

ICCL2022

21st CENTURY LITERACIES

2nd International Congress

7-8 JULY 2022

Polytechnic of Santarém

BOOK OF ABSTRACTS

Título: 2nd International Congress on 21st Century Literacies: Book of Abstracts

Editores literários

Ana Loureiro | Instituto Politécnico de Santarém

Dina Rocha | Instituto Politécnico de Santarém

Inês Messias | Instituto Politécnico de Santarém

Nuno Ricardo Oliveira | Instituto Politécnico de Santarém

Rui Lopes | Instituto Politécnico de Santarém

Edição - IPSantarém

ISBN: 978-989-54983-9-0

Data: July 7-8 2022

Literacia em Saúde - Diástase dos músculos retos abdominais e relação com a prática de Atividade Física - Estudo Observacional Analítico

Sílvia Catarina Pereira¹, Maria José Costa^{2,4}, Cristina Mesquita³, Sofia Lopes^{2,4,5}, Ana Isabel Vieira^{6,7} and Paula Clara Santos^{2,3,4}

¹Clinical Practice

² School of Health, Polytechnic of Porto, Portugal (ESS|PPorto)

³ Research Center in Physical Activity, Health and Leisure (CIAFEL), Faculty of Sport, University of Porto, Portugal and Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health (ITR), Porto, University of Porto, Portugal

⁴Center of Research in Rehabilitation (CIR), School of Health, Polytechnic of Porto, Portugal

⁵Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, Instituto Politécnico de saúde do Norte (IPSN), Portugal

⁶Escola Superior de Saúde do Alcoitão | Alcoitão School of Health Sciences, Portugal

⁷Business Research Unit – Health Analytics (BRU-ISCTE), Lisboa, Portugal

ABSTRACT

Fundamentação: A Literacia em Saúde é hoje em dia um conceito de crescente interesse, pois promove a autonomia e o empoderamento das pessoas no controlo da sua saúde, além de melhorar significativamente o acesso à informação em saúde e o seu uso efetivo. Está dividida em três domínios, nomeadamente, a Literacia Funcional, que consiste no conhecimento fisiopatológico, conhecimento de conceitos de saúde e sistemas de saúde; Literacia Interativa que visa a procura, extração e interpretação de informações em saúde; e a Literacia Crítica que consiste na adaptação ou adoção de comportamentos em saúde, em função de uma melhor qualidade de vida através de uma avaliação e espírito crítico das informações existentes. Tem sido demonstrada a existência de uma relação positiva entre a Literacia em Saúde e a prática de Atividade Física que atualmente assumem um lugar central em questões de saúde pública e inúmeros benefícios, nomeadamente para a prevenção e resolução de várias disfunções musculoesqueléticas, como a Diástase Abdominal.

A Diástase Abdominal consiste na separação do musculo reto abdominal em qualquer ponto ao longo da linha alba, como resultado do alargamento da mesma. É uma condição muito prevalente na população feminina uma vez que a mulher viverá, eventualmente, ao longo do seu ciclo de vida o processo biológico da gravidez, principal fator de risco. A longo prazo, a diástase dos retos abdominais pode levar ao aparecimento de sintomas como instabilidade e/ou dor lombo-pélvica, desconforto abdominal, sintomas uroginecologicos, prolapso e/ou hérnias abdominais, baixa perceção de imagem corporal e consequentemente, menor qualidade de vida.

A prática de atividade física, tem demonstrado ter um impacto positivo na diminuição da distância inter-retos, além de assumir um lugar central na prevenção de várias comorbilidades, promoção da saúde e qualidade de vida.

Objetivo: Determinar os níveis de Literacia em Saúde relativos à Diástase abdominal em mulheres entre os 18-65 anos, residentes em Portugal, verificar a relação entre os domínios da Literacia e as características da amostra; e verificar a relação entre a Literacia em Saúde e o cumprimento das recomendações da OMS para a prática de Atividade Física.

Metodologia: Estudo observacional analítico transversal, cuja amostra não probabilística por conveniência é composta por 318 participantes. Para recolha de dados utilizaram-se 2 questionários de autopreenchimento, o QNLDR e o IPAQ-Versão Curta.

Resultados: A Literacia em Saúde global apresenta taxas de acerto entre 50%-75%, "Suficientes"; A Literacia Funcional e Interativa demonstraram ser os domínios com taxas de acerto mais baixas, 25%-50%, "Problemáticas", já a Literacia Crítica apresenta taxas de acerto "Excelentes", 75%-100%. Verificou-se que fatores como o grupo etário, habilitações académicas, classes profissionais e já ter vivenciado pelo menos uma gravidez tendem a influenciar essencialmente a Literacia Funcional e Interativa ($p > 0,005$). Verificou-se a ausência de relação entre a Literacia em Saúde e o cumprimento das recomendações da OMS para prática de atividade física ($p > 0,005$); destacam-se ainda, na amostra, comportamentos sedentários e taxas de incumprimento das recomendações da OMS elevados (aproximadamente 30%).

Conclusão: Existe uma lacuna de conhecimento, sobre a diástase dos músculos retos abdominais, essencialmente na Literacia Funcional e Interativa, com valores considerados "Problemáticos". Destaca-se ainda uma falsa percepção de conhecimento sobre a diástase, com conhecimento fisiopatológico reduzido. Percebeu-se que fatores como a grupo etário, habilitações académicas, classe profissional e já ter vivenciado pelo menos uma gravidez tendem a influenciar os níveis de Literacia em Saúde, nomeadamente os da Literacia Funcional e Interativa. Verificam-se elevadas taxas de incumprimento das recomendações da OMS para a prática de Atividade Física e que o cumprimento dessas recomendações não é influenciado pela Literacia em Saúde.

KEYWORDS

Literacia em saúde, Diástase dos músculos retos abdominais, Atividade Física, Promoção da Saúde, Saúde da mulher, Fisioterapia
