de inclusão, dos que participaram da pesquisa. Os critérios de inclusão estipulados para a seleção foram:

adultos, de 18 a 64 anos, de ambos os sexos, que fazem a utilização da academia da cidade por no mínimo 30 minutos diários, e que pratiquem atividade física apenas no local.

A análise de dados tem por objetivo detalhar e organizar os dados coletados no transcorrer da pesquisa, para proporcionar um melhor entendimento. A fim de responder o objetivo proposto, separam-se os resultados em gráficos e tabelas, que foram feitos no programa Microsoft Word, o sexo, a idade, a interpretação dos questionários, o motivo da prática da atividade física no local e o grau de satisfação dos usuários com os polos das academias de saúde, foram os resultados expostos nos resultados.

Resultados e Discussões

A seguir serão apresentados os resultados da coleta de dados realizada com 280 praticantes de atividade física de academias de saúde do Município de Campina Grande-PB.

Dos 280 praticantes, 64% eram do sexo feminino, que correspondem a 178 pessoas, e 36% do sexo masculino, que correspondem a 102 pessoas, sendo a porcentagem de praticantes do sexo feminino maior que a do sexo masculino.

A idade dos entrevistados também varia bastante, a faixa etária seguida, segundo a OMS, foi de 18 a 59 anos, e esses resultados estão descritos a seguir (tabela 1) individualmente, de acordo com a porcentagem da variável sexo.

Tabela 1. Resultado da distribuição dos praticantes, de acordo com o sexo, quanto a variável idade.

| | % | ANOS | 18-31 | 32-45 | 46-59 |
|-----------|-----|------|-------|-------|--------|
| FEMININO | 64% | | 52,8% | 26,4% | 20,8% |
| MASCULINO | 36% | | 57,9% | 22,5% | 19,60% |

A faixa etária de indivíduos que mostraram ter uma vida mais ativa e praticam algum tipo de atividade física do sexo feminino foi de 18-31 anos e do sexo masculino também de 18-31 anos.

Com o intuito de verificar o estado nutricional através do Índice de Massa Corporal (IMC), que é obtido pelo a divisão do Peso pela a Altura ao quadrado, no qual tivemos acesso a partir da pesagem dos entrevistados com uma Balança Digital Eletrônica Camry EB9013 que suporta até 150kg, e da altura usamos um

Estadiômetro Portátil Welmy de 2,00m. Depois de todas as entrevistas feitas e todos os IMC calculados, chegamos ao resultado de que a maior parte dos entrevistados foram diagnosticados com Eutrofia (Gráfico 2).

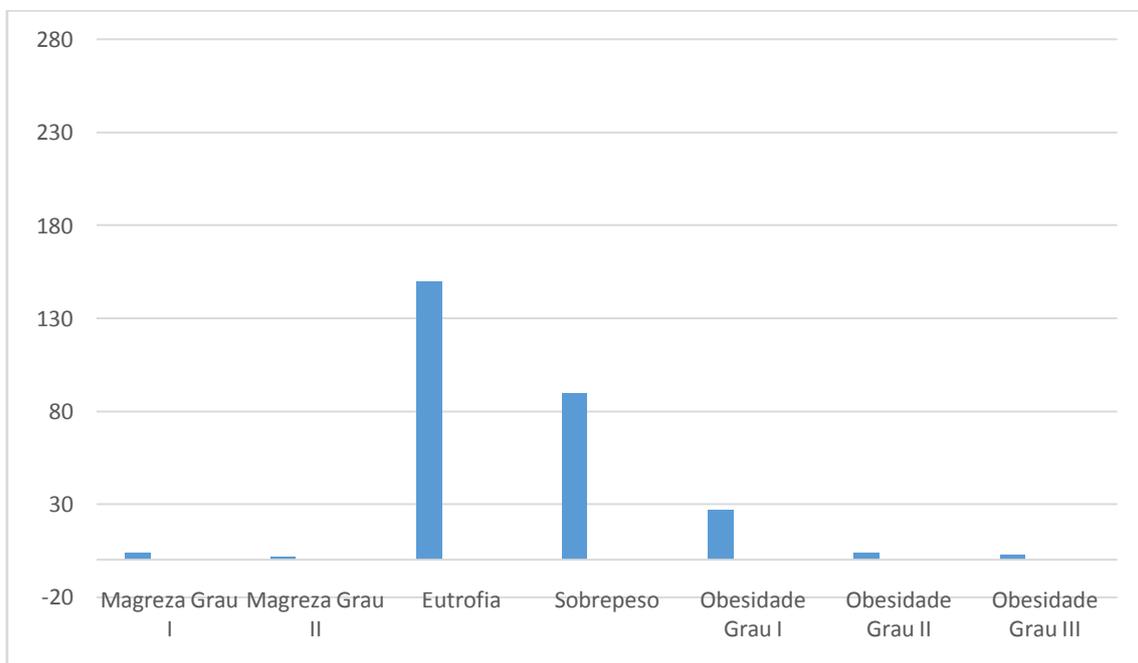
O indivíduo eutrófico apresenta o peso adequado em relação a sua altura, isso indica que a maioria dos participantes da pesquisa apresentou bom estado nutricional. A segunda maior parte dos entrevistados apresentaram sobrepeso e obesidade.

Manter peso saudável é considerado atualmente uma das principais alternativas para prevenir doenças crônicas não transmissíveis.

O excesso de peso eleva os riscos de doenças como diabetes, colesterol, doenças cardíacas, respiratórias, complicações ortopédicas e diversas limitações para atividades básicas do dia-a-dia.

Por fim, pequena parte dos entrevistados apresentou diagnóstico de magreza. Assim como estar acima do peso não faz bem, estar muito magro não é bom para saúde. Pessoas muito magras podem mascarar problemas como diabetes e hipertireoidismo.

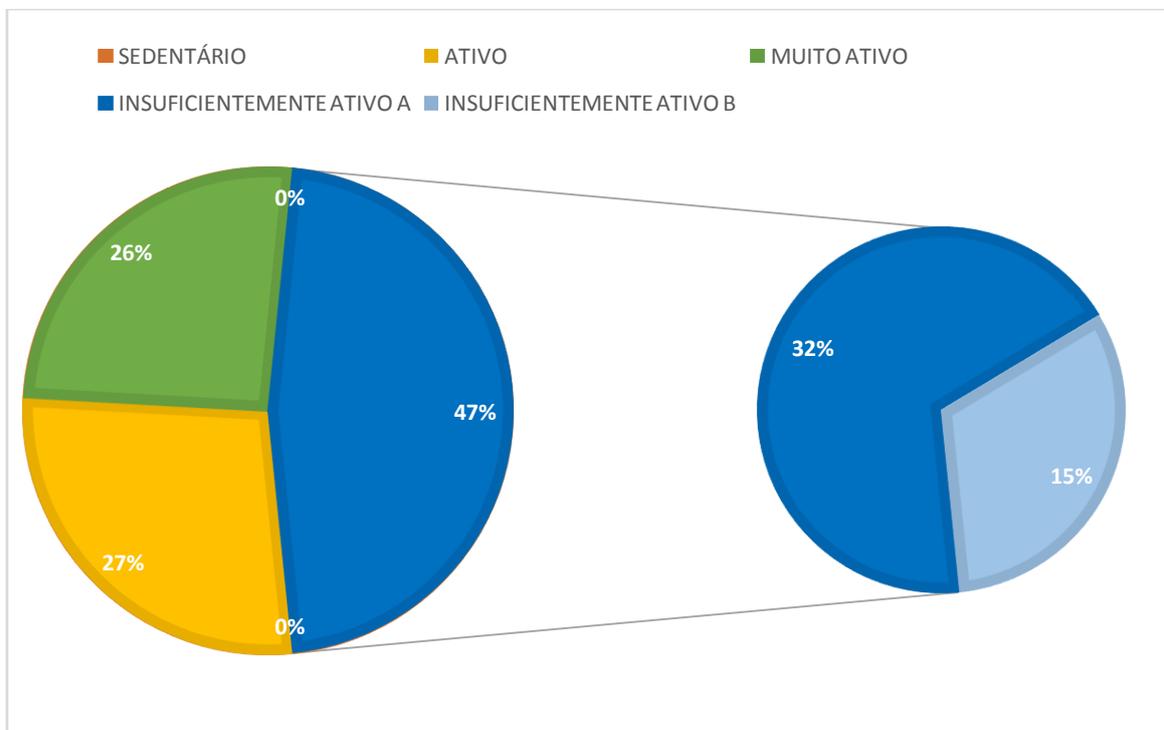
Gráfico 2. Diagnóstico Nutricional.



O questionário versão curta do IPAQ que foi aplicado descreve várias atividades físicas, como caminhada, corrida, alguns esportes e até mesmo serviços domésticos. São descritas como caminhada, atividades moderadas e atividades vigorosas e vai ter as seguintes classificações: Atividades físicas moderadas são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal, e

atividades físicas vigorosas são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal. O questionário é interpretado de acordo com a duração e frequência dessas atividades físicas. As interpretações são as seguintes: Indivíduos sedentário, Insuficientemente Ativo, sendo dividido em Insuficientemente Ativo A e Insuficientemente Ativo B, Indivíduo ativo e Indivíduo muito ativo. Sendo assim, os questionários aplicados nos 280 praticantes, tanto do sexo feminino como masculino, foram interpretados da seguinte maneira (Gráfico 3), de acordo com os resultados mostrados em relação a seu nível de atividade física.

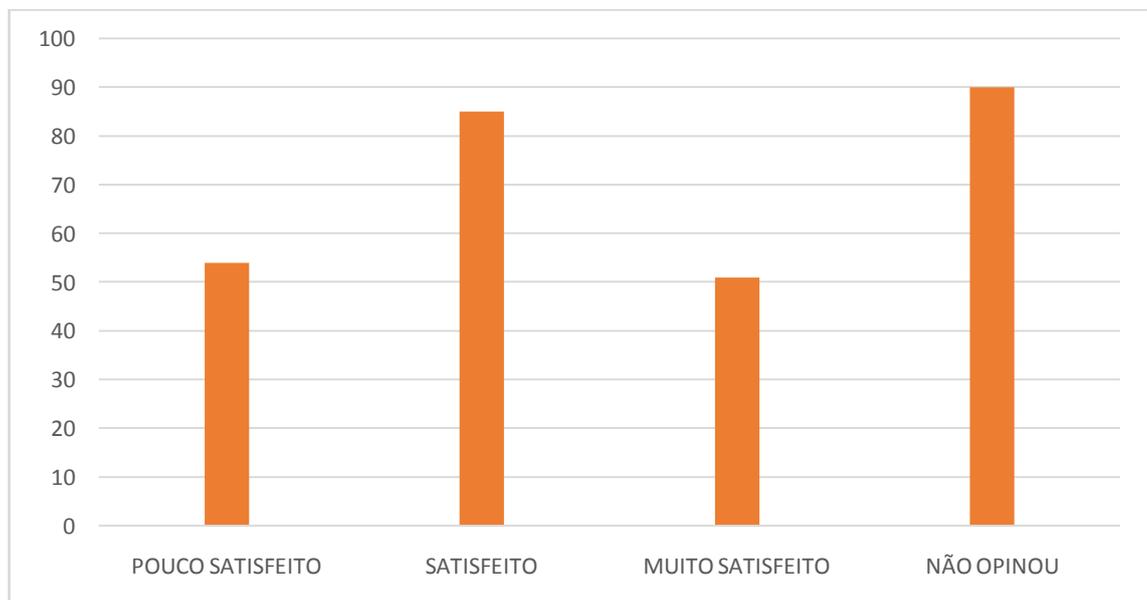
Gráfico 3. Interpretação dos Questionários aplicados.



Uma vez que um importante fator de risco para doenças crônicas é a inatividade física, uma das perguntas extras acrescentadas ao questionário para que houvesse um resultado final satisfatório, foi o motivo da prática de atividade física no local, tendo em vista que o emagrecimento tem sido uma meta desejada por grande parte dos entrevistados, seja para melhorar a saúde, ou seja como fins estéticos. As respostas para essas perguntas variavam de indivíduo para indivíduo, sendo citados os motivos como: Qualidade de vida, Saúde e Emagrecimento (Gráfico 4). No quesito saúde por sua vez os problemas pelo os quais os indivíduos praticavam atividades físicas mais citados foram os seguintes: O controle da Pressão Arterial,

Uma vida saudável e um corpo dentro dos padrões torna cada vez mais procurado por indivíduos de todas as faixas etárias, mas a falta de tempo destinado ao lazer em conjunto com uma alimentação inadequada é um problema mundial que se leva a várias doenças crônicas não transmissíveis que prejudicam o modo de viver dos indivíduos. Um fator relacionado à diminuição da prática de atividade física é a falta de locais públicos seguros e adequados para a prática de atividades de lazer, com a criação do programa de academias de saúde, que proporcionam esses locais para a prática dessas atividades, um dos objetivos do trabalho também foi avaliar o grau de satisfação dos usuários com o programa de academias de saúde (Gráfico 5).

Gráfico 5. Grau de satisfação dos usuários com o programa de academias de saúde.



Conclusão

A pesquisa levantou várias hipóteses para serem analisadas e concluídas. As conclusões dos dados obtidos foram interpretadas levando-se em consideração as características da população estudada, restrita a indivíduos adultos, praticantes de atividades físicas

nas academias de saúde do município de Campina Grande-PB. A pesquisa dos dados foi realizada apenas pelos pesquisadores com o intuito de avaliar o estado nutricional, o nível de atividade física e a influência do programa de academias de saúde, chegando à conclusão de que a maior parte dos praticantes do local tiveram seu estado nutricional classificados como Estrófico, ou seja, com o peso ideal recomendado, a maioria teve uma classificação de insuficientemente ativos em relação ao nível de atividade física.

Mostrou-se então que, o programa influencia no estado nutricional, levando em conta que, alguns entrevistados relataram que a prática de alguma atividade física era apenas nas academias. A maior parte não tinha conhecimento sobre seu real estado nutricional; que para a maioria o que importava era atingir o peso que o próprio considerava ideal; nem sobre sua classificação do nível de atividade física. Por fim, muitos dos entrevistados não opinaram sobre o grau de satisfação com o programa, esclarecendo que muita coisa deixa a desejar no local, como a falta de profissionais nas academias para orienta-los, a falta de segurança e a falta de cuidados com os aparelhos; seguida de um número significativo; comparado aos que não opinaram; de indivíduos que se demonstraram satisfeitos com o programa, por dizer que o programa facilitou em relação a um local de fácil acesso, pois muitos disseram que antes da implementação do programa tinham que praticar suas atividades e caminhadas na rua, onde transitam os carros.

Referências

CASTAÑON, J. A. B. et al. 2016. Academias ao ar livre: uma análise dos espaços públicos.

Disponível em: <[http://pdf.blucher.com.br.s3-sa-east-](http://pdf.blucher.com.br.s3-sa-east-1.amazonaws.com/engineeringproceedings/conaerg2016/7011.pdf)

1.amazonaws.com/engineeringproceedings/conaerg2016/7011.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2017.

COSTA, Wilma Silvia da. A AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE SÃO BENTO DO UNA - PE. 2012. 6 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Gama Filho, Pernambuco, 2012

DURAN, A. C.F.L et al. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. Rev. Bras. Ci. e Mov. 2004; 12(3): 15-19.

Esteves, J. V. D. C.; Andreato, L. V.; Moraes, S. M. F.; Prati, A. R. C. Estilo de Vida de Praticantes de Atividades Físicas em Academias da Terceira Idade de Maringá-PR. Revista Conexões. Vol. 8. Num.1. 2010. p. 119-129.

GUEDES, D. P. et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 18, n. 2, 2012.

GUIMARÃES, L. M.; OLIVEIRA, D. S.; Influência de uma alimentação saudável para longevidade e prevenção de doenças. *Interciência & Sociedade*, v. 3, n. 2, 2014. Disponível em: <http://www.fmpfm.edu.br/intercienciaesociedade/colecao/online/v3_n2/7_influencia.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2017.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Estudos do lazer: uma introdução*. Campinas, SP: Autores associados, 1996.

MARTINS, M.P.S.C.; GOMES, A.L.M.; MARTINS, M.C.C. *Consumo Alimentar, Pressão Arterial e Controle Metabólico em Idosos Diabéticos e Hipertensos*. 2010. 9 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010. Cap. 16.

MATSUDO, S. M. M. *Envelhecimento e atividade física*. Londrina: Midiograf, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Programa Academia da saúde. Disponível em: http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_academia_saude.php. Acesso em: 1 de Março 2017.

NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina – PR: Midiograf, 2001.

NERI, A. L. *Maturidade e velhice: Trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas: Papyrus editora, 2001.

NOGUEIRA, R. S.; FERNANDES, V. L. C.; *O espaço saúde e lazer: a academia ao ar livre em questão*. p.2, 2011

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P.; *Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife*. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 1, n. 1, jan./fev., 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/5/5>>. Acesso em: 09 mar. 2017.

OLIVEIRA, Gabriela Tammy Dias de; MONTE, Camila Araújo da Silva; REZENDE, Mariana de Gomes. *AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE MACRONUTRIENTES ANTES, DURANTE E APÓS A ATIVIDADE FÍSICA DE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA EM SÃO PAULO*. 2012. 12 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Bandeirante de São Paulo – Campus Campo Limpo, São Paulo, 2012.

OLIVEIRA, S. T.; *Recomendações para ampliação da usabilidade das academias públicas para usuários cegos e com baixa visão*. Curitiba, Universidade Federal do Paraná, 2014.

OMS Global, *RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH*. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>. Acesso em 18 Agosto de 2016.