



ADESÃO E QUALIDADE DE VIDA DE NOVOS USUARIOS DE UM PROJETO DE PREVENCAO DE QUEDAS

MEMBERSHIP AND QUALITY OF LIFE OF NEW USERS OF A PROJECT ON PREVENTION OF FALLS

ADHESIÓN Y CALIDAD DE VIDA DE LOS NUEVOS USUARIOS DE UN PROYECTO DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Tauan Nunes Maia¹, Edmundo de Drummond Alves Junior²

RESUMO

Objetivo: investigar o efeito do projeto PrevQuedas na qualidade de vida dos novos frequentadores. **Método:** estudo experimental do tipo caso-controle, a ser realizado no Projeto PrevQuedas, IEF/UFF. A amostra será não probabilística de conveniência. Para avaliar a qualidade de vida será utilizado um questionário. Para quantificar a adesão serão consultadas as listas de frequência. Os resultados serão apresentados em média e desvio padrão ou mediana e amplitude interquartil. Será adotado o nível de significância de $\alpha \leq 0,05$. O software utilizado para realizar as análises será o SPSS versão 19. **Resultados esperados:** que seja possível analisar os efeitos do programa de atividade física na qualidade de vida dos novos usuários, bem como os fatores relacionados à adesão destes usuários. Os indivíduos que tiverem maior adesão ao programa serão aqueles cuja qualidade de vida será aumentada significativamente. **Descritores:** Adesão; Qualidade de Vida; Acidentes por Quedas.

ABSTRACT

Objective: investigating the effect of the project PrevQuedas on quality of life of new regulars. **Method:** an experimental study of case-control type, to be held at Project PrevQuedas, IEF/UFF. The sample will be non-probabilistic convenience. To evaluate the quality of life will be used a questionnaire. To quantify the membership will be consulted the lists frequently. Results will be presented as average and standard deviation or median and interquartile range. The significance level of $\alpha \leq 0,05$ will be adopted. The software used to perform the analyses will be the SPSS version 19. **Expected results:** it is possible to analyzing the effects of a physical activity program on quality of life for new users, as well as factors related to adherence of these users. Individuals who have greater adherence to the program will be those whose quality of life will be increased significantly. **Descriptors:** Accession; Quality of Life; Accidental Falls.

RESUMEN

Objetivo: investigar el efecto del proyecto PrevQuedas en la calidad de vida de nuevos clientes habituales. **Método:** un estudio experimental del tipo caso-control, que se celebrará en el Proyecto PrevQuedas, IEF/UFF. La muestra es de conveniencia no probabilística. Para evaluar la calidad de vida va a ser utilizado un cuestionario. Para cuantificar la adhesión serán consultadas con frecuencia listas de miembros. Los resultados serán presentados como media y desviación estándar o mediana y amplitud intercuartil. Será adoptado el nivel de significación de $\alpha \leq 0,05$. El software utilizado para realizar los análisis será el programa SPSS versión 19. **Resultados esperados:** es posible analizar los efectos de un programa de actividad física sobre la calidad de vida para los nuevos usuarios, así como los factores relacionados con el cumplimiento de estos usuarios. Las personas que tienen una mayor adherencia al programa serán aquellas cuya calidad de vida se incrementará significativamente. **Descriptores:** Adhesión; Calidad de Vida; Las Caídas Accidentales.

¹Educador físico, Professor Especialista em Terapia Intensiva, Mestrando, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Cuidado em Saúde, Universidade Federal Fluminense/UFF. Niterói (RJ), Brasil. E-mail: taunum@hotmail.com; ²Educador Físico, Professor, Curso de Pós-Graduação em Ciência do Cuidado em Saúde, Coordenador do Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal Fluminense/UFF. Niterói (RJ), Brasil. E-mail: edmundodrummond@uol.com.br

INTRODUÇÃO

Atualmente a propaganda acerca da necessidade do ser humano em ter uma vida saudável vem ganhando cada vez mais força nas mídias. Isto se deve em parte ao resultado de diversas pesquisas que sugerem o modelo ativo quase como uma imposição, sem dar alternativa aos que desejam não optar. Podemos identificar discursos em que não ser saudável recebe críticas no sentido de culpabilizar uma má escolha do indivíduo, pondo nele a culpa pela não escolha sem que se identifique o conjunto de motivos que podem levar alguém aderir ou não a um programa de atividade física e principalmente aqueles que têm forte relação com o lazer. Desconsiderando, portanto, a maneira como estes programas influenciam a vida dos indivíduos.¹

Como consequência da industrialização acompanhada da urbanização dos grandes centros observa-se a artificialização do tempo do trabalho e a redução dos espaços disponíveis para a prática de atividade física, além de uma fragmentação dos sujeitos influenciando diretamente num novo modo de vida a ser adotado pelos indivíduos. Paralelamente vimos nascerem a artificialização do tempo do não trabalho, com isto diversas formas de ocupar o tempo livre do trabalho foram, com o passar dos anos, reelaboradas na forma de práticas corporais mais ou menos codificadas, visando entre outras o lazer e a saúde.

Por mais que o debate sobre o lazer em diversas esferas da vida tenha avançado significativamente nos últimos anos pouco se tem discutido acerca da importância do lazer dentro das instituições de promoção de saúde como os programas de saúde. O lazer se configura enquanto direito constitucional, todavia pouco tem sido o esforço para que este direito seja garantido nas unidades públicas de saúde. O lazer quando é abordado se faz de maneira utilitária e/ou compensatória. Por mais que as intervenções embasadas no lazer devem buscar o prazer e motivação para os usuários, existe uma carência acerca da contextualização desta prática assim como uma dissociação entre o lazer e as demais esferas da vida, tornando-o incapaz de transformar a vida e melhorar a qualidade de vida.²

No que diz respeito à promoção da saúde parece existir uma fragilidade na práxis realizada pelos profissionais de saúde. Esta fragilidade contribui para que o distanciamento existente entre as

necessidades da população e a prestação de serviços por parte do SUS seja ainda maior. Neste sentido existe uma série de dificuldades encontradas na proposta que sugere atuar no campo da promoção da saúde. Estas dificuldades surgem por não existir uma clareza acerca de quais são as perspectivas filosóficas, teóricas e políticas, resultando em inconsistências, contradições e pontos obscuros. Assim sendo fica comprometida a operacionalização dos projetos em promoção da saúde, não distinguindo os mesmos de uma prática tradicional meramente preventiva.³

Logo, o profissional que busca transformar a sociedade deve superar a visão multidisciplinar da saúde e transcender os limites de suas funções e de sua profissão, buscando dialogar com todas as áreas de conhecimento. Emerge, portanto, a necessidade de um trabalho transdisciplinar, entendido como resultado da capacidade dos profissionais de saúde envolvidos em ultrapassar os limites de suas profissões, articulando e contribuindo com outras profissões, representando um processo de investigações que visam novas práticas.⁴

Avanços são observados como é o caso da política nacional de humanização que propõe a integração de equipes multiprofissionais envolvendo profissionais ligados à área do lazer no âmbito hospitalar. No que diz respeito à atenção básica o humaniza SUS preconiza que as equipes dos Núcleos de Atenção a Saúde da Família devem desenvolver coletivamente e inter-setorialmente ações que visam a integração com outras políticas sociais, dentre estas o lazer.⁵

Sabe-se que para colher os benefícios da prática de atividade física se faz de suma importância aderir aos programas de atividade física para que se tenha um ganho na qualidade de vida. Neste sentido autores afirmam que a adesão a um programa de atividade física é um aspecto fundamental para proporcionar um envelhecimento independente e com maior qualidade de vida. Segundo os autores os fatores que ganham maior relevância nesta adesão são o contato social, melhorar e manter o estado de saúde, aprender novas atividades e aumento da autoestima.⁶

O Projeto “PrevQuedas: Previnindo as quedas hoje, evitará que o próximo a cair seja você, que se desenvolve no Instituto de Educação Física da Universidade Federal Fluminense/UFF vem, desde o ano de 2001, atuando na promoção da saúde através do seu caráter educativo e preventivo, abordando a

temática da prevenção dos acidentes por quedas, utilizando estratégias pedagógicas simples que procuram influir na multifatorialidade das quedas que ocorrem tanto por problemas comportamentais, intrínsecos, ambientais e sociais.

O projeto político das atividades desenvolvidas atua em qualidades físicas como: equilíbrio, mobilidade articular, força e o sistema proprioceptivo. Isto acontece através de exercícios físicos apresentados em atividades diversas, sempre utilizando uma abordagem intergeracional e que leva em consideração o duplo aspecto pedagógico do lazer, educando para o mesmo e através do mesmo. Através da animação cultural, os profissionais de diversas áreas vêm utilizando as mais variadas manifestações culturais em sua prática. O projeto integra a pesquisa, o ensino e a extensão, não se restringindo aos muros da universidade mas indo para além deles.

Atualmente o projeto conta com mais de 200 alunos inscritos, destes a maioria mulheres, não sendo necessário realizar nenhum investimento para se inscrever no projeto. No que toca as atividades físicas são realizadas aulas de hidroginástica, oficinas de alongamento e de equilíbrio, e uma ginástica denominada Prevquedas, de 2ª a 6ª feira, não havendo limitação na participação nas referidas atividades e nem obrigatoriedade de frequentar as atividades. As atividades levam em consideração a vida associativa dos idosos, pelo convívio social, buscando ocupar o tempo disponível dos idosos de forma prazerosa. Assim sendo, propomos uma sensibilização pelos diversos elementos da cultura corporal.

É fundamental compreender qual a relação entre essa adesão e a qualidade nos novos usuários para que estes passem a ser frequentadores assíduos e possam usufruir dos benefícios proporcionados não apenas pela prática do exercício físico em si, mas também dos demais benefícios proporcionados pelos programas.

OBJETIVOS

- Investigar o efeito do projeto PrevQuedas na qualidade de vida dos novos frequentadores.
- Investigar as alterações na qualidade de vida dos novos usuários.
- Comparar a adesão e as alterações na qualidade de vida dos novos frequentadores do sexo masculino com os do sexo feminino.
- Associar a adesão aos indicadores de qualidade de vida e sócio-demográficos.

METODOLOGIA

O presente estudo utiliza uma abordagem metodológica quantitativa. O estudo experimental do tipo caso-controle será realizado no Projeto PrevQuedas que se desenvolve no Instituto de Educação Física da Universidade Federal Fluminense. A amostra será não probabilística de conveniência. Os voluntários serão recrutados por meio de convite realizado de forma oral pelo pesquisador responsável, onde serão esclarecidos os objetivos, meios, métodos, benefícios e riscos da pesquisa. Todos os voluntários serão previamente informados sobre todos os procedimentos a serem utilizados e participarão como voluntários.

Os voluntários serão divididos em grupo controle e grupo intervenção. O grupo intervenção realizará atividades do projeto PrevQuedas durante 3 meses, a contar a partir da data de sua inscrição no projeto, sendo avaliado no ato da inscrição e após os três meses. O grupo controle será avaliado antes e após três meses. Ambos os grupos serão equiparados por comparação de frequência.

Serão incluídos no presente estudo: indivíduos que não apresentem nenhuma deficiência física, auditiva ou visual; novos usuários do referido projeto; e que tenham aceitado participar do presente estudo. Serão excluídos do estudo aqueles que: não aceitarem participar do estudo; que possuam algum tipo de demência, obtendo pontuação inferior a 23 no Minimental; frequentem algum projeto de atividade física regular; e que possuem contraindicação médica para realização de exercício físico. Para avaliar as alterações na qualidade de vida auto percebida dos indivíduos será utilizado o questionário Short Form 36. Trata-se de um questionário já validado para a população brasileira e amplamente utilizado nos estudos relacionados à qualidade de vida. Para quantificar a adesão serão consultadas as listas de frequência das aulas assim como aplicação, após 3 meses, da escala de adesão. As características sócio-demográficas e o histórico de quedas serão coletadas através da ficha de inscrição do indivíduo.

Para análise dos dados será realizado o teste de normalidade das variáveis. Em função dos resultados do teste de normalidade será realizada a correlação de Pearson ou Spearman. Será realizado um teste t para análise do SF-36. Os resultados serão apresentados em média e desvio padrão ou mediana e amplitude interquartil, e serão estratificados em função do número de

presenças possíveis no período analisado. Será adotado o nível de significância de $\alpha \leq 0,05$. O software utilizado para realizar as análises será o SPSS versão 19.0.

O presente projeto será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal Fluminense, atendendo as normas da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os voluntários que aceitarem participar da pesquisa assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido.

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que seja possível analisar os efeitos do programa de atividade física na qualidade de vida dos novos usuários, bem como os fatores relacionados à adesão destes usuários. Acredita-se que os indivíduos que tiverem maior adesão ao programa serão aqueles cuja qualidade de vida será aumentada significativamente. Esta melhora na qualidade de vida auto percebida provavelmente estará relacionada à diminuição da dor e com a melhora dos aspectos sociais, emocionais, dos físicos, da vitalidade, do estado geral de saúde, da saúde mental, da capacidade funcional, e da tolerância do indivíduo a dor. Deste modo o presente estudo trará apontamentos fundamentais para se estabelecer a relação entre adesão e qualidade de vida dos usuários do referido programa. Assim sendo, as atividades destes programas podem ser direcionadas para a melhoria da qualidade de vida do seu público bem como a sua manutenção no programa, adaptando-se em função das necessidades da população.

REFERÊNCIAS

1. Vasconcellos-Silva PR, Castiel LD, Bagrichevsky, M, Griep RH. As novas tecnologias da informação e o consumismo em saúde. Cad Saúde Pública [Internet]. 2010 [cited 2013 Sept 30];26(8):1473-82. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v26n8/02.pdf>.
2. Isayama HF, Siqueira FTR, Araujo NS, Pinto GB, Souza TR, Nunes LM. Lazer na Humanização Hospitalar: Diálogos Possíveis. Licere, MG. 2011; 14:1-26.
3. Czeresnia D, Freitas CM. Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências. Edição revista e ampliada. Rio de Janeiro, RJ: FIOCRUZ, 2009. v. 1
4. Minayo MCS. Disciplinaridade, interdisciplinaridade e complexidade. Emancipação, Ponta Grossa [Internet]. 2010 [cited 2013 Sept 30];10(2):437-44. Available from: http://www.erevistas.csic.es/ficha_articulo.p

[hp?url=oai:uepg.br:article/1937&oai_iden=oai_revista920](http://url=oai:uepg.br:article/1937&oai_iden=oai_revista920).

5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Política Nacional de Humanização. Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2010.

6. Gomes KV, Zaza DC. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. Revista brasileira de atividade física e saúde [Internet]. 2009 [cited 2013 Sept 30];14(2):132-138. Available from: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/765>

Submissão: 17/05/2014

Aceito: 26/05/2014

Publicado: 15/07/2014

Correspondência

Tauan Nunes Maia
Rua Professor Rubens Braga, 44
Bairro de Fátima
CEP 24070-060 – Niterói (RJ), Brasil