

EFICÁCIA DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA INCENTIVAR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

Autores: Profa. Dra. Raquel Machado Cavalca Coutinho e Profa. Dra. Maria Meimei Brevidei

O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia do Programa Saúde é Fácil Assim (PSFA), cuja meta era incentivar a adoção de hábitos saudáveis, fundamentado na Teoria Social Cognitiva de Bandura. Estudo-piloto, quase experimental, com delineamento pré e pós-teste, desenvolvido com a população atendida em Clínicas de Enfermagem da Universidade Paulista - UNIP, em São Paulo. O PSFA continha quatro consultas, com intervalo de 15 dias, para incentivar a prática regular de atividade física, o consumo de alimentos saudáveis e desenvolver a autoeficácia para mudar o comportamento. Foram investigados o padrão alimentar, o nível de atividade física e o grau de autoeficácia para mudar o comportamento. Dos 103 participantes, somente 39 realizaram as quatro consultas. Assim, os participantes foram caracterizados em dois grupos: adesão parcial e adesão completa. Somente nesse último foi avaliada a eficácia do Programa. Houve mudança significativa no padrão alimentar dos participantes que relataram aumento do consumo de frutas e vegetais ($p \leq 0,01$) e diminuição no consumo de frituras ($p \leq 0,05$) e de refrigerantes ($p \leq 0,0001$). Os resultados revelaram a importância de se implementar programas de educação em saúde capazes de promover mudanças de comportamento efetivas, em consonância com as políticas de saúde vigentes.