ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

( ) COMUNICAÇÃO
( ) CULTURA
( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
( ) EDUCAÇÃO
( ) MEIO AMBIENTE
(x) SAÚDE
( ) TRABALHO
( ) TECNOLOGIA

PROJETO EMAGRECENDO COM SAÚDE: PERCEPÇÕES DOS USUÁRIOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Apresentador[1]: Mary Ellen Ribeiro de Souza
Apresentador[2]: Sabrina Fornazzari
Autor[3]: Renata dos Santos Bronoski
Autor[3]: Margarete dos Passos
Autor[4]: Flavio Guimarães Kalinowski

RESUMO: O aumento da prevalência de obesidade é um dos principais problemas de saúde pública no mundo e com reflexos diretos na saúde e qualidade de vida da população. O objetivo deste estudo é descrever a percepção dos usuários do projeto de extensão *"Emagrecendo com Saúde"* em relação às atividades desenvolvidas junto ao projeto. Foram avaliados 66 indivíduos (92,4% mulheres), com idade entre 19 e 69 anos, que participam de atividades de hidroginástica duas vezes por semana por um período de uma hora, destes indivíduos 10,4% participantes apresentaram obesidade mórbida. Para avaliar a percepção dos usuários foi aplicado um questionário sobre características demográficas (sexo, idade, escolaridade) e sobre a percepção em relação às atividades desenvolvidas. Notou-se que o principal meio de transporte até o local é o carro e/ou moto, o principal meio o qual ficaram sabendo do projeto foi através dos amigos, quanto aos motivos que os fizeram iniciar a atividade física destacam-se a melhora da saúde. De modo geral, quando questionados sobre a satisfação geral com o projeto cerca de 85% relataram estar satisfeitos com a melhor saúde geral obtida após o ingresso no projeto.

PALAVRAS CHAVE – Obesidade. Atividade física. Qualidade de vida.

[1] Ac. Bacharelado em Ed. Física, Projeto Emagrecendo com Saúde, lelibasketball@hotmail.com.
[2] Ac. Bacharelado em Ed. Física, Projeto Emagrecendo com Saúde, sazinha_lili@hotmail.com.
[3] Ac. Bacharelado em Ed. Física, Projeto Emagrecendo com Saúde, renatabronoski@hotmail.com
[3] Ac. Bacharelado em Ed. Física, Projeto Emagrecendo com Saúde, margareteruppel@gmail.com
[4] Professor, Departamento de Educação Física, flaviokalinowski@hotmail.com.

Introdução

O excesso de gordura corporal vem a cada dia aumentando entre a população, sendo assim o índice de obesidade, segundo os dados do IBGE (2003), têm aumentado significativamente. A obesidade é considerada uma enfermidade e pode ser influenciada por fatores genéticos, ambientais, metabólicos, psicológicos, endocrinológicos e comportamentais (RACETTE et al. 2003). Entretanto, o fator que na maioria das vezes mais influencia é o estilo de vida adotado pelo individuo como uma ingesta altamente calórica e sedentarismo. O poder aquisitivo da população também é de fator importantíssimo para o aumento desse índice preocupante da taxa de obesidade.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (1997), a obesidade é considerada um problema de abrangência mundial porque atinge um número elevado de pessoas e predispõe o organismo a várias doenças graves como doenças cardiovasculares, renais, digestivas, diabetes, problemas hepáticos e ortopédicos e morte prematura. A incidência dessas doenças é duas vezes maior em homens obesos e quatro vezes maior entre mulheres obesas, quando comparadas à população não obesa.

Deste modo, são necessários programas que motivem os indivíduos obesos a realizarem atividade física e manter uma dieta balanceada. No que diz respeito aos exercícios físicos, um dos mais indicados é atividade aquáticas, como a hidroginástica, pois não apresenta um impacto significativo para as articulações e com isso pode prevenir lesões em indivíduos obesos.

Objetivos

Analisar a percepção dos usuários em relação as atividades propostas pelo projeto, melhora saúde dos participantes do projeto.

Metodologia

O projeto de extensão intitulado “Emagrecendo com Saúde”, devidamente cadastrado na Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais, da Universidade de Ponta Grossa (UEPG), teve o início de suas atividades práticas em agosto de 2006. Atualmente, atende cerca de 90 pessoas, homens e mulheres, das idades de 19 a 69 anos, com excesso de peso e obesidade.

Todas as atividades desenvolvidas neste projeto tiveram direcionamento amplamente discutido pela equipe de acadêmicos, coordenador e supervisores (análise situacional e autoanálise). Realizam-se reuniões semanais com os acadêmicos de Educação Física, para discutir os temas e avaliar o projeto, bem como planejar as atividades.

Os indivíduos integrantes do grupo de extensão, para poderem participar das atividades, devem passar por uma avaliação prévia, apresentar um atestado médico, liberando para a prática de atividades físicas, bem como não apresentarem quadros de hipertensão grave, diabetes medicamentosa, problemas cardíacos, não serem transplantados, não possuírem marca-passo, e também problemas osteomioarticulares graves ou outros casos que o médico julgue como limitante à prática regular de atividades físicas. As atividades ocorrem na piscina da Universidade Estadual de Ponta Grossa duas vezes/semana por 60 minutos/dia.

Realizaram-se avaliações com a aplicação de um questionário ao final de 2011, contendo questões que sobre a percepção positiva dos alunos em relação às atividades realizadas pelo projeto, destes indivíduos 13 apresentam obesidade grau I, 24 no grau II, sendo a maioria, 22 se encontram no grau III e 07 participantes estão com obesidade mórbida. Para avaliar a percepção dos usuários foi aplicado um questionário sobre características demográficas (sexo, idade, escolaridade) e sobre a percepção em relação às atividades desenvolvidas (meio de deslocamento até a atividade, motivos para iniciar, como ficaram sabendo do projeto, motivos que poderiam levar a sua saída do projeto). Também foi mensurado o peso e a estatura dos indivíduos e calculado o índice de massa corporal (IMC), de acordo com os procedimentos descritos por PETROSKI (2009).

Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva de freqüência relativa e absoluta. Para tanto se utilizou o programa SPSS versão 11.0.

Resultados

Foram avaliadas 66 participantes (92,4% mulheres), com idade entre 19 e 69 anos, do projeto de extensão emagrecendo com saúde. A tabela 2 apresenta as características sócio-demográficas

dos indivíduos estudados. No projeto emagrecendo com saúde, nota-se um predomínio de mulheres, cerca de 77% dos participante apresentam mais de 40 anos. Quanto a escolaridade, 47% possuem o ensino médio completo e apenas 10,6% possuem o ensino superior completo. Em relação ao grau de obesidade, pode-se notar que a maior proporção dos participantes apresenta obesidade grau I (36,4%) e grau II (33,3%), representando um índice de massa corporal maior do que 30,0 e 35,0 kg/m^2, respectivamente. Importante salientar que sete (10,6%) dos participantes do projeto apresentam um quadro de obesidade mórbida (índice de massa corporal ≥40 kg/m^2).

Tabela 1. Características sócio-demográficas dos participantes do projeto Emagrecendo com Saúde. Ponta Grossa, PR, 2010, (n=66).

Variáveis	Categorias	n	%
Sexo	Masculino	05	7,6
	Feminino	61	92,4
Faixa etária (anos)	< 30	04	6,1
	31-40	11	16,7
	41-50	27	40,9
	≥51	24	36,4
Escolaridade	Fundamental incompleto	21	31,8
	Fundamental completo	07	10,6
	Médio completo	31	47,0
	Superior completo	07	10,6
Obesidade	Obeso grau I	13	19,7
	Obeso grau II	24	36,4
	Obeso grau III	22	33,3
	Obesidade mórbida	07	10,6

Quando questionados sobre a distância até o local das atividades, apenas 37,5% (15 indivíduos) relataram morar há menos de 2 km do mesmo. O principal meio de deslocamento até o local da atividade é o carro e/ou a moto, para mais de 62% dos indivíduos entrevistados (tabela 2). Mais da metade dos participantes do projeto (54,5%) iniciaram outra atividade física, além daquelas proporcionadas pelo projeto de extensão. Entre as principais atividades, destacam-se a caminhada (40,9%) e a ginástica (6,1%).

Tabela 2. Principais meios de deslocamento até o local das atividades desenvolvidas pelo projeto Emagrecendo com Saúde. Ponta Grossa, PR, 2010, (n=66).

Meio de deslocamento	n	%
Caminhando	14	21,2
Carro/moto	41	62,1
Ônibus	09	13,6

Na figura 1 pode-se observar que o principal meio de divulgação do projeto de extensão são os amigos, a televisão e a indicação médica.

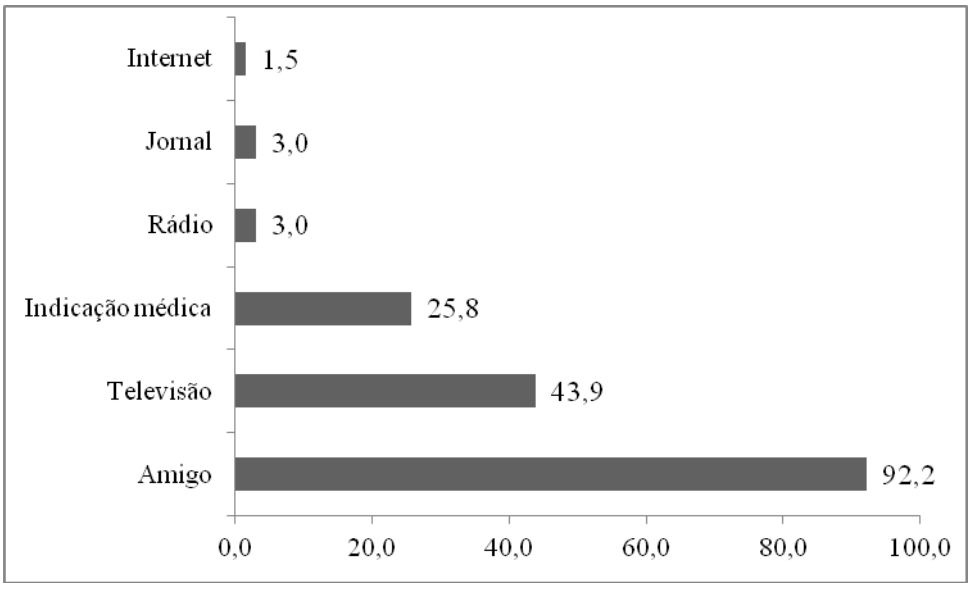


Figura 1. Como os indivíduos ficaram sabendo do projeto emagrecendo com saúde.

Quanto aos motivos para iniciar as atividades do programa destacam-se o objetivo de melhorar a saúde (53,0%), indicação médica (39,4%) e a estética (1,5%). Já em relação aos motivos que poderiam fazer os indivíduos a desistir do projeto estão os problemas de saúde (56,1%), falta de tempo (27,3%) e a distância até o local das atividades (7,6%). Em relação a percepção de melhora em aspectos de saúde após a participação no projeto, observa-se que houve uma percepção de melhora da saúde geral em mais de 75% dos indivíduos (figura 2). Outros resultados importantes foram novas amizades (65,2%), diminuição da dor corporal (60,6%) e melhora da auto-estima (60,6%).

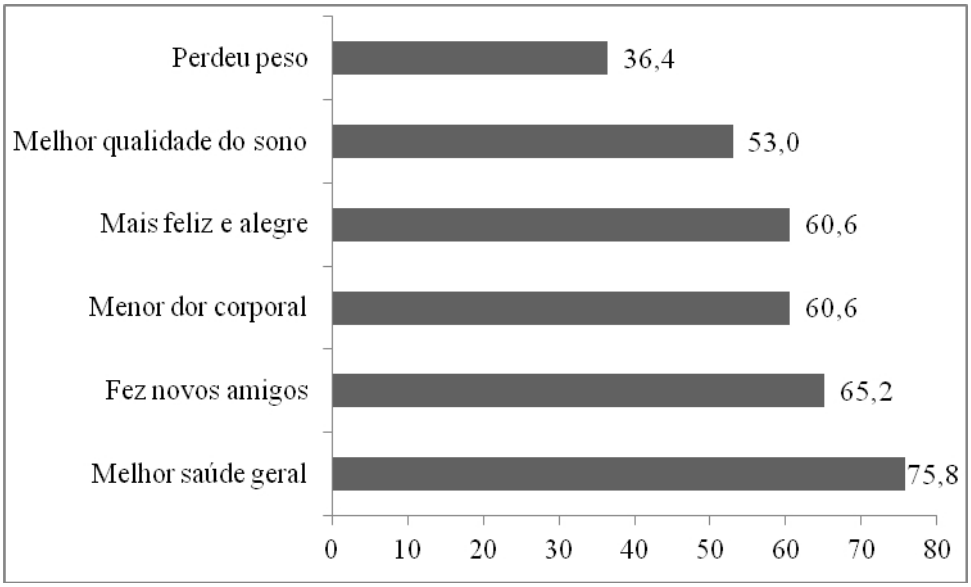


Figura 2. Percepção de melhora em aspectos de saúde após o ingresso no projeto emagrecendo com saúde.

A tabela 4 apresenta o grau de indivíduos satisfeitos com as atividades do projeto emagrecendo com saúde. De modo geral, quando questionados sobre a satisfação geral com o projeto, cerca de 85% relataram estar satisfeitos. Os maiores índices de satisfação foram observados quanto a participação dos alunos bolsistas e estagiários do projeto (90,9%) e os exercícios e atividades desenvolvidas durante as aulas.

Tabela 4. Proporção de indivíduos com percepção positiva em relação as atividades desenvolvidas pelo projeto Emagrecendo com Saúde. Ponta Grossa, PR, 2010, (n=66).

Itens	n	%
Exercícios durante as aulas	57	86,4
Participação dos estagiários	60	90,9
Horários das atividades	43	65,2
Satisfação com o projeto	56	84,8

Conclusões

Com este estudo, pode-se notar que os participantes, 85% destes, a maioria mulheres com idade entre 19 e 69 anos, demonstrou estar satisfeito com relação às atividades desenvolvidas pelo Projeto “Emagrecendo com Saúde”, e dizem apresentar uma melhora da saúde geral em cerca de 75% dos indivíduos.

Referencias

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Estado Nutricional, Precisão das Estimativas e Totais da População**. 2002-2003. Disponível em: >http:/www.ibge.gov.br/home/estatística/populacao/condicaodevida/pof/2002analise/tab01e. pdf< Acesso em: 30 abril, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global.** São Paulo: Roca, 2004.

PETROSKI, L. E. **Antropometria técnicas e padronizações**. Porto Alegre: Pallotti, 1999.

RACETTE, S.B.; DEUSINGER, S.S.; DEUSINGER R.H. **Obesity: overview of prevalence, treatment.** Phys Ther. v. 83; p. 276 –288,2003.