



# Programa vamos: apoio social dos participantes para a prática de atividade física

## AUTORES

Camila Tomicki  
Lisandra Maria Konrad  
Cezar Grontowski Ribeiro  
Paulo Vitor de Souza  
Elaine Cristina Maciel  
Emanuele Naiara Quadros  
Cassiano Ricardo Rech  
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Universidade Federal de Santa Catarina.  
Florianópolis, SC, Brasil.

## CONTATO

camitomicki@gmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):141

**Resumo:** O apoio social é um dos constructos da Teoria Sociocognitiva e pauta do programa de mudança de comportamento “Vida Ativa Melhorando a Saúde” (VAMOS). O programa motiva os participantes a adotarem um estilo de vida ativo e saudável por meio da prática de atividade física e alimentação. Objetivou-se verificar o apoio social para a prática de atividade física dos participantes do programa implantado em Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Florianópolis/SC. Estudo quase-experimental realizado com 100 participantes de cinco UBS alocados em grupo intervenção (GI = 52 – 86,5% feminino) e grupo controle (GC = 48 – 95,8% feminino). O apoio social foi avaliado por meio da Escala de Apoio Social para a Prática de Atividades Físicas e categorizado em: sem apoio e com apoio. Para verificar a diferença entre o apoio social pré e pós utilizou-se delta percentual e para verificar as diferenças entre os grupos realizou-se teste Qui-quadrado ( $p < 0,005$ ). No GI houve aumento de 5,7 a mais no número de participantes com apoio social (7,7% para 44,5%) e no GC, houve um pequeno aumento de 1,2 a mais no número de participantes com apoio social (10,4% para 12,5%). Comparando os grupos, o GI teve aumento de 4,5 vezes a mais de participantes do que o GC, ou seja, quem participou do VAMOS teve maior apoio social ( $p \geq 0,001$ ). O VAMOS trabalha este constructo, fato que pode ter influenciado os participantes engajarem familiares e amigos em seus contextos para mudança de comportamento.

**Palavras-chave:** Apoio social; Estilo de vida saudável; Atenção primária à saúde



Este obra está licenciado com uma Licença  
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-  
CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



# XII CBAFS