



GT 4-EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

PROGRAMA VIDA ATIVA MELHORANDO A SAÚDE (VAMOS): aplicação no Brasil

Nayara Queiroz de Santana¹
Lisandra Maria Konrad²
Elaine Cristina Maciel¹
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti³

Agência Financiadora: parcialmente pela CAPES.

Palavras-chave: Atividade Física. Alimentação Saudável. Educação em Saúde. Mudança de Comportamento

Introdução

O Vida Ativa Melhorando a Saúde (VAMOS) é um programa de mudança de comportamento que tem como objetivo motivar as pessoas a adotarem um estilo de vida mais ativo e saudável por meio da atividade física e alimentação (BENEDETTI *et al.*, 2012) (<https://vamos.ufsc.br/>). Fundamentado na teoria sociocognitiva (BANDURA, AZZI, POLYDORO, 2008) o programa é oferecido com a metodologia de educação em saúde para adultos (18 anos ou mais) e idosos. O VAMOS foi estruturado em 12 encontros presenciais que duram entre 90 e 120 minutos e são conduzidos por profissionais de saúde (BENEDETTI, *etal.*, 2012) previamente certificados pelo treinamento on-line do programa (JOSE *et al.*, 2018).

O VAMOS baseia-se no conceito de empoderamento, priorizando a melhoria das habilidades individuais e a identificação das barreiras para desenvolver estratégias para mudar comportamento. O modelo lógico do programa prevê objetivos em diferentes níveis. Em curto prazo é centrado na disseminação e adoção do programa por organizações e grupos de pessoas. Em médio prazo, que o maior número de pessoas participe do programa buscando um estilo de vida ativo e saudável. Finalmente, em longo prazo, que adultos e idosos passem a ter mais autonomia nas suas escolhas e, conseqüentemente, a redução no desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (BENEDETTI *et al.*, 2017).

¹Mestranda do Programa de Pós Graduação da Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina – E-mail: nayaraqueiroz_go@hotmail.com; ²Mestranda do Programa de Pós Graduação da Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina – E-mail: elainecristinamaciel86@gmail.com; ³Doutorando do Programa de Pós Graduação da Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina – E-mail: lisandrakonrad@hotmail.com; ³Professora adjunta da Universidade Federal de Santa Catarina, e-mail: tania.benedetti@ufsc.br

Para avaliar o impacto do programa na saúde pública, o VAMOS utiliza o modelo RE-AIM que possui 5 dimensões: (Reach- Alcance¹; Effectiveness- Efetividade/ Eficaz²; Adoption – Adoção³; Implementation – Implementação⁴ e Maintenance (Manutenção)⁵. Estas dimensões podem gerar resultados sobre a população elegível do programa¹; o impacto gerado por meio das intervenções²; o processo de inserção das ações do programa, avaliando quem são os agentes que participam³; a fidelidade do protocolo do programa e à medida que os participantes utilizam as estratégias⁴; e, se as ações se tornaram institucionalizadas e seus efeitos permaneceram em longo prazo⁵ (ALMEIDA, BRITO, ESTABROOKS, 2013).

Os primeiros dados sobre o VAMOS apontaram resultados positivos (GERAGE et al., 2017; MEURER et al., 2019). O programa está em constante expansão pelo Brasil, de forma que este estudo tem como objetivo descrever a adoção, o alcance e a efetividade do programa em diferentes regiões do país.

Metodologia

Foi realizado um estudo descritivo com 44 profissionais de saúde (multiplicadores) certificados pelo treinamento on-line para implantação do Programa VAMOS. Os profissionais foram convidados para implantar o programa nas unidades de saúde dos seus municípios.

Após o aceite dos profissionais, foram enviados os materiais para divulgação e implantação do programa: camiseta, *fleets*, cartazes, cartões e livretos de cada encontro.

Para avaliar a taxa de adoção, foi realizado o cálculo dos profissionais elegíveis divididos por aqueles que adotaram e implantaram o programa. O alcance foi avaliado pelo número de usuários elegíveis por aqueles que participaram do primeiro encontro do programa.

Para a efetividade foram considerados como desfechos primários o nível de atividade física, mensurado avaliado pelo IPAQ versão curta (PARDINI et al., 2012) e alimentação saudável avaliada por 12 questões do VIGITEL (BRASIL, 2015). Como desfechos secundários, foram consideradas circunferência da cintura e a percepção da qualidade de vida (QV) a partir do WHOQOL Bref (FLECK et al., 2000).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humano da Universidade Federal de Santa Catarina (CEPSH/UFSC), com o Parecer nº 1.394.492, em 25 de janeiro de 2016 e CAAE nº 47789015.8.0000.0121. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados preliminares

Neste trabalho tivemos como objetivo verificar a adoção dos multiplicadores, o alcance dos participantes e analisar a efetividade ao Programa Vida Ativa Melhorando a Saúde – VAMOS nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) em nível nacional.

Os resultados mostraram que dos 44 multiplicadores, 8 (18%) adotaram e implantaram o VAMOS em sete cidades brasileiras, com representantes da região Norte (2); Sudeste (2) e do Sul (4). O programa VAMOS teve o alcance de 75,8%, dentre as pessoas que iniciaram o programa VAMOS de 141, e concluíram 107 participantes. O nível de atividade física apresentou um aumento significativo de 245,3 minutos semanais e, o comportamento sedentário diminuiu em média 10 minutos na semana. Na alimentação saudável houve significativa melhora de 31,7 para 34,7 considerando escore para alimentos *in natura* e minimamente processados. A medida de circunferência da cintura teve uma pequena redução passando de 90,4 para 88,6. Com relação à percepção da QV houve redução de cerca de 50% das pessoas que relataram percepção ruim e muito ruim e 20% no aumento de pessoas que passaram a ter uma percepção boa e muito boa (63 para 83 pessoas).

Considerações parciais

Foi observado que menos da metade dos profissionais adotaram e implantaram o programa VAMOS. No que diz respeito ao alcance, entende-se que o processo de divulgação é uma etapa importante para atingir o público para participar das intervenções e que cidades menores tiveram um maior alcance entre os participantes.

O Programa VAMOS mostrou-se efetivo após três meses de intervenção. Houve aumento no tempo da AF, diminuição do comportamento sedentário, melhora da alimentação saudável, redução da medida da circunferência da cintura e aumento da percepção da qualidade de vida positiva. Isto demonstra que o VAMOS é uma importante ferramenta de mudança de comportamento que pode ser utilizada na saúde pública.

Referências

- ALMEIDA, F. A.; BRITO, F. A.; ESTABROOKS, P. E., Modelo RE-AIM: Tradução e Adaptação Cultural Para o Brasil, Revista Família Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, 2013;
- BANDURA, A.; AZZI, R. G.; POLYDORO, S., Teoria Social Cognitiva e Auto-Eficácia uma visão geral *in* Teoria Social Cognitiva Conceitos, Editora Artmed, 2008;
- BENEDETTI, T. R. B., et al., Programa “VAMOS” (Vida Ativa Melhorando a Saúde): da Concepção aos Primeiros Resultados, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho

Humano, 2012;

BENEDETTI, T. R. B., Logical Modelo f a BehaviorChangeProgram for Community Intervention – Active Life ImprovingHeaht– VAMOS, Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2017;

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doença e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. VIGITEL Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, Brasília: Ministério da Saúde, 2015;

349

FLECK, M. P. A., LOUZADA, S., XAVIER, M., CHACHAMOVICH, E., VIEIRA, G., SANTOS, L. & PINZON, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-Bref”. *Revista de Saúde Pública*; 34(2), 178-83.

GERAGE, A. M., BENEDETTI, T. E. B., RITTI-Dias, R. M., SANTO, A. C. O., SOUZA, B. C. C. & ALMEIDA, F. A. (2017). Effectiveness of a behavior change program on physical activity and eating habits in patients with hypertension: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 14, 943-952.

JOSÉ, H. P. M. Avaliação do Treinamento de Multiplicadores do Programa Vida Ativa Melhorando a Saúde – VAMOS, Tese, Florianópolis, 2017;

MEURER, S. T., et al., Effectiveness Of the VAMOS Strategy for Increasing Physical Activity and Healthy Dietary Habits: a randomized controlled Community trial, *Health Education & Behavior*, 2019;

PARDINI, R., et al., Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ – versão 6): estudo piloto e adultos jovens brasileiros, *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2001;