



PERFIL DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA AGITA PETRÓPOLIS COM 50 ANOS OU MAIS DE IDADE

Rafael dos Santos Coutinho*

raafaelcoutinho@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0011-2443>

Renato Vasconcelos Farjalla*

renatofarjalla@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0632-8691>

* Universidade Estácio de Sá, Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil

Resumo: A promoção da atividade física através de programas direcionados à população parece ser uma ferramenta no combate ao sedentarismo. Dessa forma, a elucidação do perfil dos participantes pode contribuir para futuras intervenções neste meio. Objetivo: Descrever o perfil dos participantes matriculados no programa de incentivo à atividade física Agita Petrópolis com 50 anos ou mais de idade. Método: Estudo descritivo e qualitativo a partir da análise das fichas cadastrais dos participantes do programa. De 771 fichas, 240 foram selecionadas por se enquadrarem de acordo a idade preestabelecida no início do estudo. Resultados: A média de idade foi de 63 anos ($\pm 8,8$), as mulheres formaram a maioria (95,7%) e mais da metade (58,8%) dos participantes residem no distrito de Petrópolis. O boca a boca foi o meio mais efetivo na divulgação do programa entre as pessoas. A escolaridade é baixa com uma concentração de alunos apenas com o fundamental completo (48,8%), assim como a utilização de plano de saúde que demonstrou ser pequena (19,2%). Mais de 75% dos alunos utilizam fármacos regularmente, 45,8% possuem hipertensão arterial e 14,6% diabetes. **Conclusões:** O estudo mostrou que as mulheres são a maioria na composição dos núcleos, dessa forma, faz-se necessário pensar em alternativas para aproximar os homens. Os núcleos estão concentrados no distrito de Petrópolis. Expandir e/ou distribuir os núcleos seria uma logística adequada para atingir uma parcela maior da população. Grande parte dos alunos possuem apenas o ensino fundamental completo e não possuem plano de saúde, reafirmando a necessidade de programas nesta vertente e reforçando sua continuidade. 3/4 utilizam algum tipo de medicamento e a Hipertensão Arterial e Diabetes foram as doenças mais comuns relatadas, indicando a importância de um acompanhamento multidisciplinar dos alunos a fim de monitorar parâmetros pertinentes à saúde e ao controle das doenças crônicas identificadas.

Palavras-chave: Exercício Físico; Doença Crônica; Política Pública; Qualidade de Vida

PROFILE OF AGITA PETRÓPOLIS PROGRAM PARTICIPANTS WITH 50 YEARS OF AGE OR MORE

Abstract: The promotion of physical activity through programs aimed at the population seems to be a tool in the fight against physical inactivity. Thus, the elucidation of the participants' profile can contribute to future interventions in this environment. Objective: To describe the profile of participants enrolled in the physical activity incentive program Agita Petrópolis with 50 years of age or older. Method: Descriptive and qualitative study based on the analysis of the registration forms of the program participants. Of 771 records, 240 were selected because they fit according to the age pre-established at the beginning of the study. Results: The average age was 63 years old (± 8.8), women formed the majority (95.7%) and more than half (58.8%) of the participants live in the district of Petrópolis. Word of mouth was the most effective means of promoting the program among people. Schooling is low with a concentration of students with only the complete basic (48.8%), as well as the use of health insurance which is small (19.2%). More than

75% of students use drugs regularly, 45.8% have high blood pressure and 14.6% have diabetes. Conclusions: The study revealed that women are the majority in the composition of the nuclei, therefore, it is necessary to think about alternatives to bring men closer. The nuclei are concentrated in the district of Petrópolis. Expanding and / or distributing the nuclei would be an appropriate logistics to reach a larger portion of the population. Most students have only completed elementary school and do not have a health plan, reaffirming the need for programs in this area and reinforcing their continuity. 3/4 use some type of medication and Hypertension and Diabetes were the most common diseases, indicating the importance of a multidisciplinary monitoring of students in order to monitor parameters relevant to health and the control of the identified chronic diseases.

Keywords: Exercise; Chronic Disease; Public Policy; Quality of Life

PERFIL DE LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA AGITA PETRÓPOLIS CON 50 AÑOS O MÁS

Resumen: La promoción de la actividad física a través de programas dirigidos a la población parece ser una herramienta en la lucha contra la inactividad física. Así, el esclarecimiento del perfil de los participantes puede contribuir a futuras intervenciones en este entorno. **Objetivo:** Describir el perfil de los participantes inscritos en el programa de incentivo a la actividad física Agita Petrópolis con 50 años o más. **Método:** Estudio descriptivo y cualitativo basado en el análisis de los formularios de inscripción de los participantes del programa. De 771 registros, se seleccionaron 240 por ajustarse a la edad preestablecida al inicio del estudio. **Resultados:** La edad promedio fue de 63 años (± 8.8), las mujeres constituyeron la mayoría (95.7%) y más de la mitad (58.8%) de los participantes vive en el distrito de Petrópolis. El boca a boca fue el medio más eficaz para difundir el programa entre la gente. La escolaridad es baja con una concentración de alumnos con solo la primaria completa (48,8%), así como el uso de un plan de salud que resultó ser reducido (19,2%). Más del 75% de los estudiantes consumen drogas con regularidad, el 45,8% tiene presión arterial alta y el 14,6% tiene diabetes. **Conclusiones:** El estudio mostró que las mujeres son mayoría en la composición de los núcleos, por lo que es necesario pensar en alternativas para acercarse a los hombres. Los núcleos se concentran en el distrito de Petrópolis. Ampliar y / o distribuir los núcleos sería una logística adecuada para llegar a una mayor parte de la población. La mayoría de los estudiantes solo han terminado la escuela primaria y no cuentan con un plan de salud, lo que reafirma la necesidad de programas en esta área y refuerza su continuidad. 3/4 usan algún tipo de medicación y la Hipertensión y la Diabetes fueron las enfermedades más comunes reportadas, lo que indica la importancia de un seguimiento multidisciplinario de los estudiantes con el fin de monitorear los parámetros relevantes para la salud y el control de las enfermedades crónicas identificadas.

Palabras llave: Ejercicio físico; Enfermedad crónica; Política pública; Calidad de vida

1. INTRODUÇÃO

A educação física de uma população através do esporte e incentivos à prática de atividade física (AF) mostra ser um dos melhores caminhos para formar uma sociedade mais ativa fisicamente, com menos casos de doenças crônicas não transmissíveis – diabetes, hipertensão e câncer – e de contribuir para a economia de um país (Souza et al, 2016; OMS, 2018).

Lear et al (2017), após investigarem o efeito da atividade física em mais de 130 mil pessoas durante 7 anos em países de baixa, média e alta renda, mostraram que uma vida mais ativa está associada com menor risco de mortalidade e doenças cardiovasculares, e que o exercício físico é uma ferramenta de baixo custo que pode ser aplicada em todo o mundo.

Além de contribuir para a prevenção, a Academia Canadense de Medicina do Esporte (2016) pontua que o exercício físico é eficaz nas vertentes de atenção primária à saúde, secundária e terciária, e ainda ressalta que apesar da recomendação da



American Heart Association (2018) de 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana, boas evidências mostram que algo abaixo disso – 75 a 90 min/sem – já é capaz de gerar grandes benefícios à saúde.

A atuação do profissional de Educação Física no setor de atenção secundária e terciária à saúde, de acordo com Pasanen et al (2017), é de fundamental importância a fim de melhorar a capacidade funcional e o desempenho físico, reduzindo, conseqüentemente, as eventuais incapacidades que um portador de doença crônica possa ter.

Um grande achado do estudo citado foi a identificação através dos dados presentes nas oitenta e cinco (85) meta-análises, do benefício da terapia através do exercício para as vinte e duas (22) doenças crônicas investigadas. Nenhuma patologia obteve uma associação indiferente ou negativa à terapia através do exercício.

Melo e Lima (2020) mostraram que, além do nível de AF, fatores como escolaridade baixa e o não acesso ao plano de saúde são características em comum de pessoas com baixo nível de AF, que por consequência apresentam mais casos de hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia e acidente vascular encefálico, mostrando que o perfil socioeconômico e socioeducacional tem potencial em esclarecer até que ponto certa parcela da população pode sofrer com um estilo de vida menos ativo e saudável.

Em meio a esse cenário, é relatado na literatura o potencial da inatividade física em onerar o estado com altos gastos para compra de fármacos, internações hospitalares, cirurgias e consultas clínicas, como também o custo-benefício dos investimentos em saúde primária.

Bueno et al (2016) relatam, através de uma revisão sistematizada que contou com estudos de nove países, custos significativamente superior com a população inativa quando comparada aos ativos fisicamente. Os custos foram estimados no Brasil, Estados Unidos, Canadá, Austrália, Inglaterra, Itália, Japão e China, com destaque para Brasil, Japão, Austrália e Itália que utilizam cerca de 9% do PIB para arcar com os custos da saúde.

Estima-se que no Brasil, mais especificamente no Sistema Único de Saúde (SUS), 15% dos gastos sejam provenientes da inatividade física, de acordo com o estudo de Bielemann (2015), que ainda estimou o valor total gasto no ano de 2013 com a inatividade física de R\$275.646.877,64.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) defende que, num país com 10 milhões de habitantes, uma população com 50% de pessoas insuficientemente ativas pode gerar um custo de 900 milhões de euros, ou seja, um custo bilionário para a realidade do Brasil (OMS, 2015).

Levando em consideração um país com mais de 211 milhões de habitantes com 47% da população inativa fisicamente, não atingindo o mínimo estabelecido pela Organização Mundial da Saúde, torna-se necessário buscar caminhos e alternativas para diminuir o impacto gerado pelo comportamento sedentário (IBGE, 2020; Guthold et al, 2018).

Mediante a essa realidade, programas federais, estaduais e municipais são desenvolvidos e ofertados pelos governos a fim de combater o sedentarismo estimulando um estilo de vida mais saudável, menos casos de doenças crônicas e não menos importante ofertar a prática de atividade física com um profissional de Educação



Física para os que não têm acesso (Fernandes et al, 2017; Costa et al; 2018; Fernandes, 2015; Bernardo, 2020).

Em um estudo que investigou a percepção de qualidade de vida de um grupo participante de um programa de incentivo à atividade física e de outro grupo não participante em Belo Horizonte - MG, foi possível identificar, no grupo que participava do programa uma maior percepção de qualidade de vida, um lazer mais ativo, mais satisfação de vida e mais relacionamento interpessoal (Fernandes et al, 2017).

Costa et al (2018) compararam entre dois grupos, um ativo e outro inativo, o impacto na qualidade de vida gerado por um programa público de atividade física e identificaram dados superiores em diversos aspectos do grupo que participava do programa.

Em outra investigação realizada também no município de Belo Horizonte – MG, desta vez com o objetivo de mensurar a influência que um programa de incentivo à atividade física poderia gerar para a população que reside a menos de 500 metros do local da realização do programa, foi possível identificar uma influência positiva para as pessoas que residiam próximo à intervenção (Fernandes, 2015).

Uma análise feita a partir de um estudo em cinco cidades de Portugal dos efeitos que os programas municipais de incentivo à atividade física geraram para a população idosa mostrou que em nível patológico os impactos não foram significativos, no entanto, quanto aos níveis de aptidão física e funcionalidade foi observado uma contribuição direta (Bernardo, 2020).

Apesar de alguns resultados divergirem, as evidências, de modo geral, sugerem que programas públicos de incentivo à atividade física funcionam e, de alguma forma, contribuem para qualidade de vida dos participantes, além de influenciar outras pessoas a levar uma vida mais ativa.

No estudo de Becker, Gonçalves e Reis (2016), foi realizada uma revisão sistemática dos estudos desenvolvidos no Brasil que investigaram o perfil dos participantes, o impacto e/ou as características dos programas de incentivo à atividade física do SUS. Na revisão os autores identificaram que houve, por parte dos participantes dos estudos, uma melhora da aptidão física, aumento do nível de atividade física, maior tendência em realizar atividade física após o aconselhamento de um médico ou enfermeiro e uma grande contribuição dos programas com atuação multiprofissional.

A abordagem multidisciplinar ao lidar com pessoas sedentárias mostrou ser essencial neste estudo, evidenciando a importância de todas as áreas de conhecimento da saúde agirem juntas a fim de promover mais saúde, bem-estar e qualidade de vida para população.

O programa Agita Petrópolis, localizado na cidade de Petrópolis, região serrana do Rio de Janeiro, tem como objetivo levar a prática de atividade física regular para todas as regiões da cidade através de núcleos com profissionais de Educação Física, conforme exposto no Plano Plurianual de 2018-2021:

O Programa tem a finalidade de combater o sedentarismo e massificar a prática esportiva e de atividade física na Cidade Imperial. O desenvolvimento do esporte como base para ações sociais e auxiliando o processo educacional do Município. A realização de Eventos para fomentar a prática esportiva e o turismo esportivo em Petrópolis (Petrópolis, 2017).



A partir do objetivo entende-se que a intencionalidade do programa é combater o sedentarismo fomentando a prática esportiva e a atividade física, a fim de diminuir os gastos com saúde pública e aumentar a qualidade de vida da população.

No entanto, quanto ao objetivo de diminuir os gastos com a saúde pública, não é possível identificar um direcionamento específico para uma determinada faixa etária. Este aspecto é importante ser lembrado e destacado pois é observado na literatura uma relação diretamente proporcional do aumento do envelhecimento de uma população – que é caso do Brasil, segundo Miranda, Mendes e Silva (2016) – com o consequente aumento dos gastos com saúde pública, seja com internações, cirurgias, medicamentos ou tratamentos (Kernkamp, 2016; Oliveira-Campos, 2013; Miller e Castanheira, 2013).

No Estudo Longitudinal de Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), que adota uma estrutura similar a outros estudos com o mesmo objetivo e que é realizado em outros países, permitindo assim comparações bem sistematizadas, foi evidenciada uma significativa prevalência de diabetes e artrite, além de um n elevado de pessoas com hipertensão, sobrepeso e circunferência abdominal com risco altíssimo em pessoas acima de 50 anos (Lima-Costa et al, 2018).

Em outro estudo, também do ELSI-Brasil, os autores buscaram identificar a prevalência de multimorbidades em pessoas acima dos 50 anos e notaram, a partir dos dados analisados, que duas em cada três pessoas possuíam duas ou mais morbidades (Nunes et al, 2018). As mulheres, em especial, apresentaram mais doenças crônicas que os homens.

Ainda neste estudo foi constatada a influência negativa da baixa escolaridade com prevalência de doenças crônicas maior em pessoas com 1 a 4 anos de escolaridade quando comparadas com pessoas com 5 a 8 e mais de 9 anos, assim como a baixa renda. Quando avaliado o nível de atividade física de pessoas acima dos 50 anos foi identificado que quanto maior a idade menor é a proximidade com o exercício, ao contrário da escolaridade que apresenta uma condição diretamente proporcional – quanto menor a escolaridade menor o nível de atividade física (Peixoto, 2018).

No estudo de Becker, Gonçalves e Reis (2016) citado nos parágrafos acima, os autores sugerem que estudos de perfil sejam realizados a fim de esclarecer de forma mais específica e detalhada a população que recebe as intervenções: “Neste sentido, é importante ressaltar a necessidade que os pesquisadores desenvolvam estudos que descrevam o perfil dos frequentadores”.

Descrever o perfil dos frequentadores parece ser um dos caminhos mais viáveis de entender para qual grupo de pessoas as intervenções públicas de fomento à atividade física estão atingindo e este aspecto é de suma importância considerando que toda ação pública visa preencher uma lacuna desigual presente na sociedade (Chrispino, p.18, 2016).

De fato, o acesso à atividade física orientada por um profissional de Educação Física não atinge a todos e todas de forma igual, sendo infelizmente ausente para muitas pessoas bastando reafirmar os dados expostos pelos estudos supracitados que mostram uma relação direta da baixa escolaridade e renda, por exemplo, no nível de atividade física (Peixoto, 2018).

Dessa forma, o objetivo do estudo é traçar o perfil dos participantes do programa municipal de fomento à prática esportiva e à atividade física Agita Petrópolis com 50 anos ou mais de idade.



Sabendo da discrepância de qualidade de vida e realidade de vida que a população brasileira apresenta e a alta incidência de doenças crônicas após os 50 anos, convém considerar sua relevância para a diminuição dos gastos com saúde pública e aumento da qualidade de vida da população através da definição do perfil dos participantes do programa com 50 anos ou mais de idade, proporcionando, assim, base para futuras intervenções públicas nesta vertente (Índice Gini, 2011-2015).

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1. Caracterização da Pesquisa

O presente estudo de cunho qualitativo, de acordo com Gil (2008), caracteriza-se como uma pesquisa descritiva por investigar uma determinada população e descrever dados como idade, sexo, escolaridade, utilização de plano de saúde, forma de descoberta do programa, uso de medicamentos e doenças existentes.

2.2. Participantes

Participaram do estudo 240 pessoas matriculadas no programa Agita Petrópolis com 50 anos ou mais de idade, residentes na cidade de Petrópolis e que responderam a ficha de matrícula.

2.3. Aspectos Éticos

As fichas de matrícula utilizadas no estudo foram cedidas pela Superintendência de Esportes e Lazer da cidade de Petrópolis e devidamente autorizada, pelo seu diretor, para uso com fins acadêmicos (Autorização anexada no Anexo A).

2.4. Procedimentos

Para a coleta de dados 771 fichas de matrícula do programa arquivadas na Superintendência de Esporte e Lazer foram selecionadas para tabulação dos dados. Apenas foram selecionadas as fichas com a data de nascimento preenchida devido a delimitação do estudo. Das informações presentes na ficha, foram consideradas apenas as seguintes para o estudo: sexo, idade, local onde mora, como ficou sabendo do projeto, escolaridade, plano de saúde, uso de medicamentos, doenças crônicas e histórico de participação em atividade física supervisionada.

2.5. Tratamento de Dados

Os dados foram coletados a partir das fichas de matrícula e devidamente registrados numa base de dados online. Posteriormente os dados foram tratados através do programa estatístico IBM SPSS Statistics 25.



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram registradas respostas de 241 fichas de inscrição do programa, todas de pessoas participantes do programa com 50 anos ou mais de idade e apenas uma foi excluída por conter apenas a data de nascimento. Os participantes apresentaram uma média de idade de 63 anos ($DP \pm 8,8$), com idade mínima de 50 anos e máxima de 89 anos. Do público estudado, apenas 3,8% eram homens, enquanto a parcela dominante foi das mulheres (95,8%). A prevalência das mulheres em programas de incentivo à atividade física tem sido observada na literatura que aborda e investiga os participantes destes programas.

Bernardo (2020) e Nakamura et al (2010) mostraram que grande parte dos participantes de um programa municipal de atividade física era formada por mulheres, contendo os estudos uma prevalência de 82% e 92% respectivamente. Fernandes et al (2017) também indicaram essa prevalência, porém, com uma margem menor de 53,11%, enquanto Peixoto et al (2018) mostraram, desta vez com um público praticante de atividade física, mas que não participava de um programa público de incentivo à atividade física, uma prevalência semelhante das mulheres (53,5%).

Em contrapartida, quando estudado o lazer ativo de pessoas que residem perto de programas públicos de incentivo à atividade física foi possível notar um lazer mais ativo por parte dos homens (Fernandes et al, 2015). Grande parte dos participantes informaram ser do distrito de Petrópolis (58,8%), enquanto outra parcela se concentrou em Cascatinha (28,3%) e Itaipava (10,4%). A distribuição de pessoas nos distritos da cidade de Petrópolis corresponde aos núcleos existentes utilizados e que continham praticantes acima dos 50 anos, com sete (7) núcleos no distrito de Petrópolis, dois (2) em Itaipava e um (1) em Cascatinha.

Figura 1. Mapa de Petrópolis e a distribuição dos núcleos pelos distritos



Diante da maior concentração de núcleos no distrito de Petrópolis, supõe-se que a superioridade de matrículas em Cascatinha em relação à Itaipava seja devido a uma maior proximidade destes dois distritos, apesar de Itaipava ter um núcleo a mais que Cascatinha.

A distribuição dos núcleos de programas públicos de incentivo à atividade física parece ser uma variável importante para aumentar o lazer ativo das pessoas.

Fernandes et al (2015) mostraram que aqueles que residiam a 500 metros ou menos dos núcleos tinham um lazer mais ativo quando comparados aos que moravam a mais de 500 metros das intervenções.

Isso nos leva a questionar a disposição dos núcleos pela cidade. Levando em consideração o objetivo do programa que serviu como base para a descrição do perfil dos participantes, que é o de massificar a prática esportiva na cidade de Petrópolis, talvez fosse mais adequado espalhar os dez (10) núcleos por toda a cidade no intuito de estimular o maior número de pessoas possíveis a praticar exercício físico regularmente.

Tabela 1. Local da residência dos participantes do programa

Distritos	N	%
Petrópolis	141	58,8
Cascatinha	68	28,3
Itaipava	25	10,4
Não informou	6	2,5

Em relação à forma como ficou sabendo do projeto, 74,6% dos participantes tomaram conhecimento pelo Boca a Boca, ou seja, através dos amigos, familiares e vizinhos. Também serviram como canal de informação para os participantes do estudo a Internet/Redes Sociais (3,8%), Escola (3,3%) e Associação de Moradores (2,1%).

Hallal et al (2010) ao investigarem a avaliação de 277 participantes de um programa de promoção de atividade física, identificaram que 54% dos participantes conheceram o núcleo por terem visto o polo, enquanto 21% tomaram conhecimento a partir de outra pessoa, não detalhando se foi através do meio digital ou pessoalmente.

Em um estudo que abordou a utilização e as dificuldades com os meios de comunicação, foi constatado, através dos dados colhidos e analisados, que grande parte dos idosos utilizam mais a Televisão e o Rádio, e apesar de também utilizarem a internet, 77% dos entrevistados alegaram ter dificuldades com a internet (Gomes et al, 2017).

A forma de divulgação dos programas de incentivo à atividade física é escassa na literatura, impossibilitando discussões mais aprofundadas sobre este aspecto, porém, convém dizer que, tratando-se de pessoas acima dos 50 anos, a internet parece não ser o melhor meio de divulgação, ao contrário das divulgações através das pessoas que participam dos programas.

Tabela 2. Como os participantes do programa ficaram sabendo das aulas

MEIOS DE INFORMAÇÃO	N	%
Boca a Boca	179	74,6
Outros	35	14,6
Internet/Redes Sociais	9	3,8
Escola	8	3,3
Associação de Moradores	5	2,1
Banner	2	0,8
Cartaz	2	0,8



A escolaridade foi marcada pela concentração de participantes apenas com o fundamental concluído (48,8%), apesar de 27,9% dos participantes não terem informado na ficha sua escolaridade. Declararam ter o Ensino Médio concluído 17,5% dos participantes, enquanto a menor parcela de participantes declarou ter o Ensino Superior (5,8%).

No estudo de Peixoto et al (2018) foi identificado uma relação diretamente proporcional da escolaridade com a prática regular de atividade física. Souza et al (2016) também identificaram a mesma proporcionalidade em relação a esses dois aspectos.

Beenackers et al (2012), em uma revisão que contou com 131 estudos que investigaram a relação dos aspectos socioeconômicos e socioeducacionais com a prática da atividade física também reforçaram a tendência de quanto menor a escolaridade menor o nível de atividade física.

Tabela 3. Escolaridade dos participantes do programa

ESCOLARIDADE	N	%
Fundamental	117	48,8
Não informou	67	27,9
Médio	42	17,5
Superior	14	5,8

No que diz respeito ao plano de saúde, 78,3% dos participantes disseram não ter um plano de saúde privado, enquanto 19,2% disseram utilizar e 2,9% não informaram na ficha.

No estudo de Costa et al (2018), única referência encontrada que contabilizou a prevalência de plano de saúde em um programa de incentivo à atividade física, dois grupos foram comparados, um que fazia parte de algum programa público de incentivo à atividade física e outro controle que não fazia parte de nenhum programa nesta vertente. Os autores identificaram que houve um maior número de pessoas que possuíam plano de saúde no grupo que participava dos programas públicos em comparação com o grupo que não participava.

Considerando a limitação de dados sobre a questão, pressupõe-se que o número de pessoas com plano de saúde em programas de atividade física pode variar de acordo com a escolaridade e renda familiar.

No caso do presente estudo, levando também em consideração a baixa escolaridade apresentada, imagina-se que a alta prevalência de não possuir plano de saúde seja devido a um baixo poder aquisitivo.

Tabela 4. Uso de plano de saúde por parte dos participantes do programa

POSSUI PLANO DE SAÚDE?	N	%
Não	188	78,3
Sim	46	19,2
Não informou	6	2,5



Quanto ao uso de medicamentos, 75% dos participantes relataram utilizar, 22,1% disseram não usar e 2,9% não informaram. Em um estudo que investigou os programas de incentivo à atividade física do Sistema Único de Saúde, os autores indicaram que as pessoas com hipertensão arterial e sobrepeso recebiam mais aconselhamento médico para praticar atividade física, indicando que a alta prevalência de pessoas utilizando fármacos regularmente em programas de atividade física pode estar relacionada a este aspecto (Becker, Gonçalves e Reis, 2016). Em contrapartida, Bernardo (2020) mostrou que, apesar de não ser estatisticamente significativa, pessoas que participavam de programas de atividade física consumiam menos medicamentos quando comparadas ao grupo de não participantes.

O uso de medicamentos por parte de participantes de programas de atividade física parece não seguir um padrão. Ao ponto que, por um lado, pessoas com doenças crônicas já existentes utilizam medicamentos e são orientadas a ingressar em um programa de atividade física, praticantes assíduos e mais antigos podem apresentar uma diminuição na utilização destes medicamentos devido ao efeito terapêutico da atividade física capaz de ser aplicado na saúde primária, secundária e terciária (Thornton et al, 2016).

Tabela 5. Uso de medicamentos relatados pelos participantes

USO DE MEDICAMENTOS	N	%
Sim	180	75,0
Não	53	22,1
Não informou	7	2,9

Das doenças crônicas existentes 45,8% dos participantes relataram possuir hipertensão ou ingerir um medicamento para o controle da pressão arterial, 14,6% disseram ter diabetes ou utilizar um medicamento para o controle glicolítico e 2,5% mencionaram ter depressão ou utilizar medicamentos para o controle emocional, enquanto 33,8% alegaram não possuir doença.

Tabela 6. Doenças existentes relatadas pelos participantes

DOENÇAS	N	%
Hipertensão	110	45,8
Não relatou ter doença	81	33,8
Diabetes	35	14,6
Depressão	6	2,5
Asma	1	0,4
Câncer	1	0,4
Cardiomegalia	1	0,4
Fibromialgia	1	0,4
Hipertireoidismo	1	0,4
Hipotireoidismo	1	0,4
Osteoporose	1	0,4
Úlcera Gástrica	1	0,4



No estudo do ELSI-Brasil, conduzido por Nunes e colaboradores (2018), foi observado uma prevalência significativa de hipertensão arterial em pessoas acima dos 50 anos, assim como diabetes e depressão. A depressão neste estudo foi mais frequente que a diabetes.

Em outro estudo que investigou desta vez um público participante de aulas de hidroginástica, também acima dos 50 anos, identificou que mais de 60% dos participantes tinham hipertensão arterial e 26% diabetes (Silveira et al, 2020).

A literatura carece de estudos que descrevam a prevalência de doenças crônicas existentes em pessoas acima dos 50 anos que participam de algum programa de incentivo à atividade física. Apesar da alta prevalência já identificada de hipertensão arterial em idosos, seria interessante uma determinação mais específica do perfil de pessoas acima dos 50 anos que estejam participando de alguma intervenção pública ou privada de incentivo à atividade física (Menezes et al, 2016; Sousa et al, 2018).

Por fim, a ficha de inscrição procurou esclarecer a vivência de cada participantes com a prática de atividade física supervisionada, e a maioria (56,7%) relatou já ter tido esta experiência, enquanto 37,5% dos participantes nunca haviam participado de uma atividade supervisionada por um profissional de Educação Física.

Aparentemente não há relatos na literatura do histórico de atividade física supervisionada do perfil das pessoas estudadas, porém, alguns trabalhos observam que a prática de atividade física supervisionada em idosos produz resultados significativamente superior a incentivos à atividade física sem supervisão (Gobbi, Menzes e Tanaka, 2007; Pauli et al, 2008).

Considerando a já citada alta prevalência de hipertensão arterial em idosos, Barroso et al (2008) investigaram a influência de um programa de atividade física supervisionado e sem a utilização de fármacos na diminuição da pressão arterial de idosos e constatou uma melhora considerável em relação ao grupo controle que não recebeu a supervisão.

Tabela 7. Experiência com a prática de atividade física supervisionada

PRATICANTE	N	%
Sim	136	56,7
Não	90	37,5
Não informou	14	5,8

Os participantes do programa Agita Petrópolis com 50 anos ou mais de idade, de forma majoritária, são mulheres, e esse fato gera um alerta e questionamentos do porquê os homens participam pouco. Convém destacar que não foi apenas o Agita Petrópolis que apresentou esta prevalência. Outros programas também apresentaram maioria feminina (Bernardo, 2020; Nakamura et al, 2010). Nesse sentido, seria interessante investigar os fatores que podem estar afastando os homens das aulas.

Ao tratar da distribuição dos núcleos pela cidade e da concentração de alunos por distrito, ficou bastante claro que quanto mais núcleos uma região tinha, mais alunos matriculados existiam. E antes de qualquer conclusão infundada sobre o assunto, vale destacar, mais uma vez, o estudo de Fernandes et al (2015) que mostrou uma relação muito positiva dos núcleos de incentivo à atividade física em Belo Horizonte para os que moravam a 500 metros ou menos do local onde acontecia as aulas.



Seguindo este raciocínio, pressupõe-se que a distribuição dos núcleos por todos os distritos parece ser a logística mais adequada para massificar a prática de atividade física e esportiva. Outra logística que merece atenção é o processo de divulgação dos núcleos. Os achados do estudo mostraram que o principal meio de divulgação do programa foi através do boca a boca, enquanto a internet e as redes sociais tiveram uma participação mais discreta. Dessa forma, tratando-se de pessoas com 50 anos ou mais de idade que apresentam dificuldades para utilizar a internet, as redes sociais e sites oficiais dos programas de incentivo à atividade física parecem não ser as melhores formas de divulgação com o objetivo de atingir esta determinada população (Gomes et al, 2017).

Um dado que pode demonstrar a efetividade do programa em atingir pessoas que não possuem acesso à atividade física supervisionada é a predominância de alunos com apenas o ensino fundamental completo. Como alguns estudos sobre o tema parecem concordar que quanto menor a escolaridade menor é o nível de atividade física, o programa que serviu como base para o estudo aparentemente está atingindo um perfil de pessoas adequado, considerando que a escolaridade baixa demonstra ser um fator negativo para a prática regular de atividade física (Peixoto et al, 2018).

Somado a isso, mais de 3/4 dos alunos do programa não possuem plano de saúde, mostrando que a renda familiar parece ser limitada. Apesar deste dado não corroborar com outros estudos da mesma linha, entende-se que a renda familiar pode variar de acordo com o público participante em cada programa de incentivo (Costa et al, 2018).

Portanto, sabendo da dependência do SUS por mais de 75% dos matriculados no programa acima dos 50 anos, seria interessante a presença de uma abordagem multidisciplinar nos programas a fim de proporcionar aos alunos, além das aulas, acompanhamento médico, nutricional e psicológico.

Considerando a prevalência de hipertensão arterial e diabetes, parece ser interessante haver um mecanismo que monitore a pressão arterial e glicemia dos participantes com uma base de dados sólida.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados deste estudo não são conclusivos, afinal, este não era o objetivo. Em contrapartida, dados pertinentes foram colhidos tendo em vista que uma política pública de incentivo à atividade física visa atingir um determinado grupo de pessoas, e um maior aprofundamento em relação a essas pessoas é de fundamental importância para o desenvolvimento e para a aplicação da intervenção. E é exatamente no esclarecimento do perfil desse grupo que o presente estudo atuou e procurou elucidar, não só para o leitor, como também para as decisões dos futuros representantes da política municipal de Petrópolis.

A Educação Física, quando presente na prevenção de doenças e promoção da atividade física, precisa se aproximar de avaliações mais técnicas e menos intuitivas, afinal, para a atuação e comunicação multidisciplinar é preciso dados que mostrem o impacto da intervenção. De forma geral, o presente estudo mostrou que: 1) mulheres são a maioria na composição dos núcleos; 2) Os núcleos estão concentrados no distrito de Petrópolis, por consequência grande parte dos alunos residem nesta região; 3) O



boca a boca foi o principal meio de divulgação do programa; 4) Grande parte dos alunos possuem apenas o ensino fundamental completo e não possuem plano de saúde; 5) 3/4 utilizam algum tipo de medicamento; 6) Hipertensão Arterial e Diabetes foram as doenças mais comuns relatadas; 7) A maioria dos alunos já haviam tido a experiência de uma aula supervisionada por um profissional de Educação Física.

REFERÊNCIAS

Association, A. H. (2018). How much physical activity do you need?

Becker, L. A., Gonçalves, P. B., & Reis, R. S. (2016). Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*.

Becker, L. A., Gonçalves, P. B., & Reis, R. S. (2017). Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 30(3).

Beenackers, M. A., Kamphuis, C. B., Giskes, K., Brug, J., Kunst, A., Burdorf, A., & Lenthe, F. J. (2012). Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1).

Bernardo, P. A. (s.d.). A gestão municipal do desporto e o impacto da promoção da atividade física para idosos. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora.

Bielemann, R. M., Silva, B. G., Coll, C. d., Xavier, M. O., & Silva, S. G. (2015). Impacto da inatividade física e custos de hospitalização por doenças crônicas. *Revista de Saúde Pública*, 49, 79.

Bueno, D. R., Marucci, M. d., & Codogno, J. S. (s.d.). Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. *Ciência & saúde coletiva*, 21, p. 1001-1010.

Costa, F. R., Rodrigues, F. M., Prudente, C. O., & Souza, I. F. (2018). Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21.

Fernandes, A. P., Andrade, A. C., Costa, D. A., Dias, M. A., Malta, D. C., & Caiaffa, W. T. (2017). Programa Academias da Saúde e a promoção da atividade física na cidade: a experiência de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*.

Fernandes, A. P., Andrade, A. C., Ramos, C. G., Friche, A. A., Dias, M. A., Xavier, C. C., . . . Caiaffa, W. T. (2015). Atividade física de lazer no território das Academias da Cidade, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: o efeito da presença de um programa de promoção da saúde na comunidade. *Cad de Saúde Pública*.



Gil, A. C. (2008). Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. Atlas.

Gobbi, S., Menezes, E., & Tanaka, K. (2007). PROGRAMAS SUPERVISIONADOS DE ATIVIDADES FÍSICAS ESTÃO ASSOCIADOS A MAIOR NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COMPARADOS COM NÃO SUPERVISIONADOS. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*.

Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet*.

Hallal, P. C., Tenório, M. C., Tassitano, R. M., Reis, R. S., Carvalho, Y. M., Cruz, D. K., . . . Malta, D. C. (2010). Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. *Caderno de Saúde Pública*.

IBGE. (2020). ESTIMATIVAS DA POPULAÇÃO RESIDENTE NO BRASIL E UNIDADES DA FEDERAÇÃO COM DATA DE REFERÊNCIA EM 1º DE JULHO DE 2020.

Lima-Costa, M. F., Andrade, F. B., Souza, P. R., Neri, A. L., Duarte, Y. A., Castro-Costa, E., & Oliveira, C. (2017). The Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil): Objectives and Design. *American Journal of Epidemiology*.

Melo, L. A., & Lima, K. C. (2020). Fatores associados às multimorbidades mais frequentes em idosos brasileiros. *Ciencia e Saúde Coletiva*.

Menezes, T. N., Oliveira, E. C., Fischer, M. A., & Esteves, G. H. (2016). Prevalência e controle da hipertensão arterial em idosos: um estudo populacional. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*.

Miller, T., & Castanheira, H. C. (2013). The fiscal impact of population aging in Brazil: 2005-2050. *Revista Brasileira de Estudos de População*.

Miranda, G. M., Mendes, A. d., & Silva, A. A. (2016). O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*.

Nakamura, P. M., Papini, C., & Teixeira, I. (2015). Effect on Physical Fitness of a 10-Year Physical Activity Intervention in Primary Health Care Settings. *Journal of Physical Activity & Health*.

Nunes, B. P., Batista, S. R., Andrade, F. B., Junior, P. R., Lima-Costa, M. F., & Facchini, L. A. (2018). Multimorbidade em indivíduos com 50 anos ou mais de idade: ELSI-Brasil. *Revista de Saúde Pública*.



Oliveira-Campos, M., Rodrigues-Neto, J. F., Silveira, M. F., Neves, D. M., Vilhena, J. M., Oliveira, J. F., & Magalhães, J. C. (2013). Impacto dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis na qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*.

Pauli, J. R., Souza, L. S., Zago, A. S., & Gobbi, S. (2009). Influência de 12 anos de prática de atividade física regular em programa supervisionado para idosos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*.

Peixoto, S. V., Mambrini, J. V., Firmo, J. O., Filho, A. I., Junior, P. R., Andrade, F., & Lima-Costa, M. F. (2018). Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. *Revista de Saúde Pública*.

Prefeitura de Petrópolis. (2017). Plano Plurianual 2018-2021.

Silveira, V., Guerra, J. M., Santos, F. E., & Rambo, L. M. (2017). PERFIL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO "HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE, HIPERTENSOS E DIABÉTICOS". SALÃO INTERNACIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO - SIEPE.

Souza, A. L., Batista, S. R., Souza, A. C., Pacheco, J. A., Vitorino, P. d., & Pagotto, V. (2019). Prevalência, Tratamento e Controle da Hipertensão Arterial em Idosos de uma Capital Brasileira. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*.

Souza, M. d., Pelegrini, A., Silva, M. C., Machado, Z., & Guimarães, A. C. (2016). FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM HOMENS DE MEIA-IDADE. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*.

Thorton, J. S., Frémont, P., Khan, K., Poirier, P., Fowles, J., Wells, G. D., & Frankovich, R. (2016). Physical activity prescription: a critical opportunity to address a modifiable risk factor for the prevention and management of chronic disease: a position statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine.

Recebido em: 17/03/2021

Aceito em: 27/04/2021

Endereço para correspondência

Rafael dos Santos Coutinho
raafaelcoutinho@gmail.com

Esta obra está licenciada sob uma Licença
Creative Commons Attribution 3.0

