



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS (UNA-SUS) - NÚCLEO DO CEARÁ
NÚCLEO DE TECNOLOGIAS EM EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA EM SAÚDE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO, PESQUISA E INOVAÇÃO EM SAÚDE DA
FAMÍLIA

RODRIGO ARRUDA VARELA

A DEFICIÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO
INADEQUADA COMO AGRAVANTES PARA O AUMENTO DO NÚMERO DE
SEDENTÁRIOS DA UBS BEIRA RIO

FORTALEZA

2019

RODRIGO ARRUDA VARELA

**A DEFICIÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO
INADEQUADA COMO AGRAVANTES PARA O AUMENTO DO NÚMERO DE
SEDENTÁRIOS DA UBS BEIRA RIO**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Orientador: Prof^o. Me. Anna Cyntia Brandão
Nascimento Maniçoba

FORTALEZA

2019

**A DEFICIÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO
INADEQUADA COMO AGRAVANTES PARA O AUMENTO DO NÚMERO DE
SEDENTÁRIOS DA UBS BEIRA RIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Aprovado em: __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Me. Anna Cyntia Brandão Nascimento Maniçoba
Universidade Federal do Maranhão/UFMA

Prof^o. Dr^a Haissa Oliveira Brito
Universidade Federal do Maranhão/UFMA

Prof^o.Dr^o Nilson de Jesus Pereira Batalha Junior
Universidade Federal do Maranhão/UFMA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Universidade Federal do Ceará

Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a)
autor(a)

V419d Varela, Rodrigo Arruda.

A deficiência da prática de atividade física e alimentação inadequada : como agravantes
para o aumento

do número de sedentários da UBS Beira Rio / Rodrigo Arruda Varela. – 2019.

30 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Universidade Federal do Ceará

RESUMO

O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física do ser humano em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de doenças relacionadas. Devido ao aumento da população brasileira, surge uma preocupação com a saúde dos mesmos, e sabendo da importância da prática de atividades físicas para reduzir os índices de doenças relacionadas com o sedentarismo, algumas políticas têm sido adotadas para que o mesmo possa ser prevenido em todas as faixas etárias. Desta forma, esta pesquisa foi concebida com uma amostra de 30 pacientes selecionados aleatoriamente, pela abordagem qualitativa e quantitativa, com o objetivo de demonstrar a importância da prática de exercícios e atividade física para a redução do sedentarismo. Pondera-se que esta pesquisa possa servir também como uma base bibliográfica científica capaz de orientar os profissionais de saúde.

Descritores: Sedentarismo; Alimentação; Doenças; Atividade Física.

ABSTRACT

Physical inactivity is characterized by the lack of physical activity of the human being in all its amplitude, making the health of the person to decline and is more susceptible to the emergence of related diseases. Due to the increase in the Brazilian population, there is a concern about their health, and knowing the importance of physical activity to reduce the rates of diseases related to physical inactivity, some policies have been adopted so that it can be prevented in all the age groups. Thus, this research was designed with a sample of 30 patients randomly selected by the qualitative and quantitative approach, with the aim of demonstrating the importance of exercise and physical activity to reduce physical inactivity. It is considered that this research can also serve as a scientific bibliographic basis capable of guiding health professionals.

Keywords: Physical inactivity; Food; Diseases; Physical activity.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	PROBLEMA.....	7
3	JUSTIFICATIVA.....	8
4	OBJETIVOS.....	9
4.1	OBJETIVO GERAL.....	9
4.2	OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	9
5	METODOLOGIA.....	10
6	REVISÃO DE LITERATURA.....	11
7	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	15
8	CRONOGRAMA.....	22
9	RECURSOS NECESSÁRIOS.....	23
10	CONCLUSÃO.....	24
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25
	APÊNDICE.....	28

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física do ser humano em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de doenças relacionadas. Devido ao aumento da população brasileira, surge uma preocupação com a saúde dos mesmos, e sabendo da importância da prática de atividades físicas para reduzir os índices de doenças relacionadas com o sedentarismo, algumas políticas têm sido adotadas para que o mesmo possa ser prevenido em todas as faixas etárias. É válido ressaltar que a tendência ao sedentarismo vem aumentando no mundo e já é responsável pelo quarto maior fator de risco de mortalidade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010).

Segundo a OMS (2010) para que o indivíduo seja considerado suficientemente ativo e submeter-se aos benefícios à saúde e qualidade de vida é recomendado que realize 150 minutos por semana de atividades aeróbica com intensidades de moderada a vigorosa como: andar, pedalar, nadar e correr. Assim desconsiderando os hábitos sedentários que estejam relacionados a diversos fatores de risco, nos dias de hoje, com o tipo de vida que levamos, com mais conforto, mais facilidades proporcionado pelas tecnologias, o estilo de vida mais ativo tem sido modificado por meio dos comportamentos inadequados, ou seja, hoje estamos mais parados, dentre eles encontram-se a prática insuficiente de atividade física e os comportamentos sedentários, o qual traz consequências para saúde e qualidade de vida das pessoas.

Em termos de saúde pública, pode-se dizer ser o sedentarismo o mais relevante dentre os fatores de risco. O sedentário tem o dobro de possibilidade de adquirir, em relação aos ativos fisicamente, a doença das coronárias (elevado risco relativo). Além disso, o sedentarismo é o mais comum, dentre os principais fatores de risco, incidindo na maioria da população (a mais elevada prevalência, dentre os fatores de risco). Somando o seu risco relativo à sua prevalência, podemos entender o seu grande impacto negativo para a saúde pública. O sedentarismo é fator de risco para todas as outras doenças crônico- degenerativas citadas. Tanto para homens como para mulheres é o fator que apresenta o mais elevado índice preditivo de morte, decorrente de todas as causas. Ser pouco ativo significa dar muita chance para uma morte precoce. Ser sedentário é, no mínimo, tão arriscado quanto ser tabagista, supera significativamente, o risco de ser hipertenso, ter o colesterol elevado e ser obeso, que são outras situações de risco consideradas como importantes na mortalidade em geral.

Embora as doenças crônico-degenerativas, em geral, se manifestem na vida adulta, após os 40 anos de idade, elas começam a “se instalar” na infância ou adolescência, bastante em função de maus hábitos de vida, como o sedentarismo, obesidade e a alimentação rica em

gordura saturada e pobre em fibras vegetais. Embora as doenças crônico-degenerativas sejam conhecidas como doenças de adultos “maduros”, alguns já as rotularam de “males pediátricos”, pois se iniciam frequentemente na infância. O impacto negativo do sedentarismo já começa a ser observado na própria infância e adolescência. Nestes moldes, o papel do nutricionista aliado ao trabalho do educador físico, torna-se de fundamental importância na prevenção desta condição clínica.

Diante deste assunto, o sedentarismo está muito presente no século XXI, principalmente por existir uma alta falta de informações sobre o tema, gerando cada vez mais envelhecimentos precoces. Conscientizar as pessoas da suma importância de praticar exercícios ou atividades físicas, juntamente com as informações necessárias pode mudar os hábitos saudáveis da vida das pessoas.

2 PROBLEMA

Com as transformações ocorridas no estilo de vida da população, houve aumento na incidência de doenças, principalmente ocasionadas pelo comportamento sedentário. Essas modificações são derivadas de mudanças nos hábitos alimentares e da falta de atividade física, influenciados pela disponibilidade de alimentos com alto valor energético e pelo aumento do sedentarismo. Nestes termos, surge o seguinte questionamento: qual é à medida que deve ser implantada na UBS Beira Rio para diminuir o número de sedentários da unidade? Diante disso nota-se a necessidade em caráter de urgência da implantação do serviço do Núcleo de Apoio a Saúde da Família-NASF, para melhor atendimento à população e consequente diminuição do número de sedentários da UBS Beira Rio.

3 JUSTIFICATIVA

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, e consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). Essas mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Nesse caso, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastantes clara, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIA JÚNIOR, 2009). Nesse sentido, diversos estudos sobre a temática são realizados na busca de conhecer e informar para a sociedade moderna sobre o mal da inatividade física. A relevância que está sugerida pelo tema desenvolvido, busca demonstrar a importância da orientação nutricional e da atividade física para a diminuição do número de sedentários e de suas complicações, buscando uma melhoria na qualidade de vida dos pacientes UBS Beira Rio, na cidade de Maracaçumé/MA.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Demonstrar a importância da prática de atividade física e alimentação adequada para a redução do sedentarismo.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Comparar a vida dos usuários da UBS Beira Rio antes e depois da prática de atividade física.

Descrever como a prática de exercícios físicos pode ajudar na qualidade de vida das pessoas da unidade.

5 METODOLOGIA

O objetivo da pesquisa é demonstrar a importância da prática de atividade física e alimentação adequada para a redução do sedentarismo e desenvolver estratégias que resulte em uma melhor qualidade de vida desses pacientes. Para isso faz necessário a utilização de uma pesquisa aplicada, pois envolve os interesses e verdades sobre a importância da educação e saúde das crianças para o público alvo. A presente pesquisa será um estudo de natureza exploratória, explicativa e de caráter indutivo, com análise de dados pelo método quantitativo e qualitativo.

Quanto aos procedimentos técnicos, será desenvolvida pesquisa bibliográfica do tema proposto, utilizando para isso, livros e artigos científicos, que irão embasar a pesquisa antes da execução do projeto. Fará parte da pesquisa questionários, nos quais se pretende fornecer dados que possibilite o estudo e análise sobre o nível de conhecimento desses pais/cuidadores em relação aos conceitos de saúde e educação. A pesquisa será realizada na UBS Beira Rio em Maracaçumé –MA com uma amostra de 30 pacientes usuários da unidade básica. Quanto ao critério para a escolha da Unidade Básica de Saúde, deu-se pela grande quantidade de pacientes que não fazem atividade física e não possuem uma alimentação adequada, elevando, portanto, o número da amostra. Além do interesse de desenvolver o projeto com essa temática, a referida UBS foi escolhida pela facilidade de acesso com as famílias e por fazer parte do campo de atuação, estando assim sempre em contato direto com os clientes da unidade.

A pesquisa será realizada a partir de levantamento de livros, coletânea, sites, artigos e ainda em teses, dissertação de mestrados (impressos virtuais) que tratem do tema proposto, serão colhidos dados a partir de um questionário contendo questões abertas e fechadas, elaborado pelos acadêmicos, no qual avaliarão o nível de conhecimento em relação ao programa e aos conceitos de saúde e educação dos cuidadores/pais beneficiários que compõe a amostra. Por conseguinte, haverá a análise dos dados colhidos, propondo a atuação do profissional de educação física juntamente com o nutricionista, para a melhora nos índices de sedentários da UBS Beira Rio.

6 REVISÃO DE LITERATURA

Os avanços tecnológicos proporcionaram ao homem diversas facilidades, com elas, veio a praticidade, comodidade e algumas outras características importantes que definem a geração do século XXI. Essas mudanças caracterizaram um novo modelo de pessoas, que tem seu tempo reduzido devido a uma gama de responsabilidades e que aliado a isto, passou a alimentar-se de forma rápida e prática, mas que nem sempre é saudável, contribuindo assim para a elevação de patologias de diversas etiologias, entre elas está o sedentarismo. Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, e consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000).

Essas mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Nesse caso, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastante clara, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIA JÚNIOR, 2009).

O novo estilo de vida adotado pelas pessoas no mundo de hoje, tem contribuído para o aumento de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, dislipidemias e demais patologias que estão associadas a não prática de exercícios físicos regulares. Na Antiguidade, o homem era movido a caminhar quilômetros e quilômetros todos os dias em busca de abrigo e alimento, com isso tinha um grande gasto energético. Com o passar dos séculos, o homem foi deixando a vida nômade e fixando-se na terra, vivendo principalmente da agricultura e da criação de animais. Na metade século XVIII, com a Revolução Industrial, a estrutura social sofre uma nova transformação, passando do feudalismo para o capitalismo. Uma característica marcante dessa revolução foi o crescente avanço tecnológico, substituindo o trabalho braçal pela máquina, exigindo assim, cada vez menos dispêndio de energia para a realização do trabalho humano (GOTTLIEB, CRUZ e BODANESE, 2008).

Guedes e Guedes relatam que:

A maior mecanização do trabalho e a introdução da robótica e da informática no controle dos sistemas têm produzido a necessidade de o homem moderno se expor a esforços físicos de algum significado na realização de suas tarefas profissionais. A prática de assistir à televisão por várias horas ao dia, associada aos inúmeros dispositivos que facilitam a execução dos afazeres domésticos, tem limitado ao

extremo a realização de movimentos em casa. A necessidade de locomoção atualmente é atendida por eficiente sistema de transporte onde o gasto energético é minimizado para a maioria das pessoas. A difusão de atividades de lazer envolvendo prioritariamente diversões eletrônicas e as intensas campanhas publicitárias de estímulo à ocupação de tempo livre com atividades sedentárias são fortes contribuintes ao abandono de práticas lúdicas que exijam esforços físicos mais intensos. (1998, p. 35-36).

Nos dias atuais, os avanços tecnológicos, oriundos desde a revolução industrial, tem proporcionado a toda a humanidade maior conforto, praticidade e comodidade, fazendo com que a humanidade esteja cada vez mais estática, esperando pela próxima novidade do mercado que vai limitar cada vez mais o ser humano, proporcionando uma população quase que inativa. Esse sedentarismo é caracterizado principalmente por ausência de atividades físicas, aliado com a alimentação inadequada, principalmente com uma dieta gordurosa, hipercalórica que faz aumentar o número pessoas que não praticam exercícios físicos. Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

Hoje se torna bastante evidente que a maioria dos problemas de saúde, são derivados da mudança do estilo de vida imposto por cada sociedade, como estamos em tempos mais complexos e desenvolvidos é normal que as pessoas adotem estilos de vida menos saudáveis, decorridos do tempo que se torna escasso para alguns. As conseqüências do sedentarismo e ter sobrepeso/obesidade isso parecem ser bastante claras. As pessoas obesas têm maiores probabilidades de vivenciar mais doenças crônicas, desde uma simples “falta de ar” a veias varicosas a outro extremo, como a osteoporose ou condições mais sérias tais como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes assim como certas formas de câncer (GUARDA, 2010)

Como resposta corretiva a este problema de saúde coletiva, pode-se destacar que a prática regular de exercícios físicos, diminui os riscos de várias patologias e aumenta a expectativa e qualidade de vida das pessoas. A atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativa tais como, doença coronária, a hipertensão e diabetes entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento em indivíduo normal. Também é recomendada no tratamento de doença do estado emocional nociva bem como a depressão. Desta forma, o aumento do nível de atividade física regular traz resultados positivo

na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente entre os idosos. Os estudos enfatizam a importância da atividade física regular para que se tenha uma boa qualidade de vida relacionada à saúde. Deste modo, entende que com a prática de atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abranja um maior número de indivíduo na sociedade moderna (MOTA; RIBEIRO; CARVALHO, 2006).

A prática de atividade física melhora consideravelmente a qualidade de vida de todos os praticantes e reduz consideravelmente os riscos de algumas patologias, como as cardiovasculares, com patologias já existentes, além disso, proporciona ao praticante uma liberdade das tecnologias do ponto de vista da saúde destes. Quando realizados com frequência os exercícios promovem melhora do sono, promovem mais disposição e proporcionam sentimentos de bem-estar, tornando a vida mais agradável e uma recuperação mais rápida (BARBANTI, 2012).

Na pré-história, o homem acostumou-se a fazer grandes caminhadas em busca de alimentos e suprimentos necessários para a sua alimentação e sobrevivência, buscando o armazenamento de nutrientes para completa sobrevivência em épocas mais severas. Com o passar dos anos e com a evolução natural das espécies, o homem aprendeu outras técnicas de sobrevivência, como a agricultura e o desenvolvimento possibilitou ao homem a modernidade e o surgimento de outras formas de nutrição, como os produtos derivados da indústria. A nutrição é um fator importante para que o organismo obtenha resultados positivos decorrentes da atividade física. A dieta é tão importante quanto à genética e o treinamento para que os resultados sejam atingidos (GUEDES, 2003). Conhecer os sentidos da alimentação nos modos de vida dos indivíduos e do grupo ao qual fazem parte torna-se fundamental para produzir o cuidado humanizado em alimentação e nutrição. Por isso, as práticas de acolhimento precisam considerar a subjetividade e complexidade do comportamento alimentar, o que implica disseminar essas concepções entre os profissionais, contribuindo para a qualificação de sua escuta e capacidade resolutiva em uma perspectiva humanizada e ampliada (BRASIL, 2012). Toda essa complexidade da Atenção Nutricional no âmbito da AB contrasta atualmente com a visão equivocada de que nesse ponto de atenção à saúde do SUS são realizadas as “práticas mais simples” de cuidados em alimentação e nutrição, voltadas apenas para a promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos, ou apenas práticas para indivíduos que são público-alvo de programas específicos. Também é frequente o entendimento de que os cuidados relativos à alimentação e nutrição sejam de responsabilidade apenas do profissional

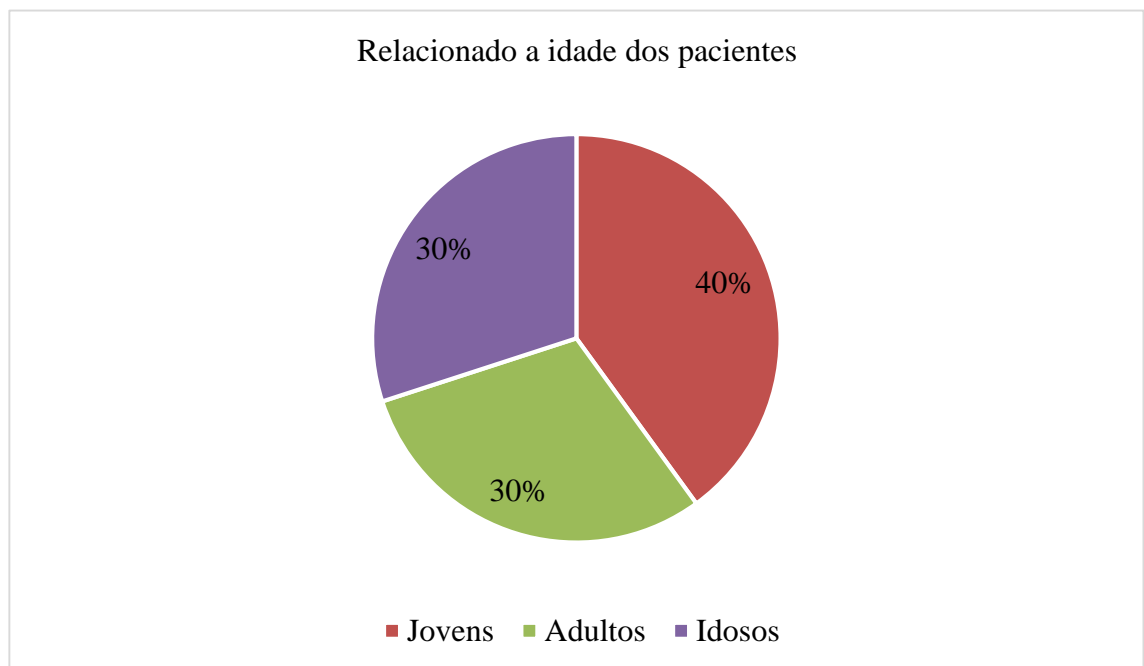
nutricionista e não sejam compartilhados entre todos da equipe, como se esse profissional conseguisse sozinho resolver todos os problemas/agravos relacionados à alimentação e nutrição do território, o que, por vezes, tem gerado práticas fragmentadas que não respondem de forma adequada às demandas da população e do sistema de saúde.

Nesse contexto, as equipes do NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família) têm papel estratégico no apoio às equipes de AB (Atenção Básica) para organização e oferta da Atenção Nutricional, buscando maior resolubilidade no âmbito da Atenção Básica e sua ordenação nos demais pontos de atenção da RAS (Redes de Atenção a Saúde), bem como contribuindo para que o SUS colabore para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional nos territórios. Nestes termos, este plano de intervenção propõe a implantação em caráter de urgência do serviço do NASF no município de Maracaçumé/MA, para a melhora e consequente redução do número de sedentários das Unidades Básicas de Saúde- UBS, principalmente na UBS Beira Rio, fonte de estudo desta pesquisa.

7 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O sedentarismo é uma patologia moderna, que se instala no indivíduo mediante a não prática de exercício físico aliado a uma nutrição desequilibrada. A mudança deste quadro só é possível mediante a adoção de práticas mais saudáveis para o indivíduo e consequente variação do seu estilo de vida.

Gráfico 1- Relacionado a idade dos pacientes entrevistados.



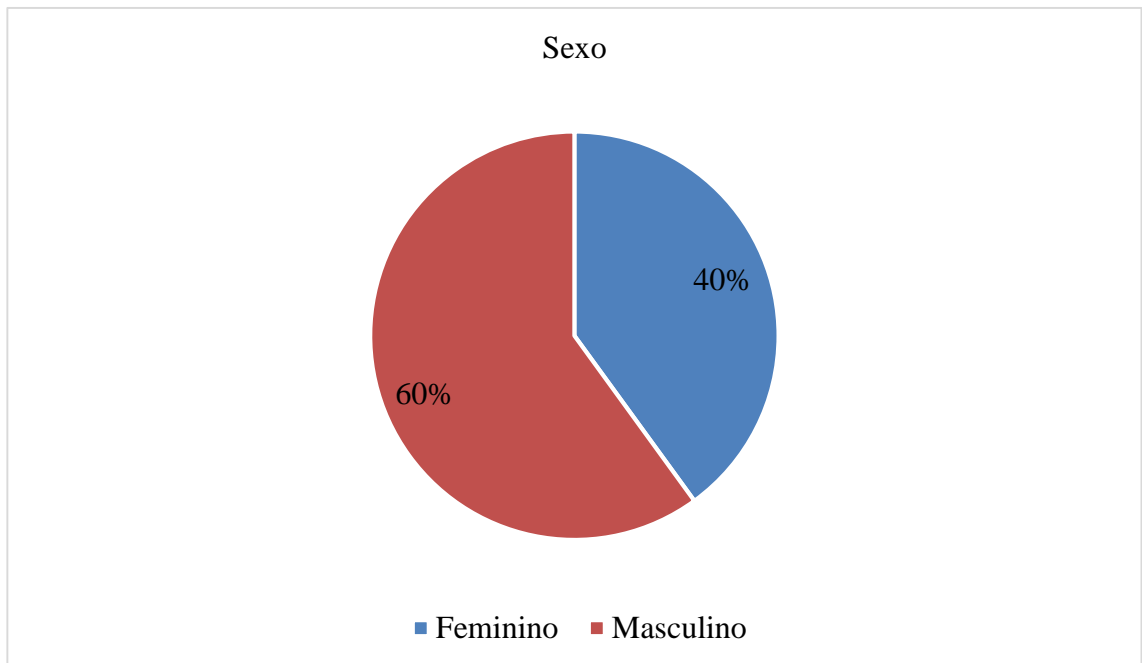
Fonte: Pesquisa de campo UBS Beira Rio, julho de 2019.

No gráfico podemos destacar que a maioria dos pacientes entrevistados são idosos, o que representa uma maior preocupação com relação ao sedentarismo, tendo em vista que os idosos, apresentam uma involução morfofuncional natural, ou seja, perdem algumas de suas características físicas e biológicas, tendo maior probabilidade de desenvolverem determinadas doenças. A velhice, não obstante, gera uma série de modificações funcionais e estruturais no organismo. Neste sentido, surgem de modo indesejado e inesperado alterações sensoriais, doenças ósseas, cardiovasculares e os diabetes da vida. Segundo Cleudivane Clemente da Silva:

A incapacidade funcional pode ser definida pela dificuldade ou necessidade de ajuda para o indivíduo executar tarefas cotidianas básicas ou mais complexas necessárias para uma vida independente na comunidade, como, por exemplo, tarefas relacionadas à mobilidade. Embora a presença de doenças crônicas seja importante, suas conseqüências funcionais possuem implicações mais visíveis e perceptíveis para os idosos, uma vez que o prejuízo funcional ocasiona maior vulnerabilidade e dependência na velhice. (SILVA, 2017, p. 14).

Diante disso, esse público alvo necessita de maiores cuidados e além disso, prática de exercícios regulares para a melhora de sua qualidade de vida e consequente diminuição de patologias que são pertinentes a idade.

Gráfico 2- Relacionado ao sexo dos entrevistados



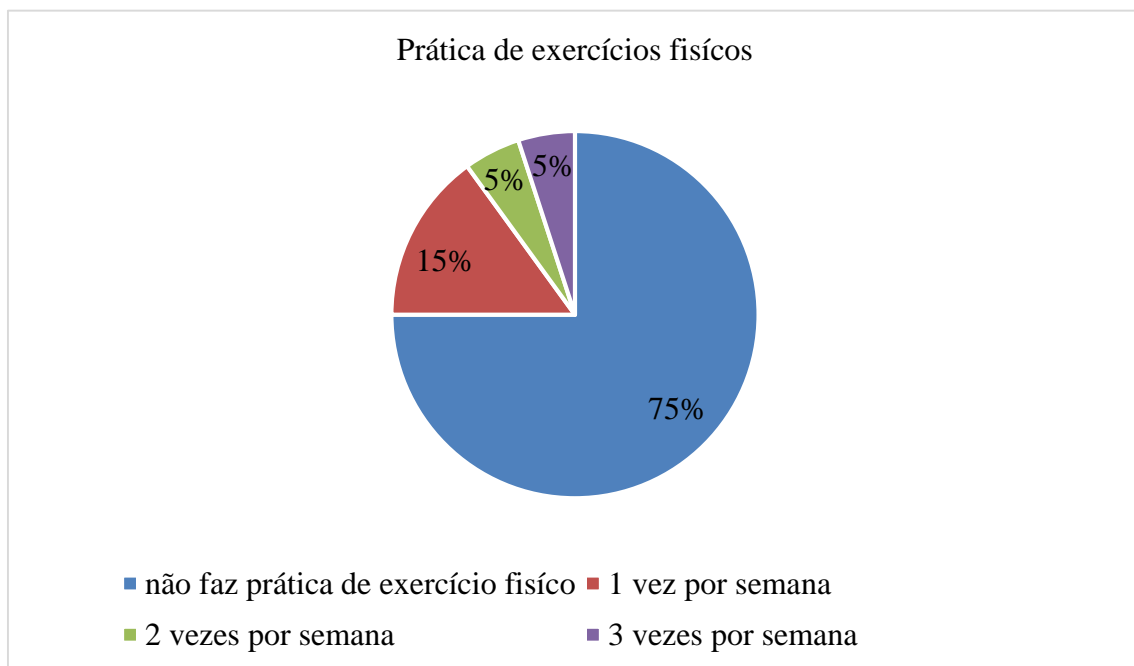
Fonte: Pesquisa de campo UBS Beira Rio, julho de 2019.

No referido gráfico acima, podemos observar que há uma maior prevalência do público masculino na pesquisa, haja vista que, os homens não se preocupam tanto com a prática de exercício físico, representando a maior parcela de sedentários desta pesquisa.

Em uma revisão bibliográfica focada na produção do conhecimento da saúde pública sobre a relação homens-saúde, Gomes & Nascimento (2006, p. 902) identificaram as seguintes considerações: os homens sofrem mais de condições graves e crônicas de saúde do que as mulheres e, em consequência disso, vivem menos do que elas; “há uma relação entre a construção da masculinidade e o comprometimento da saúde dos homens”; tal construção e suas implicações na saúde devem ser interpretadas a partir da ótica relacional de gênero; a agressividade resultante da construção da masculinidade, erroneamente concebida como natural pela sociedade, pode fazer dos homens “um fator de risco”; e, “devido à centralidade que o trabalho ocupa na identidade do homem como ser provedor, problemas relacionados ao

desemprego podem também comprometer o bem-estar masculino”. Baseando-se em argumentos fortemente arraigados à história, a população masculina percebe o cuidado à saúde como algo que não é peculiar à masculinidade, ignorando a importância da prevenção de doenças. Aliada a este fato, a forma com que o serviço de saúde se coloca, suscita sentimentos de intimidação e distanciamento, fazendo com que haja o desconhecimento acerca das inúmeras possibilidades fornecidas pela Estratégia de Saúde da Família (ESF), ocasionando a ampliação da vulnerabilidade deste público aos índices de mortalidade. Fontes et al. (2011) dizem que para a compreensão dos fenômenos de saúde vinculados a população masculina articula as inúmeras questões que envolvem os determinantes de saúde-doença, questões envolvendo gênero e discussões prematuras frente às suas demandas de saúde.

Gráfico 3- Relacionado a prática de exercícios físicos

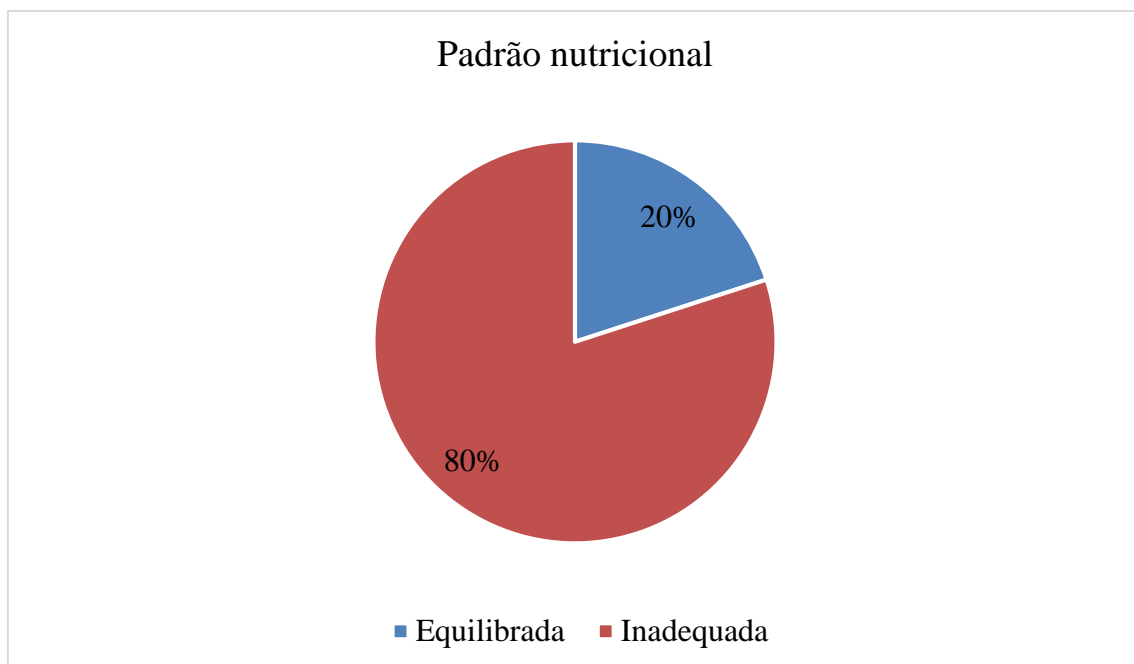


Fonte: Pesquisa de campo UBS Beira Rio, julho de 2019.

No gráfico 03 é possível observar a maioria dos entrevistados não pratica nenhum tipo de atividade física, caracterizando assim uma população sedentária e que tenha o maior risco de contrair algumas patologias. A inatividade física tem propiciado o aumento do sedentarismo nas últimas décadas. Esse é um dos principais fatores com gasto em saúde pública e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cardiorrespiratórias na idade adulta (GUARDA, 2010).

Entre crianças e adolescentes a prevalência do sedentarismo aparece em número alarmante, no quadro de sobrepeso/obesidade. No entanto, a sua consequência atinge crianças de todos os níveis socioeconômicos, tornando-se assim um problema de saúde pública que traz consequências negativas diretas sobre a sociedade moderna. O estilo de vida da população urbana tem sofrido constantes mudanças de comportamento com relação à dieta alimentar e atividade física, esses fatores estão relacionados diretamente ao perfil da sociedade atual. Desta forma, a prática de atividade física regular é vista como importante aliada para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, além de ser fundamental no controle e tratamento de sobrepeso/obesidade (JENOVESI, 2003). Sobre essa temática, dados recentes apontam para níveis crescentes de pessoas com sobrepeso/obesidade provocada pelo novo estilo de vida adotado por grande parcela da sociedade moderna. Entre os fatores principais está o sedentarismo, ou seja, a inatividade física juntamente com hábitos alimentar excessivo e errôneo vem contribuindo para um novo estilo de vida inadequado. Tendo em vista tudo o que foi supracitado anteriormente, a não prática de exercícios físicos deverá ser um dos principais agravantes para a piora do quadro de saúde pública brasileira, isto é, mais pessoas acometidas por patologias, maior custo com fármacos, despesas extras com hospitalização somado a uma saúde pública caótica que vivemos, a elevação do número de óbitos poderá ser maior.

Gráfico 4- Relacionado ao padrão nutricional dos entrevistados



Fonte: Pesquisa de campo UBS Beira Rio, julho de 2019.

De acordo com o gráfico 04, podemos observar que os entrevistados em sua maioria não possuem uma alimentação adequada, tendo em vista que nós somos reflexos do que consumimos, a nutrição errada, corresponde a uma maior probabilidade de se adquirir doenças cardiovasculares, por exemplo. Nas últimas décadas, foi possível observar mudanças nos hábitos alimentares em diversos países, o que reflete a complexidade dos modelos de consumo e dos fatores que os determinam (PINHEIRO, 2001).

Tais mudanças afetam a qualidade dos alimentos produzidos e industrializados. Na tentativa de adequar a alimentação ao ritmo acelerado do dia-a-dia, as escolhas e os hábitos de consumo passaram a apontar para alimentos mais condizentes com o novo estilo de vida, fazendo com que fossem incorporados hábitos rápidos e práticos. Estes muitas vezes são menos satisfatórios ao paladar e possuem aporte nutritivo menor do que no padrão anterior, no qual se prezava por hábitos naturais e mais saudáveis de alimentação (ABREU et al, 2001; FLANDRIN & MONTANARI, 1996; SOUZA & HARDT, 2002; OLIVEIRA, 1997). Atualmente, diante da variedade de facilidades que a indústria alimentícia provê, associada à falta de tempo e a praticidade que é fornecida, é possível delinear e caracterizar os novos hábitos alimentares da população brasileira.

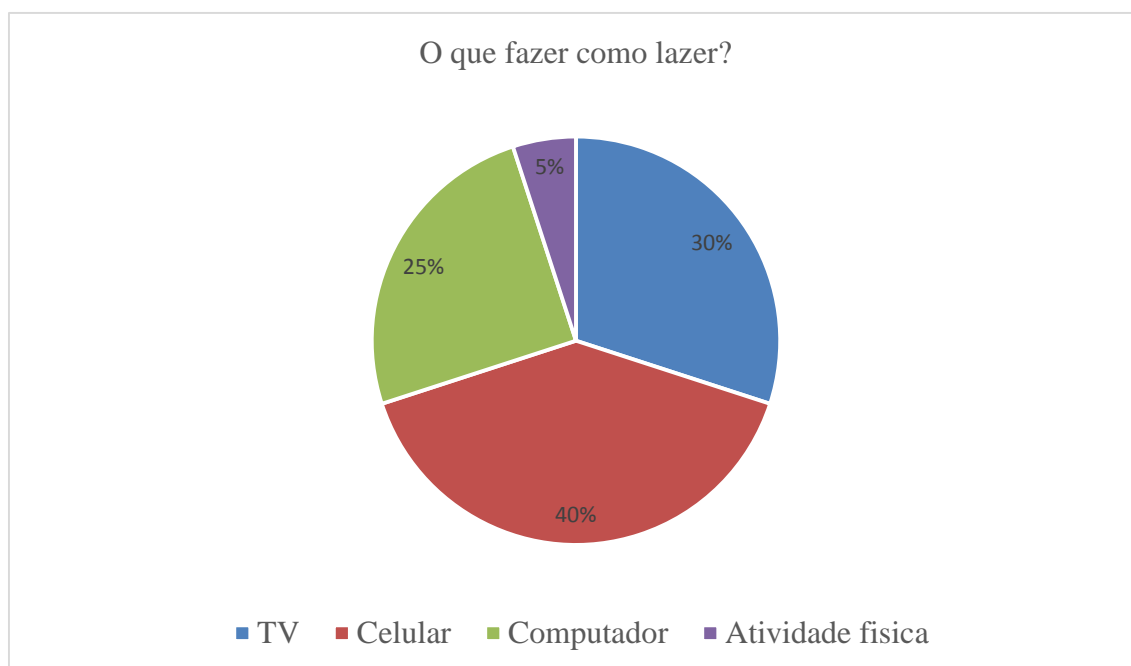
Produto deste *modus vivendi* urbano, a comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos; pela presença de produtos gerados com novas técnicas de conservação e de preparo, que agregam tempo e trabalho; pelo vasto leque de itens alimentares; pelo deslocamento das refeições de casa para estabelecimentos que comercializam alimentos – restaurantes, lanchonetes, vendedores ambulantes, padarias, entre outros; pela crescente oferta de preparações e utensílios transportáveis; pela oferta de produtos provenientes de várias partes do mundo; pelo arsenal publicitário associado aos alimentos; pela flexibilização de horários para comer agregada à diversidade de alimentos; pela crescente individualização dos rituais alimentares (GARCIA, 2003, p7).

De acordo com Garcia (2003), a globalização atinge a indústria de alimentos, o setor agropecuário, a distribuição de alimentos em redes de mercados de grande superfície e em cadeias de lanchonetes e restaurantes. Tem-se percebido a tendência dos brasileiros em adotarem novos hábitos, criados pela indústria alimentar e marcados pelo consumo excessivo de produtos artificiais, em detrimento de produtos regionais com tradição cultural (BLEIL, 1998; MONDINI, 1994; SOUZA, 2002).

Devido ao tempo curto e complexidade da sociedade moderna, os homens se acostumaram a ter menos tempo para se alimentar e com isso na maioria das vezes recorrem a fast foods e outras formas de nutrição não saudável que acabam tendo reflexo diretamente no

estado de saúde do indivíduo. Em contrapartida, uma parte da população desperta para os aspectos da saúde, optando por uma alimentação do tipo slow food, prezando pela escolha dos alimentos e pela qualidade das preparações (CAMPOS, 2004).

Gráfico 05- Relacionado a atividades de lazer dos entrevistados



Fonte: Pesquisa de campo UBS Beira Rio, julho de 2019.

De acordo com o gráfico 05 os entrevistados não costumam praticar nenhum tipo de atividade física como lazer, estando presos da tecnologia e conseqüentemente, contribuindo para o aumento da taxa do sedentarismo. De acordo com Brochard (2003), entende-se por atividade física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que resulte num substancial aumento do gasto das reservas energéticas, o que inclui as atividades físicas de lazer, a ginástica, o esporte, as tarefas da vida diária, entre outras. Pellegrinotti (1998) apresenta fortes relações entre qualidade de vida e práticas de atividade física, referindo-se a grande aceitação popular e a consolidação já existente de longa data como ciência. Nesse sentido, as atividades físicas são destinadas a manter o bom estado funcional do organismo e também pode contribuir para revalorizar e socializar as pessoas, mesmo sendo tais valores desprezados pelo atual ritmo de vida do ser humano. Isso pode ser notado claramente no ambiente de trabalho onde tal prática além de beneficiar a saúde, contribui para a união das pessoas. Para muitos autores a ausência da atividade física por longos períodos contribui para a perda da massa

muscular, provocado pelo desuso do sistema músculo-esquelético, levando a atrofia, ou seja, a redução da força muscular. Nesse contexto, o sedentarismo também tem um papel importante que contribui para maximizar os efeitos dessa perda de massa muscular, incluindo: mudanças nas unidades motoras e inervação das fibras, redução dos fatores de crescimento e alterações nas proteínas do músculo (BÁLSAMO, 2001). A não prática de atividade associado a uma nutrição inadequada, contribuem de forma significativa para o aumento dos índices de sedentarismo e com isto, convém lembrar que outras patologias podem vir acompanhadas, dificultando a qualidade de vida do indivíduo e contribuindo para o aumento do número de doenças que podem surgir. Diante disso, é extremamente importante que estes indivíduos recebam orientações especializadas de saúde e que criem uma consciência, para que possam sair de vez desta condição.

8 CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES												
Atividades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Escolha do tema	X	X										
Levantamento de dados bibliográficos	X	X	X									
Construção do TCC			X	X	X							
Elaboração do questionário					X							
Aplicação do questionário						X						
Tabulação dos Dados						X						
Revisão do TCC						X						
Entrega do TCC							X					
Defesa do TCC								X				

9 RECURSOS NECESSÁRIOS

Orçamento do projeto

UBS Beira Rio/Maracaçumé	Und	und	und	fonte	total
1. Material Permanente	01 computador próprio	01 Impressora própria	01 carro Município	Própria Própria Própria	Sem custos
2. Material de Consumo	Resma de Papel A4 R\$ 22,00	Caneta R\$ 10,00	Folders R\$ 150,00	Própria Própria Própria	362,00
	Lanche 100,00	Fitas de glicemia 80,00			
3. Recursos Humanos	Orientador 01	Orientando 01			Sem custos
Total:362,00					

10 CONCLUSÃO

Com base no estudo é possível notar que o sedentarismo é uma condição adquirida ao longo de muito tempo pela humanidade, o ser sedentário evolui muito com a tecnologia, pois tem comunicação o tempo todo, comodidade e praticamente tudo ao alcance das mãos, o que limita a prática de exercícios físicos e conseqüentemente, eleva o índice de pacientes doentes. Na pesquisa é notório que os indivíduos entrevistados possuem uma vida completamente ineficiente do ponto de vista da prática de exercícios físicos, o que fatalmente, ocasionará problemas a curto e médio prazo.

A melhor maneira de se combater o sedentarismo é através da prática regular de exercício físico aliado a uma nutrição adequada, pois ao combinar estes dois elementos, temos o binômio perfeito da vida saudável, isto é, menor probabilidade de adoecimento e melhora na expectativa da vida. A medicina tem um papel essencial na orientação desses pacientes, pois é através destes profissionais que podemos instaurar uma nova cultura alimentar aos indivíduos, aliado a isto é indispensável o papel do profissional de nutrição e todas as suas estratégias e informações que ajudem e melhorem a qualidade da população.

Diante disso, esta pesquisa objetivou demonstrar aos usuários da UBS Beira Rio localizada na cidade de Maracaçumé/MA a importância da combinação entre a prática de exercícios físicos regulares e alimentação adequada como ferramenta essencial na melhora da vida de cada uma das pessoas que participaram deste estudo. Vale ressaltar que é necessário e de caráter prioritário o atendimento dos profissionais da equipe NASF (nutricionista e educador físico) de modo que as práticas e orientações possam ser ofertadas nas áreas de abrangência para minimizar a incidência do sedentarismo, obesidade na área de abrangência do ESF.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; VIANA, I. C.; MORENO, R. B., et al. **Alimentação mundial - uma reflexão sobre a história.** Saúde e Sociedade; 2001. 10 (2):3-14.

BARBANTI, Eliane Jany. **A importância do exercício físico no tratamento da dependência química.** Educação Física em Revista. São Paulo-SP, v. 6, n. 1, 2012. Disponível em: . Acesso em: 01 maio 2019.

BÁLSAMO, S. et al. **Avaliação da força muscular de membros inferiores em mulheres osteopênicas ou osteoporóticas.** Anais do XXIV Simpósio Internacional de Ciências e Esporte. São Paulo: 2001.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade.** São Paulo: Manole, 2003.

BLEIL, S. I. **O Padrão Alimentar Ocidental: Considerações Sobre a Mudança de Hábitos no Brasil.** Cadernos de Debate; 1998. 6:1-25.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica.** Brasília: Ministério da Saúde, Cadernos de Atenção Básica, n. 37, 2013.

CAMPOS, K. R. **Movimento slow food: uma crítica ao estilo de vida fast food.** [monografia]. Brasília (DF): Universidade de Brasília; 2004.

FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. **Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados.** Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 25(4):344–52, 2009.

FONTES, Wilma Dias; BARBOZA, Talita Maia; LEITE, Monaliza Conceição; FONSECA, Renata Lívia Silva; SANTOS, Luciara Cristina Ferreira dos NERY, Thayane Cavalcanti de Lucena. **Atenção à saúde do homem: interlocução entre ensino e serviço.** Acta paul enferm, v. 24, n. 3, p. 430-33, 2011. Disponível em: Acesso em 07 de agosto de 2019

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: **considerações sobre as mudanças na alimentação urbana.** Revista de Nutrição, Campinas, out./dez., 2003.

GOMES EB, MOREIRA TMM, PEREIRA HCV, SALES IB, LIMA FET, FREITAS CHA, et al. **Fatores de risco cardiovascular em adultos jovens de um município o Nordeste Brasileiro.** Rev Bras Enferm. 2012; 65(4):594-600.

GOMES, Romeu; DO NASCIMENTO, Elaine Ferreira; DE ARAÚJO, Fábio Carvalho. **Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? As explicações de homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior.** Cad. Saúde Pública, v. 23, n. 3, p. 565-574, 2007. Disponível em: Acesso em 07 de agosto de 2019

GOTTLIEB, M. G. V.; CRUZ, I. B. M.; BODANESE, L. C. **Origem da síndrome metabólica: aspectos genético-evolutivos e nutricionais.** Scientia Medica, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 31-38, jan./mar. 2008.

GUARDA, F. R. B. **Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos.** Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde, 2010.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes.** São Paulo: CLR Balieiro, 1997.
NUNES FILHO JR, Debastiani D, Nunes AD, Peres KG. **Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Adultos de Luzerna, Santa Catarina, 2006.** Arq Bras Cardiol. 2007; 89(5) : 319-24.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram.** Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Musculação estética e saúde feminina.** São Paulo: Phorte, 2003.

JENOVESI, J. F.; BRACCO, M. M.; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. A. C. **Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais.** R. bras. Cien. e Mov. Brasília v. 11 n. 4 p. 57-62 out./dez. 2003.

MONDINI, L; MONTEIRO C. A. **Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira.** Rev. Saúde Pública, 28(6):433-9, 1994.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

NETO, A. A. C.; GONÇALVES, A. C.; CARDOSO FILHO, G. M. **Perfil Dos Medicamentos Anti-Hipertensivos Utilizados Por Pacientes Atendidos Em Uma Unidade Básica De Saúde De Patrocínio-Mg.** Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 11, n. 2, p. 311-315, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Global recommendations on physical activity for health.** Genebra, 2010. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>> Acesso em: 20/06/2019.

PELLEGRINOTTI, I. L. **A Atividade Física e Esporte: A importância no Contexto Saúde do Ser Humano.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V.3, n.1, 1998.

PINHEIRO, K. **História da Alimentação.** Universitas Ciências da saúde; 2001. 3:173-190.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. **a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg.** Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

SILVA, Cleudivane Clemente da. **Atividade física e qualidade de vida da pessoa idosa em Formoso/MG. 2017.** 29 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura 19 em Educação Física) - Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Buritis, 2017.

SOUZA, M. D. C. A.; HARDT, P. P. **Evolução dos hábitos alimentares no Brasil.** Brasil alimentos, agosto, 2002.

APÊNDICE (S)**APÊNDICE A – Formulário de Entrevista**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS (UNA-SUS) - NÚCLEO DO CEARÁ
NÚCLEO DE TECNOLOGIAS EM EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA EM SAÚDE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO, PESQUISA E INOVAÇÃO EM SAÚDE DA
FAMÍLIA

QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

- 1- NOME
- 2- IDADE
- 3- SEXO M F
- 4- QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO?
 1 2 3 >5
- 5- O QUE VOCÊ MAIS GOSTA DE FAZER?
 ASSISTIR TV USAR O CELULAR NAVEGAR NA INTERNET
 PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO
- 6- VOCÊ FAZ PRÁTICA DE ALGUM ESPORTE?
 NUNCA OU QUASE NUNCA ALGUMAS VEZES SEMPRE
- 7- COMO VOCÊ AVALIA SEU DIETA?
 EQUILIBRADA INADEQUADA
- 8- HISTÓRICO FAMILIAR DE DOENÇAS PREGRESSAS
 HAS DIABETES MELITTUS DISLIPIDEMIA
CARDIOVASCULARES OUTRAS