

Programa Saúde Ativa Uberaba-MG: Efetividade de duas intervenções distintas na mudança de comportamento relacionada à Atividade Física de usuários da Atenção Básica de Saúde

Polo, M.C.E; Tavares, G. H. Papini, C.B.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil

A inatividade física entre adultos é um problema de saúde pública em nível mundial, e dentre as possibilidades de viabilização de ações que envolvam intervenções com exercício físico, aconselhamentos e educação em saúde para elevar o nível de atividade física (AF) da população, pode-se considerar os espaços públicos destinados às ações de promoção de saúde. Posto isso, este estudo objetivou analisar a efetividade de duas intervenções distintas na mudança de comportamento frente ao nível de AF de participantes do Programa Saúde Ativa Uberaba-MG, realizado na Atenção Básica de Saúde. Trata-se de um estudo quase-experimental com a participação de 31 adultos, homens e mulheres, usuários do Sistema Único de Saúde. Os participantes foram divididos em dois grupos: G1 (Grupo Exercício Físico combinado com Educação em Saúde, n=19) e G2 (Grupo Educação em Saúde, n=12), com média de idade dos participantes do G1 foi de $55 \pm 9,5$ anos e para os participantes do G2, foi de $51,2 \pm 11,2$. A intervenção com o G1 consistiu em 40 minutos de exercício físico, e 20 minutos de educação em saúde - 2 vezes por semana com 60 minutos de duração cada sessão. A intervenção do G2 foi caracterizada com 40 minutos de educação em saúde - 1 vez por semana com 40 minutos de duração por sessão. Ambas as intervenções tiveram a duração de 18 semanas. A AF foi avaliada antes e após as intervenções por meio do questionário IPAQ-versão longa. A análise foi realizada pelo método de Equações de Estimativas Generalizadas (comparação das médias pré e pós-intervenção intra e intergrupos) com intenção de tratar. Além disso, foi realizado o delta da AF individualmente. Para as comparações das proporções (deltas) entre os grupos utilizou-se o teste exato de Fisher. Para todas as análises adotou-se $p < 0,05$. Ambos os grupos aumentaram significativamente o tempo dispendido em AF do contexto de lazer ($p = 0,006$). Não foram observadas diferenças entre os grupos ou interação, isto é, os dois grupos aumentaram o NAF de lazer após a intervenção. Na análise do Delta, evidentemente apontou-se uma diferença significativa para proporção de participantes que aumentaram a AF de lazer no G1 ($p = 0,010$) em comparação ao G2. Porém, ainda que o G2 não possua a intervenção em exercício físico, 44% dos participantes deste grupo inclinaram-se na melhora neste domínio da AF apenas com a educação em saúde. Com relação aos outros domínios, embora não tenham sido encontradas diferenças significativas nas proporções de mudanças no nível de AF, a análise do delta demonstrou aumento de tempo dispendido nos domínios transporte, atividades domésticas e manutenção na AF de trabalho. Conclui-se que ambas as intervenções, mesmo que de formas distintas, podem ser efetivas na mudança de comportamento para aumentar o nível de AF dos usuários da atenção básica de saúde.

E-mail: mcepolo@gmail.com