

Percepção de saúde de frequentadores das Academias ao Ar Livre de Uberaba-MG de acordo com o nível de atividade física

¹Silva, D.B.; ²Papini, C.B.; ²Tribess, S.

¹ Faculdade de Saúde Pública/Universidade de São Paulo, São Paulo-SP, Brasil.

² Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, Brasil.

A prática regular de atividade física apresenta-se eficaz na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis. Atualmente os parques e as praças têm sido associados a um bom nível de atividade física, já que são considerados ambientes propícios para esta prática, sem custo financeiro para os usuários e de fácil acesso à população local. A atual recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a prática de atividade física aeróbica para adultos preconiza a prática de 150 minutos semanais e as Academias ao Ar Livre (AAL) são importantes estruturas que contribuem para a promoção da saúde e aumento do nível de atividade física da população que frequenta estes locais. O objetivo deste trabalho foi verificar a percepção de saúde dos usuários das AAL de Uberaba-MG de acordo com o nível de atividade física. Participaram da pesquisa 148 pessoas (87 mulheres e 61 homens). Os dados foram coletados através de entrevista “*in locu*” em nove AAL instaladas em Uberaba-MG. A coleta ocorreu em três dias (dois no meio de semana e um de final de semana) e em três horários distintos em cada AAL (7hrs às 9hrs, 11hrs às 12hrs e das 17hrs às 19hrs). O nível de atividade física foi coletado através do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Os indivíduos foram classificados em duas categorias (ativos fisicamente e insuficientemente ativos) de acordo com a recomendação de prática de atividade física para adultos da OMS. A percepção de saúde foi recolhida através de uma pergunta com cinco opções de resposta, “Em geral você diria que sua saúde é: 1) excelente; 2) muito boa, 3) boa; 4) ruim; 5) muito ruim”. Os dados foram tabulados no programa *Excel* e realizada a estatística descritiva de ambas as variáveis. O nível de atividade física foi de, insuficientemente ativos 32,0% (n=47) e ativos fisicamente 68,0% (n=101). A percepção de saúde dos participantes ficou alocada em excelente 9,5% (n=15), muito boa 32,0% (n=47), boa 55,1% (n=81), ruim 3,4% (n=5) e muito ruim 0%. Dentre os indivíduos ativos fisicamente e insuficientemente ativos, respectivamente, 67,6% e 29,0% percebem a saúde como excelente, muito boa ou boa, e 0,7% e 2,7% como ruim ou muito ruim. Conclui-se que a prevalência de usuários das AAL com melhor percepção de saúde é maior entre os ativos fisicamente em relação aos insuficientemente ativos. Este fato pode contribuir para que estas pessoas continuem realizando atividades físicas regularmente e auxiliando no controle e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

E-mail: deborabernardo.silva@yahoo.com.br