

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

ALEX DOS SANTOS CARVALHO

**PERFIL DOS USUÁRIOS DO PROJETO DANTS DO
SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**

**Uruguiana
2018**

ALEX DOS SANTOS CARVALHO

**PERFIL DOS USUÁRIOS DO PROJETO DANTS DO
SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção de Especialista em Atividade Física e Saúde.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Ângela Zanella

**Uruguaiana
2018**

ALEX DOS SANTOS CARVALHO

**PERFIL DOS USUÁRIOS DO PROJETO DANTS DO
SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 18 de outubro de 2018.

Banca examinadora:

Prof^a. Dr^a. Ângela Zanella
Orientadora
UNIPAMPA

Prof^oDr. Phillip Vilanova Ilha
UNIPAMPA

Prof^oMe. Willianda Silva
Bioquímica

SUMÁRIO

RESUMO.....	5
ABSTRACT	6
INTRODUÇÃO.....	7
METODOLOGIA.....	8
RESULTADOS	9
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	13
CONCLUSÃO	15
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17
ANEXOS	19

PERFIL DOS USUÁRIOS DO PROJETO DANTS NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

Resumo

O projeto de Doenças e Agravos não Transmissíveis (DANTS) oferece atividades físicas gratuitas à população no município de Uruguaiana-RS. É de fundamental saber opiniões dos praticantes sobre prática de exercícios físicos, para reestruturarmos o projeto. Este estudo tem por objetivo identificar o perfil e analisar o perfil dos usuários do projeto DANTS do município de Uruguaiana – RS. Esta pesquisa é de caráter descritivo e transversal e foi desenvolvida com 125 alunos praticantes de atividades físicas do projeto. Para obtenção dos dados foi analisado documentos já existentes, elaborado pelos pesquisadores, contendo informações sobre aspectos clínicos, sociais e descritivos sobre saúde. Podemos observar nesta pesquisa que a média da idade dos usuários do projeto DANTS é de 54 ($\pm 11,07$) anos de idade e que a média do índice de massa corporal dos usuários do projeto, esta acima do peso, com 28,88 Kg/m² ($\pm 5,07$) Kg/m², destacamos que (62,4%) destes, relataram que sofrem de algum problema de saúde e que (48%) destes sofrem de algum problema de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), sobre as atividade e permanência no DANTS, destacamos que (47,2%) dos usuários frequentam o mesmo a mais de dois anos, (93,4%) realizam atividades no mínimo três vezes por semana e que (96%) dos usuários realizam no mínimo 45 minutos de atividades por dia, e (99%) dos usuários tiveram benefícios no que se refere à melhora na qualidade de vida. Através destes dados, poderemos fazer adequação no projeto DANTS, aperfeiçoando e capacitando os profissionais do projeto na atenção Básica de Saúde.

Palavra Chave: Doenças Crônicas, Atividade Física, Saúde

USERS PROFILE OF THE DANTS PROJECT IN THE SINGLE HEALTH SYSTEM

Abstract

The Non-Communicable Actions and Diseases Project (DANTs) offers physical activities outside the population in the municipality of Uruguaiana-RS. It is a fundamental saber to practice physical exercises, for the restructuring of projects. This study aims to identify and analyze the profile of users of the DANTs project in the city of Uruguaiana - RS. This is an application of descriptive and transversal character, developed with 125 students of physical activities of the project. From the data, we analyzed the existence of existing documents, elaborated by researchers, with information on clinical, social and descriptive aspects about health. The mean age is 54 years (± 11.07) years of age and a mean body mass of the users of the project, weighing $28.88 \text{ kg} / \text{m}^2$ (± 5.07) kg / m^2 , 62.4%) of these, reported to be of some type of health problem and disease (NCDs), (47.2%) of users attending the same for two years, (93.4%) performing activities at least three (96%) of users performed at least 45 minutes of activities per day, and (99%) users had benefits not related to improvement in quality of life. Through the data, we will be able to adapt the DANTs project, improving and qualifying the seminar professionals in Primary Health Care.

Word key:Chronic Diseases, Physical Activity, Health

Introdução

O sedentarismo pode ser considerado uma epidemia mundial, pois compromete cerca de 70% da população do planeta e é considerado o inimigo número um da saúde pública, associado a dois milhões de mortes ao ano globalmente, e por 75% por mortes nas Américas¹. É fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e algumas formas de câncer¹.

Estimativas econômicas de vários países consideram o sedentarismo responsável por 2% a 6% dos custos totais em saúde pública. No Brasil, não há dados sobre o custo do sedentarismo, mas recente relatório elaborado pelo Banco Mundial atribuiu 66% dos gastos em saúde às doenças crônicas não transmissíveis em todo o País^{1,17}.

A partir destes, ressaltamos a importância de se fortalecer as políticas públicas na promoção e prevenção em saúde, sem menosprezar as ações curativas, elaboramos este projeto como estratégia de integração social e humanização dos atendimentos nas unidades de saúde do município.

Através da portaria federal de nº 1.172, de 15 de junho de 2004, foi realizada a lei municipal n.º 3.955 de 23 de abril de 2010, onde iniciou no município de Uruguaiana, o Projeto de Atenção as Doenças e Agravos não Transmissíveis (DANTs), com a finalidade de fortalecer as Políticas Públicas de Saúde no município com investimento na Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças.

Este projeto oferece a oportunidade para que as pessoas se exercitem não importa se ela reside na zona rural ou urbana da cidade, com os profissionais capacitados guiando a todo o momento a execução das atividades e esclarecendo dúvidas aos usuários do SUS, visando sempre seu bem estar.

Sabemos que pessoas que praticam atividade física possuem a sua auto-estima elevada, e por estarem envolvidas com outras pessoas durante as atividades em grupo, acabam adquirindo amizade e respeito entre os profissionais e aluno²⁻³. Além deste fator, a atividade física orientada proporciona aos praticantes uma diminuição no estresse, aumento da perspectiva de vida, convívio social, dentre outros fatores essenciais para uma vida ativa e saudável, que o corpo humano requer⁴.

A prática de atividades física promove benefícios fisiológicos e psicológicos, sendo o aspecto de lazer e entretenimento proporcionado pela prática de atividades físicas e esportivas, altamente desejável⁵⁻⁶⁻⁷.

A aplicação de atividades físicas deve sempre ter a orientação de um profissional para uma explicação da atividade desenvolvida seja ela dança, ginástica aeróbica, ginástica localizada, ginástica laboral, recreação, ou outra atividade qualquer que envolva algum tipo de movimento esforço físico⁸.

Assim, pretendemos propor estratégias para melhora no projeto DANTs, tanto no âmbito das aulas, como em diagnósticos precisos, para que cada vez mais possamos aperfeiçoar e capacitar os profissionais do projeto na atenção Básica de Saúde de Uruguaiana-RS, através dos resultados sobre o perfil dos usuários e opiniões dos praticantes de atividades do projeto DANTs através de questionário sobre os temas abordados, incentivando-os a realizar exercícios físicos com frequência regular.

Sabemos que, contudo, consolidar o sistema de vigilância em doenças e agravos não transmissíveis (DANTs) em todas as esferas do Sistema Único de Saúde é de grande relevância nacional, considerando que suas ações possibilitaram conhecer a distribuição, magnitude e tendência dessas doenças e de seus fatores de risco na população, identificando seus condicionantes sociais, econômicos e ambientais, onde buscamos melhorar o serviço prestado em nosso município.

Metodologia

Esta pesquisa caracteriza-se por ser de análise de documentos já existentes e de caráter descritivo e transversal, pois descreve um grupo de indivíduos apenas uma única vez, baseado em documentos que não foram tratados estatisticamente.

A pesquisa foi desenvolvida com usuários praticantes de atividades físicas do Projeto DANTs do município de Uruguaiana-RS, onde atualmente, segundo a coordenação do projeto DANTs (Secretaria Municipal de Saúde – Setor de Vigilância Epidemiológica), existem aproximadamente 400 usuários com frequência ativa, regularmente e todos foram convidados a participarem deste projeto.

No primeiro encontro convidamos todos os usuários do Projeto DANTs para fazerem parte da pesquisa, onde neste encontro foram explicados todos os procedimentos do mesmo e entregue uma carta explicativa e um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para cada usuário, assim como os procedimentos adotados para o desenvolvimento do estudo, após essa etapa, os 125 alunos que autorizaram a sua

participação na pesquisa do projeto DANTs, foram entrevistados para obtenção dos dados necessários.

As entrevistas e coleta de dados através de questionários que foram aplicadas aos alunos nas Estratégias de Saúde da Família, onde ocorrem as atividades físicas no município de Uruguaiana – RS.

Nesta pesquisa foram tabuladas somente as questões dos usuários que atenderem aos critérios de inclusão da pesquisa, que foram determinados pelos pesquisadores, onde os participantes deveriam estar frequentando as atividades a mais de 03 meses; assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; Não faltar às atividades por um período maior de 02 semanas, durante a coleta de dados e os critérios de exclusão foram: Não verificaram a Pressão Arterial antes das atividades; Não Verificar os índices de triglicérides, quando pedido, e os que ingressaram no projeto DANTs, após o início da pesquisa, seriam excluídos da pesquisa.

A pesquisa foi realizada, através de questionários elaborados pelos pesquisadores que abordaram questões sobre o perfil dos usuários e benefícios das atividades do projeto, e também foram realizadas entrevistas e observações através de diário de campo sobre as atividades propostas e uso de equipamentos nas práticas propostas pelos educadores físicos do Projeto DANTs.

Esta pesquisa ampara-se na legislação que orienta pesquisas envolvendo seres humanos, de acordo com as Normas e Diretrizes apresentada na Resolução Nº. 466/12, do Conselho Nacional de Saúde³. O projeto foi submetido à apreciação da Secretária Municipal de Saúde de Uruguaiana com o intuito de oficializar a autorização para o desenvolvimento da pesquisa através da análise de dados coletados pela coordenação do Projeto.

Resultados

Os questionários foram aplicados a 125 usuários do DANTS e os dados de estatísticas e do grau de escolaridade do estudo estão apresentados na tabela 1 e 2.

Tabela 1 – Estatísticas Descritivas relacionadas à idade e dados antropométricos dos participantes.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	22	81	54,12	11,07
Peso	44,00	125,00	72,20	14,37
Altura	1,40	1,75	1,57	,06
IMC	19,99	48,83	28,88	5,07

Podemos observar na tabela 1 que a média da idade dos usuários do projeto DANTS é de 54 ($\pm 11,07$) anos, onde encontramos usuários de 22 anos e usuários de 81 anos de idade, já na relação estatura x peso, observamos que a média do índice de massa corporal dos usuários do projeto, esta acima do peso, com 28,88 ($\pm 5,07$) Kg/m².

Tabela 2 – Grau de Escolaridade dos participantes.

	N	Porcentagem
Ensino Fundamental Incompleto	33	26,4
Ensino Fundamental Completo	16	12,8
Ensino Médio Incompleto	19	15,2
Ensino Médio Completo	42	33,6
Ensino Superior Incompleto	2	1,6
Ensino Superior Completo	13	10,4
Total	125	100,0

Nesta tabela, podemos destacar que (33,6%) dos usuários completaram o ensino médio, e que apenas (12 %) dos usuários ingressara no ensino superior ou concluíram.

Na tabela 3, apresentamos estatística sobre problemas de saúde dos usuários do projeto.

Tabela 3 – Problemas de Saúde relatados pelos participantes do projeto DANTS

	Frequência	Porcentagem
Possui Problema de Saúde		
Não	48	37,6
Sim	77	62,4
Qual Problema		
Nenhum	48	37,6

Hipertensão		42	33,6
Diabetes		04	3,2
Hipertensão e Diabetes		14	11,2
Outros		17	14,4
É fumante			
	Não	114	91,2
	Sim	11	8,8
Frequência			
Diariamente		2	1,6
2 a 3x por semana		4	3,2
A cada 15 dias		1	,8
Mensalmente		1	,8
Como você avalia sua saúde			
Muito Ruim		2	1,6
Ruim		7	5,6
Normal		50	40,0
Boa		42	33,6
Muito Boa		24	19,2
	Total	125	100,0

Nesta tabela, destacamos a questão da saúde dos usuários, onde (62,4%) relataram que sofrem de algum problema de saúde e que (48%) destes sofrem de algum problema de DCNT, sendo elas hipertensão e Diabetes, e que apenas (8,8%) afirma que são fumantes.

Apesar destes dados de saúde, verificamos que apenas (7,2%) dos usuários relataram que a saúde esta em um nível ruim ou muito ruim.

Há questão alimentar que foi abordado no questionário, destacamos na tabela 4, sobre o consumo alimentar dos participantes.

Tabela 4 – Consumo Alimentar dos participantes do projeto DANTs

		Frequência	Porcentagem
Carne Vermelha	Sim	56	44,8
	Não	69	55,2
Legumes	Sim	55	44,0
	Não	70	56,0
Verduras	Sim	57	45,6
	Não	68	54,4

Frituras	Sim	112	89,6
	Não	13	10,4
Refrigerante	Sim	112	89,6
	Não	13	10,4
Carne Branca	Sim	68	54,4
	Não	57	45,6
Frutas	Sim	64	51,2
	Não	61	48,8
Gorduras	Sim	117	93,6
	Não	8	6,4
Doces	Sim	110	88,0
	Não	15	12,0
Total		125	100,0

Na tabela sobre o consumo alimentar, verificamos que a um numero alarmante de usuários que ingerem refrigerantes, frituras, gorduras e doces durante suas refeições na semana, onde (89,6%), (89,6%), (93,6%) e (88%) dos usuários relataram que ingerem esses alimentos respectivamente em suas refeições.

Na tabela 5 destacamos as estatísticas sobre a prática e benefícios na qualidade de vida dos usuários do projeto DANTS.

Tabela 5–Prática de atividade física dos participantes do projeto DANTS

Tempo de pratica de atividade física DANTS		
	Frequência	Porcentagem
1 a 3 meses	1	,8
3 a 6 meses	23	18,4
6 meses a 1 ano	19	15,2
1 a 2 anos	23	18,4
Acima de 2 anos	59	47,2
Quantos dias por semana		
Até 2 x na semana	12	9,6
De 3 a 5x na semana	103	82,4
Acima de 5 x na semana	10	8,0
Quanto tempo por dia		
30 minutos	5	4,0
45 minutos	11	8,8

60 minutos	89	71,2
Acima de 1 hora	20	16,0
A atividade física lhe trouxe benefícios		
Não	1	,8
Sim	124	99,2
Houve melhora na saúde após pratica de atividade física		
Não	1	,8
Sim	124	99,2
Total	125	100,0

Nesta tabela destacamos que (47,2%) dos usuários frequentam o DANTS a mais de dois anos, (93,4%) realizam atividades no mínimo 3 vezes por semana e que (96%) dos usuários realizam atividades de no mínimo 45 minutos por dia, onde mais de (99%) dos usuários relatam que houve melhora e benefícios no que se refere a melhora na qualidade,

Discussão dos Resultados

Através desta pesquisa destacamos que o perfil dos usuários do projeto DANTS, vai ao encontro de dados encontrados sobre a população Brasileira, onde verificamos que a média do índice de massa corporal dos usuários do projeto, esta acima do peso, com 28,88 ($\pm 5,07$) Kg/m², que vai de encontro dados que relata que a metade da população brasileira (49%) com 20 anos ou mais está com excesso de peso⁹ e menor que Rio Grande do Sul que a média é de 54,9% da população ¹⁶.

Sobre a escolaridade dos usuários, destacamos que os dados verificados são parecidos ao da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) do ano de 2015, onde é destacado que apenas (15,3%) dos brasileiros acima dos 25 anos de idade ou mais concluem o ensino superior, onde nossa amostra é de apenas (10,4%).

Sobre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), destacamos que 48% dos usuários do projeto têm algum tipo de DCNTs, já a média da população Brasileira é de 40% dos brasileiros, o que é preocupante, pois hoje as DCNT são causadoras de 72% de mortes no Brasil ¹⁰⁻¹¹

já sobre o consumo de tabaco, encontramos 8,8% é fumante no projeto, o que fica abaixo da média brasileira que é de (10,1%) da população ¹².

Sobre os hábitos alimentares, verificamos que a um número alarmante de usuários que ingerem refrigerantes, frituras, gorduras e doces durante suas refeições na semana, onde (89,6%), (89,6%), (93,6%) e (88%) dos usuários relataram que ingerem esses alimentos respectivamente em suas refeições. O que é preocupante, pois estes são as principais fontes de açúcar simples na dieta de jovens e adultos. Além disso, o consumo frequente de alimentos com alta concentração de energia (gorduras e/ou açúcares) tem sido considerado um fator importante para o aumento observado nas prevalências de sobrepeso e obesidade, assim como no incremento da prevalência de diversas DCNT¹⁶.

Já a questão tabagismo e a exposição passiva ao tabaco que são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de uma série de doenças crônicas, tais como câncer, doenças pulmonares e doenças cardiovasculares, de modo que o uso do tabaco continua sendo líder global entre as causas de mortes evitáveis ¹⁶, somente 8,8% da nossa amostra relataram ser fumantes.

Sobre a prática de atividade física, destacamos que 47,2% dos usuários frequentam o DANTS a mais de dois anos, 93,4% destes realizam atividades no mínimo 3 vezes por semana e que 96% dos usuários realizam atividades de no mínimo 45 minutos por dia, o que corrobora com recomendações de atividades físicas referente ao combate de DCNT, onde o recomendado é realizar atividades físicas 150 minutos de atividades físicas de 3 a 5 vezes por semana ¹.

Destacamos ainda que 99% dos usuários relataram que houve melhora e benefícios no que se refere à melhora na qualidade, o que corrobora com pesquisas onde destacam que para reduzirmos DCNT, devemos realizar atividades físicas.

Diante desse cenário epidemiológico são desenvolvidas ações que visam reduzir o impacto dessas doenças ¹, por meio do monitoramento dos seus fatores de risco, análise de acesso e utilização de serviços de saúde, indução e apoio a ações de promoção à saúde, prevenção e controle, avaliação das ações, programas e políticas, assim como no âmbito nacional, aonde se vem organizando, nos últimos anos, ações no sentido de estruturar e operacionalizar um sistema de vigilância específico para as doenças crônicas não transmissíveis, de modo a conhecer a distribuição, a magnitude e a tendência das doenças crônicas e seus fatores de risco e apoiar as políticas públicas de promoção da saúde.

Onde o monitoramento das DCNT, componente essencial para a vigilância, é realizado por meio dos sistemas de informações do SUS e outros ¹³. Outras atividades neste processo são as capacitações das equipes de saúde de estados e municípios, com o

estabelecimento de atividades e estratégias de prevenção, promoção e assistência e com a definição de indicadores para monitoramento e de metodologias apropriadas às realidades regionais e locais ¹.

Conclusão

Através deste projeto, pode verificar-se o perfil dos usuários do Projeto DANTS, onde constatou-se que alguns índices são melhores que a média do País e do Estado do Rio Grande do Sul, mas, contudo, devemos dar continuidade e destacar ainda mais a importância da prática de atividade física contínua e uma reeducação alimentar adequada.

Ao encontro disso, através da vigilância em saúde, o município de Uruguaiana conta hoje com o Projeto de Atenção às Doenças e Agravos não Transmissíveis (DANTS), que oferece a comunidade atividades com os profissionais capacitados guiando a todo o momento a execução das atividades físicas e encontros nutricionais, visando sempre seu bem estar e qualidade de vida do cidadão, através de atividades coletivas e encontros individuais.

Através desta pesquisa, detectamos que a grande maioria dos usuários relatou que houve algum tipo de benefícios na qualidade de vida, através das aulas práticas do projeto e que através de algumas adequações no projeto DANTS, tanto no âmbito das aulas, quanto ao acompanhamento de algum tipo de patologias, como diagnósticos precisos, podemos cada vez mais aperfeiçoar e capacitar os profissionais do projeto na atenção Básica de Saúde de Uruguaiana-RS, para a realização de atividades e monitoramento das DCNT nas Estratégias de Saúde da Família, através de ações como:

Colaborar como Programa Academia da Saúde, através de ações de promoção da saúde e estimulem a atividade física/práticas corporais, o lazer e modos de vida saudáveis em articulação com a Atenção Básica em Saúde.

Aprimorar o Programa Saúde na Escola, tendo o compromisso de realizar ações no âmbito da avaliação nutricional, avaliação antropométrica, detecção precoce de hipertensão arterial, sistêmica, promoção de atividades físicas e corporais.

Ofertar para todas as faixas etárias, atividades como esportivas e de lazer nas praças e centros esportivos.

Realizar campanhas de comunicação: Criação de campanhas que incentivem a prática de atividade física e hábitos saudáveis.

Realizar mensalmente monitoria a acompanhamento das DCNT em cada ESFs e suas respectivas áreas de abrangência.

Referência Bibliográfica

- 1) World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: World Health Organization; 2011
- 2) SHARKEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4ª ed, Porto Alegre: Artmed, 1998.
- 3) SANTANA, Vanessa Helena. **Avaliação do Autoconceito Aplicada à Atividade Física**. Dissertação de mestrado. UNICAMP, Campinas-SP, 2003.
- 4) Manidi M-J, Michel J-P. **Atividade física para adultos com mais de 55 anos: Quadros clínicos e Programas de Exercícios**. São Paulo: Ed. Manole; 2001.
- 5) BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Plano Nacional de Saúde – 2004-2007. Brasília, 2004.
- 6) NAHAS, Marcus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 3.ed., Londrina: Midiograf. 2006.
- 7) _____ . *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2001.
- 8) TOSCANO, José Jean de Oliveira. **Academia de ginástica: um serviço de saúde latente**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 9, n. 1, p. 40-42, jan. 2001.
- 9) IBGE - <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em 06-10 as 11h40min.
- 10) MÁSSIMO EAL et al. **Doenças crônicas não transmissíveis, risco e promoção da saúde: construções sociais de participantes do Vigitel– 2014**
- 11) SANTOS E KNIJNIK: SANTOS, S. C; KNIJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I**. *Revista Mackenzie de Educação Física e esporte*. Barueri-SP, ano 5, v.5(1), n.1, 2006.
- 12) http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_riscos.pdf - Acesso em 06/10/2018, às 10h30min.
- 13) BRASIL. Ministério da Saúde. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro** / Brasil. Ministério da Saúde – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- 14) Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**.

- 15) Vigitel Brasil 2016: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- 16) Kac G, Sichieri R, Gigante DP, **Organizadores. Epidemiologia Nutricional**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, Ed. Atheneu; 2007
- 17) POZEMA. R; CUNHA. N.F.S – **Projeto “Construindo um Futuro Saudável através da prática da atividade física diária”**. Saúde e Sociedade, v.18, supl.1, 2009

Referências Complementar

- 18) CARVALHO, MENDES e MOTA. *Saúde e Qualidade de Vida da Terceira Idade*. Textos Envelhecimento v.1 n.1 Rio de Janeiro nov. 1998
- 19) CARVALHO, Tales de et.al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde**. RevBrasMed Esporte Vol. 2, Nº 4, Rio de Janeiro 1996.
- 20) CASSIANO, Janine Gomes et. al. **Promovendo Saúde e Qualidade de Vida em Adultos Maduros e Idosos**. Anais Do 8º Encontro de Extensão Da UFMG, Belo Horizonte, 2005.
- 21) DÓREA EL, LOTUFO PA. **Epidemiologia da hipertensão arterial sistêmica. Hipertensão**. Ann. Intern. Med 2004.
- 22) DUARTE, E. C. **Articulação da promoção da saúde e vigilância de Dant**. Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, 2005.
- 23) GRAVILOV N. e GRAVILOV L. **teorias evolutivas de envelhecer e longevidade**. Jornal, 2002.
- 24) III CBHA. **Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial**,1998.
- 25) LEITE, P.F. **Aptidão Física Esporte e Saúde**. 3.ed., São Paulo: Editora Robe. 2000.

- 26) MION JR D, MACHADO CA, GOMES MAMG et al. **IV diretrizes brasileiras de hipertensão arterial**. ArqBrasCardiol 2004.
- 27) MONTEIRO CS. **A influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosos**. dissertação. Florianópolis (SC): Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção/UFSC; 2001.
- 28) PERSSON, G. **a saúde de pessoas anciãs - após os 65 anos**. SaúdePublica, 2001.
- 29) POWERS, Scott. K.; HOWLEY, Edward.T. **Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5 ed., São Paulo: Manole 2006.
- 30) SAFONS, Marisete Peralta e PEREIRA Márcio de Moura. **Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos**. Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF7 - Universidade de Brasília/GEPAFI, Brasília, 2007.
- 31) VECCHIA, Roberta Dalla, et. al. **Qualidade de Vida na Terceira Idade: Um Conceito Subjetivo**. RevBrasEpidemio, vol 3, n8, 246-252, Botucatu, 2005.
- 32) ZAGO, A.S.; ZANESCO, A. **Óxido nítrico, doenças cardiovasculares e exercício físico**. Arq. Bras. Cardiol. vol.87 no.6 E 264-270, 2006.

ANEXO 1**Questionário Fechado – Projeto: “Perfil dos Usuários do Projeto
DANTS de atividade física no Sistema Único de Saúde”**

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: Feminino () Masculino ()

Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____

1) Escolaridade

() Fundamental () Médio () Superior () Outro: _____

() Incompleto () Completo

2) Possui algum problema de saúde?

() SIM () NÃO

3) Se sim, qual?

() Hipertensão () Diabetes () Hipertensão + Diabetes () Outro.

Qual? _____

4) É fumante?

() SIM () NÃO

5) Se sim, qual a frequência?

() Diariamente () 2 a 3 vezes por semana () a cada 15 dias

() Mensalmente () Ex-fumante

6) Como você avalia sua saúde?

() Muito Ruim () Ruim () Normal () Boa () Muito Boa

7) Quais alimentos você ingere com maior frequência?

() carne vermelha () legumes () verduras () frituras () refrigerantes

() carne branca () frutas () gorduras () doces () outros: _____

8) Há quanto tempo pratica atividade física no projeto DANTS?

1 a 3 meses de 3 meses a 6 meses 6 meses a 1 ano

1 ano a 2 anos acima de 2 anos: _____

9) Quantos dias por semana, você pratica atividade física?

1x 2x 3x 4x 5x 6x 7x

10) Quanto tempo por dia, você pratica atividade física?

30 min. 45min. 60 min. acima de 1 hora: _____

11) Qual atividade prática no projeto: _____

12) Qual atividade que mais gosta: _____

13) A prática de atividades físicas lhe trouxe benefícios?

SIM NÃO

14) Asua saúde teve alguma melhora depois que começou a participar do projeto?

SIM NÃO

15) Quais desses benefícios você pôde notar?

Redução da pressão arterial Redução do mau colesterol

Redução do diabetes Aumento do convívio social

Recuperação da auto-estima Combate à depressão

Qualidade de sono Diminuição do uso de remédios

Diminuição de dores articulares Melhora da capacidade cardiovascular

16) Você controla sua pressão arterial?

Sim Não

17) Anote aqui, conforme sua carteira do HIPERDIA, as datas e as pressões arteriais das últimas 5 medições.

Data

Valor da Pressão

Arterial

18) Você controla sua glicose?

() Sim () Não

19) Anote aqui, conforme sua carteira do HIPERDIA, as datas e o valor da glicose das últimas 5 medições.

Data

Valor da Glicose