

Janaina Lavalli Goston

**ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E HÁBITOS DE VIDA DE ADULTOS
VIVENDO EM AMBIENTE URBANO**

**Universidade Federal de Minas Gerais
Programa de Pós Graduação em Saúde Pública**

Belo Horizonte - MG

2012

Janaina Lavalli Goston

**ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E HÁBITOS DE VIDA DE ADULTOS
VIVENDO EM AMBIENTE URBANO**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Saúde Pública (área de concentração em Epidemiologia).

Orientadora: Dra. Waleska Teixeira Caiaffa

Belo Horizonte - MG

2012

Goston, Janaina Lavalli.
G682a Atividade física de lazer e hábitos de vida de adultos vivendo em ambiente urbano [manuscrito]. / Janaina Lavalli Goston. - - Belo Horizonte: 2012.
79f.: il.
Orientador: Waleska Teixeira Caiaffa.
Área de concentração: Saúde Pública.
Tese (doutorado): Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina.

1. Saúde Pública. 2. Saúde da População Urbana. 3. Atividade Motora. 4. Hábitos Alimentares. 5. Estresse Psicológico. 6. Estilo de Vida. 7. Dissertações Acadêmicas. I. Caiaffa, Waleska Teixeira. II. Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina. III. Título

NLM: WA 550

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Reitor

Prof. Clélio Campolina Diniz

Vice-Reitora

Prof.^a. Rocksane de Carvalho Norton

Pró-Reitor de Pós-Graduação

Prof. Ricardo Santiago Gomez

Pró-Reitor de Pesquisa

Prof. Renato de Lima dos Santos

Faculdade de Medicina

Diretor

Prof. Francisco José Penna

Vice-Diretor

Prof. Tarcizo Afonso Nunes

Coordenador do Centro de Pós-Graduação

Prof. Manoel Otávio da Costa Rocha

Subcoordenadora do Centro de Pós-Graduação

Prof.^a. Teresa Cristina de Abreu Ferrari

Chefe do Departamento de Medicina Preventiva e Social

Prof. Antônio Leite Alves Radicchi

Programa de Pós graduação em Saúde Pública

Coordenadora

Prof.^a. Ada Ávila Assunção

Subcoordenadora

Prof.^a. Sandhi Maria Barreto

Colegiado

Prof. Mark Drew Crosland Guimarães – Titular

Prof.^a. Soraya Almeida Belisário - Suplente

Prof.^a. Ada Ávila Assunção – Titular

Prof.^a. Cibele Comini César – Suplente

Prof.^a. Eli Iola Gurgel Andrade – Titular

Prof.^a. Carla Jorge Machado - Suplente

Prof. Fernando Augusto Proietti – Titular

Prof.^a. Maria Fernanda Furtado de Lima e Costa - Suplente

Prof.^a. Sandhi Maria Barreto – Titular

Prof. Francisco de Assis Acurcio - Suplente
Profª. Mariângela Leal Cherchiglia – Titular
Prof. Tarcísio Márcio Magalhães Pinheiro – Suplente

Representação discente

Maryane Oliveira Campos - Representante Discente/ Titular
Tiago Lopes Coelho - Representante Discente/ Suplente

Secretária

Valéria Solar



FACULDADE DE MEDICINA
CENTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO

Av. Prof. Alfredo Balena 190 / sala 533
Belo Horizonte - MG - CEP 30.130-100
Fone: (031) 3409.9641 FAX: (31) 3409.9640



DECLARAÇÃO

A Comissão Examinadora abaixo assinada, composta pelos Professores Doutores:
Waleska Teixeira Caiaffa, Deborah Carvalho Malta, Tânia Rosane Bertoldo
Benedetti, Maria Isabel Toulson Davisson Correia, Franco Noce aprovou a defesa
da tese intitulada "**ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E HÁBITOS SAUDÁVEIS DE
ADULTOS VIVENDO EM UM AMBIENTE URBANO**", apresentada pela aluna
JANAINA LAVALLI GOSTON, para obtenção do título de Doutor em Saúde
Pública, pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública - Área de
Concentração em Epidemiologia, da Faculdade de Medicina da Universidade
Federal de Minas Gerais, realizada em 03 de dezembro de 2012.

Profa. Waleska Teixeira Caiaffa
orientadora

Profa. Deborah Carvalho Malta

Profa. Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Profa. Maria Isabel Toulson Davisson Correia

Prof. Franco Noce

Dedicatória

Dedico esta tese ao meu pai Jorge e meu irmão Jorge Ângelo por serem minhas fontes de suporte social para atividade física.

Na educação que recebi a iniciação ao esporte foi incluída desde cedo. Meu pai foi goleiro profissional numa época em que o futebol era jogado por amor. Estudo, treinamento físico e trabalho coexistiram concomitantemente na vida do meu pai. Ele optou pelos estudos, mas o esporte nunca deixou de ser um hábito, que nos influenciou. Meu irmão é profissional de educação física (“parceiro”), e eu escolhi ser nutricionista, dedicada à área esportiva.

Certamente a inspiração para praticar exercícios veio deles... Motivação é o que usei para começar... E hábito é o que uso para continuar! Assim, regularmente costumo levar meu corpo para passear, pois se ele cansa minha mente descansa!

Agradecimentos

Quero agradecer, em primeiro lugar, a Deus que tem sempre iluminado os caminhos que escolhi traçar;

Aos meus Guias Espirituais, que acompanham e enchem de luz os momentos e etapas especiais da minha vida;

Ao meu filho Raynner: motivo principal para tanta obstinação e força em minha vida! Amor eterno, incondicional! EU TE AMO! Perdoe-me pelos momentos ausentes!

Ao meu pai Jorge e minha mãe Angela “meus heróis”, meus irmãos Jorge Ângelo e João Roberto “meus melhores amigos”, minhas cunhadas, minha querida afilhada Lunna e sobrinho Arthur: agradeço o apoio incondicional nos projetos de estudos, paciência pela ausência, incentivo constante para concluir mais esta etapa!

À minha orientadora Prof^a. Waleska Caiaffa, que acreditou no meu potencial, me fez crescer mostrando caminhos que não conseguia ver sozinha. Obrigado por tudo!!! Será muito bom poder continuar trabalhando com alguém de admirável competência!

À Prof^a. M^a. Isabel Correia eterna orientadora, referência de profissional e pessoa! Sinto-me honrada em poder compartilhar meus momentos da vida com você;

Às minhas tias Ziza e Lila, obrigado por tudo que já fizeram por mim e meu filho. Sem ajuda de vocês eu não teria conseguido concluir com tanta dedicação meus projetos de vida;

Tia Dudu, Jackson, Rodrigo e tia Cicinha que me amparavam e incentivavam quando achava que não ia mais aguentar;

Tia Estela, tio Humberto, minha querida prima Anais e meu primo Pablo que tantas vezes me auxiliaram na correção dos artigos/resumos em inglês, e oratória das apresentações que fiz em congressos internacionais;

Às minhas queridas amigas de equipe da atividade física: Amanda Souza, Amanda Paula e Cynthia Ramos. Que felicidade poder trabalhar e conviver com vocês, OBRIGADA POR TUDO meninas!

Aos colegas do OSUBH: Guta, Elifilete, Adriana, Michelle, Elaine, Marcela, Eulilian, Dayrell, Vítor, Fabiane, Grazi, Aline Cupertino, Fúlvia, Gabriela Resende, Rosana: todos à sua maneira contribuíram para meu crescimento pessoal e/ou profissional;

Aos professores César Xavier e Fernando Proietti que contribuíram com preciosos ensinamentos na minha formação em saúde pública e urbana;

Ao Prof. Sergio W. V. Peixoto (FIOCRUZ) pela disponibilidade e ótimas contribuições em minha qualificação;

A colega Graça Rolla, Juliana Pessoa, Dr^a. Anna Bárbara Proietti e servidores que contribuíram para a coleta integral dos dados na Fundação Hemominas;

Aos professores Nilo Resende (EEFFTO-UFMG) e Jacqueline Alvarez (ICB-UFMG) que me acolheram e me orientaram quando mal sabia o que era pesquisa, obrigada pelos ensinamentos e paciência no início de tudo!

À minha querida amiga Angélica Cotta: tenho certeza que os melhores amigos são psicólogos sem diploma e você é uma delas. Obrigada também às professoras Raquel Diniz, Michely Capobiango e Yani Mizubuti pela confiança!

À minha fisioterapeuta Luanda que há sete meses, pacientemente, vem garantindo minha reabilitação física e consequentemente “emocional”. Nada foi tão maravilhoso quando me fez acreditar que poderia voltar a treinar, afinal “atletas” não são derrotados quando perdem, apenas quando desistem, e jamais me entregarei ao sedentarismo!

A CAPES, pelo incentivo da bolsa;

Aos componentes da banca pela valiosa apreciação e contribuição para esta defesa de tese;

Em especial, a todos os voluntários que contribuíram para obtenção dos resultados científicos dos estudos aqui apresentados;

A todos que, de uma maneira ou outra, colaboraram para a realização deste sonho... meu muito obrigado!!!

“Não vim a este mundo pra competir com ninguém. Quem quer competir comigo perde o seu tempo. Estou nesse mundo para competir comigo mesma. Ultrapassar meus limites, vencer meus medos, lutar contra meus defeitos, superar dificuldades, correr em busca de meus objetivos... E tudo isso já me ocupa bastante tempo!”

Autor desconhecida

Resumo

Atividade física de lazer (AFL) é um importante determinante da saúde. Entretanto, estudos epidemiológicos indicam que grande parcela da população não atinge as recomendações atuais de pelo menos 150 minutos/semana. No contexto da saúde pública e urbana, compreender fatores associados à prática a fim de identificar porque algumas pessoas são ativas ou inativas tem sido foco na promoção de estratégias de intervenção efetivas nas comunidades e nos ambientes ocupacionais. Dados provenientes de dois estudos de natureza transversal, *Saúde em Beagá* (SBH) e *Move-se Hemominas* (MH), são apresentados nesta tese. O primeiro (SBH) incluiu 3.815 (≥ 18 anos) adultos residentes de duas regionais da zona urbana de Belo Horizonte/MG em que foi proposto conhecer a prevalência e o perfil de adultos ativos no lazer. Adicionalmente, a AFL foi investigada em relação a comportamentos relacionados à saúde, dentre eles o estilo de vida e aspectos do ambiente social. No estudo SBH a prevalência de ativos no lazer (≥ 150 min/semana) foi baixa (30,2%; n=1.015). Maior proporção foi encontrada nos adultos do sexo masculino, com alta participação em atividades sociais e suporte social para atividade física (PASS), que nunca fumaram ou são ex-fumantes, relataram consumir regularmente frutas/verduras e legumes (≥ 5 dias da semana), não tomam refrigerantes, não adoçam bebidas e optam por adoçantes. Ademais, foram classificados com estado nutricional adequado e melhor auto percepção da saúde referida. Como a influência de fatores sociais é amplamente reconhecida em pesquisas de comportamento de saúde, 3.453 adultos (18-69anos) também provenientes do estudo SBH foram investigados a fim de verificar as associações do PASS e AFL. Participantes com mais alto PASS foram os mais prováveis de alcançar os níveis recomendados de AFL (≥ 150 min/semana), características confirmadas no sexo masculino, entre os adultos solteiros, com maior escolaridade e renda familiar. O segundo estudo (MH) teve o objetivo investigar o contexto ocupacional entendendo que os locais de trabalho são ambientes favoráveis à mudança de hábitos. A associação entre hábitos saudáveis e o estresse ocupacional de 893 servidores públicos (média de idade: 40,2anos; 69,1% mulheres) foi investigado. Hábitos saudáveis como a prática de AF (56%) e o consumo de frutas e verduras (59,7%) foram relatados por mais da metade dos empregados. Entretanto 49,7% apresentou excesso de peso. Trabalhadores sob alta demanda psicológica e baixo controle dos processos de trabalho (*High-strain*) e em baixa demanda e baixo controle (*passivos*) apresentaram menor AFL e maior AF ocupacional. Ainda que o estresse ocupacional juntamente com estilo de vida não saudável (sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e fumo) pode favorecer maior risco para as doenças crônicas, em

especial as cardiovasculares, não foi possível no estudo MH confirmar os efeitos do estresse ocupacional sobre os comportamentos relacionados à saúde de trabalhadores vivendo em um ambiente urbano. Este resultado pode sugerir que a adoção de hábitos saudáveis e a forma como as pessoas se deparam aos eventos estressantes da vida podem estar associados às questões do ambiente físico e social. Finalmente, há que avançar na compreensão da AF e hábitos de vida nos contextos urbanos e ocupacionais, explorando aspectos não só individuais, como também os sociais e físicos que podem determinar e moldar comportamentos relacionados à saúde, em especial a prática de AF.

Palavras-chave: saúde pública, saúde urbana, atividade física de lazer, hábitos alimentares, tabagismo, álcool, suporte social para atividade física, participação social, estresse, estilo de vida.

Abstract

Leisure-time physical activity (LTPA) is an important determinant of health. However, epidemiological studies indicate that a large portion of the population does not meet the current recommendations of at least 150 minutes/wk. In the public urban health context, understanding the factors associated with LTPA, in order to identify why some people are active or inactive, has been the focus in promoting effective intervention strategies in populations. The data from two cross-sectional design studies, *Saúde em Beagá* (SBH) and *Move-se Hemominas* (MH) are presented in this thesis. The first study (SBH), which aimed to measure the prevalence and to identify the profile of LTPA, included 3,815 adults (≥ 18 years) who were living in two districts of Belo Horizonte/MG (Oeste and Barreiro). Additionally, the LTPA was investigated in relation to other health-related behaviors, including lifestyle and the social environment. In the SBH study, the prevalence of the recommended LTPA (≥ 150 min/week) was low (30.2%, $n = 1,015$). Out of them, the higher proportion was found among males with high participation in social activities (PS), and high social support for physical activity (PASS). Furthermore, males who have never smoked or were former smokers, who reported to regularly consume fruits / vegetables (FVL) (≥ 5 days/wk.), do not drink soda or add sugar to beverages, or opt for artificial sweeteners instead. Moreover, they were classified as having proper nutrition and better self-reported health perception. Due to the recognized influence of social factors on the behavior of health, 3,453 adults (18-69 years) were investigated in order to verify the specific associations between PASS and LTPA. Participants with higher PASS were more likely to achieve the recommended levels of LTPA. These results were characterized in single males, with higher education level and family income. In the second study (MH), the objective was to identify the association between occupational stress and health behaviors of 893 urban Brazilian civil servants (mean age: 40.2 years; 69.1% female), given that workplaces are supportive environments for health changing habits. Healthy habits, such as physical activity (56%) and the consumption of fruits and vegetables (59.7%) were reported by employees. However, 49.4% were overweight. Workers with high levels of psychological demands, and low decision latitude (High-strain) were more active at work (PAW); while passive workers had less PA, and higher PAW. Although occupational stress and an unhealthy lifestyle (sedentary lifestyle, poor eating habits and smoking) may predispose a higher risk for chronic diseases (especially, cardiovascular disease), it was not possible in the MH study to confirm the effects of occupational stress on health-related behaviors of employees living in an urban

environment. This result may suggest that adopting healthy habits and how people are faced with stressful life events may be associated with issues of social and physical environment. Finally, we must advance the understanding of healthy habits in an urban and occupational context, by exploring the individual, as well as the social and physical environment that can determine health-related behaviors, particularly the practice of physical activity.

Keywords: public health, urban health, leisure-time physical activity, healthy eating habits, smoking, alcohol, physical activity, social support, social participation, stress, lifestyle.

SUMÁRIO

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....	16
2. OBJETIVOS.....	21
3. ARTIGO 1: Atividade física de lazer e ambientes sociais nas cidades: ter ou não ter?.....	22
Página de título.....	23
3.1 Resumo.....	25
3.2 Abstract.....	26
3.3 Introdução.....	27
3.4 Métodos.....	28
3.5 Resultados.....	31
3.6 Discussão.....	33
Referências.....	40
Tabelas.....	46
4. ARTIGO 2: Perceived social support and leisure-time physical activity levels in adults living in urban environments	53
Title page	54
5. ARTIGO 3: Health behaviors and occupational stress of Brazilian civil servants living in an urban center	57
Title page.....	58
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	61
7. ANEXOS.....	65
ANEXO 1 – CARTA DE APROVAÇÃO - Comitê de ética: Projeto Move-se BH.....	66
ANEXO 2 – CARTA DE APROVAÇÃO - Comitê de ética: Projeto Move-se HEMOMINAS	68
ANEXO 3 – Certificado de menção honrosa melhor trabalho congresso internacional em saúde urbana (ICUH 2010).....	70
ANEXO 4 – Reportagens publicada em meios de comunicação de massa	72
ANEXO 5 – Ata da defesa da tese de doutorado.....	78

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O mundo está se urbanizando rapidamente, com mudanças significativas nos padrões e estilo de vida, comportamento social e da saúde¹. Como resultado, ameaças à saúde, especialmente, doenças cardiovasculares (DCV) e obesidade, têm contribuído para que esforços sejam concentrados em oportunidades de promoção e prevenção à saúde, embasadas nos principais fatores de risco modificáveis: alimentação, atividade física e tabagismo². Em maio de 2004, a Organização Mundial da Saúde (OMS)³ adotou a *Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde* de forma a aumentar a consciência e implementação de ações que mantenham dieta e atividade física acopladas ativamente em todos os setores globais, nacionais e regionais³. Estudos epidemiológicos indicam que grande parcela da população não atende às recomendações atuais quanto aos hábitos alimentares saudáveis³ e a prática de atividades físicas⁴.

Diante deste contexto, como nutricionista de formação e atuante na profissão, resolvi dedicar esforços em pesquisar comportamentos relacionados à saúde e estilo de vida das pessoas. Comportamentos de risco à saúde são fatores do estilo de vida que afetam negativamente a saúde e sobre os quais podemos ter controle, porque depende da nossa vontade. São eles: o hábito de fumar, o uso de drogas, o consumo de álcool, o sedentarismo, o estresse e as dietas insalubres⁵.

Certa que a dieta inadequada tem grande contribuição na crescente prevalência das doenças crônicas, resolvi compreender outro dos principais fatores de risco modificáveis do estilo de vida, o perfil de atividade física e sedentarismo das populações^{6,7}. Além disso, como as pessoas passam a maior parte do dia em seus ambientes de trabalho do que em suas casas ou em atividades destinadas ao lazer, resolvi adicionalmente compreender os aspectos inerentes

¹ World Health Organization (WHO). "Urban planning essential for public health " Available at: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/urban_health_20100407/en/> Accessed April 25, 2011

² Global strategy on diet, physical activity and health. Fifty-seventh world health assembly [monograph on the Internet] [WHA57.17]. Available from http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf

³ Camões M, Lopes C. Dietary intake and different types of physical activity: full-day energy expenditure, occupational and leisure-time. *Public Health Nutr.* 2008 Aug;11(8):841-8.

⁴ Hallal PC, Dumith Sde C, Bastos JP, Reichert FF, Siqueira FV, Azevedo MR. Evolution of the epidemiological research on physical activity in Brazil: a systematic review. *Rev Saude Publica.* 2007 Jun;41(3):453-60..

⁵ Nahas M V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª Ed. Londrina: Miograf, 2003..

⁶ Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Agita Brasil: Programa Nacional de Promoção da Atividade Física / Coordenação de Promoção da Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2002, 28 p.: il. – (Série C. Projetos, Programas e Relatórios; n. 63).

⁷ Varo JJ, Martínez-González MA, De Irala-Estévez J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int J Epidemiol.* 2003 Feb;32(1):138-46.

aos locais de trabalho. Em especial, o estresse ocupacional, tido como um importante comportamento de risco principalmente para indivíduos que vivem em áreas urbanas podendo conduzir ao estado de saúde precário, sofrimento, incapacidade e outras doenças⁸.

Com base nesse referencial, ao entrar na pós graduação, nível de mestrado, iniciei o contato com a epidemiologia, num universo onde coexistiu nutrição e atividade física, ao avaliar, sob orientação da Prof^ª. Dr^ª. M^ª. Isabel T. D. Correia, a prevalência do consumo de suplementos alimentares por 1.102 praticantes de atividade física de 50 academias distribuídas nas nove regionais de Belo Horizonte. A realização deste trabalho despertou intensamente meu interesse em ampliar os conhecimentos não mais focados somente no indivíduo, mas também nas populações e características urbanas inerentes. Em busca de consolidar esta premissa, tive a oportunidade, de me inserir ao grupo de pesquisadores do *Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte* (OSUBH) coordenado pela Prof^ª. Dr^ª Waleska T. Caiaffa e Prof. Dr. Fernando Proietti em que participo ativamente há pouco mais de quatro anos. Após adquirir alguma experiência na logística e planejamento da coleta de dados em campo que realizei com sucesso em meu mestrado, fui convidada pela Prof^ª. Waleska, a participar como bolsista de Nível I da Fapemig – EDT 3262/06 (Bolsista de Apoio Técnico) de dois grandes projetos do OSUBH que destaco a seguir e que suscitou a temática de trabalho apresentada nesta tese.

O projeto “*Análise dos fatores condicionantes da saúde da população por áreas delimitadas e formulação de propostas de intervenção: Projeto Modos de Vida, Estilos e Hábitos Saudáveis em BH - Projeto SAÚDE EM BEAGÁ*” (financiamentos: FAPEMIG – Edital Universal 01/2008 – Processo CDS-APQ-00975-08; CNPq – Universal 02/2006 – Processo 47504/2006-0; Fundo Nacional de Saúde do Ministério da Saúde – Convênio 162/2006; Edital MCT- CNPq / MS-SCTIE-DECIT – Nº 26/2006; Department of Health and Human Services - National Institutes of Health; Fogarty International Center Grant Number 1R03TW008105-01; Aprovação comitê de ética - Anexo 1), foi realizado em 2008-2009 em que pude colaborar na elaboração dos instrumentos, sensibilização da população investigada (4.048 adultos e 1.042 adolescentes pertencentes a duas regionais de BH: oeste e barreiro), coleta e análise dos dados. Num universo de ricas variáveis, meu objetivo central neste estudo foi investigar o perfil de atividade física da população adulta, prevalência e fatores associados

⁸ National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). Stress at work. Available at: <<http://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/>> Accessed May 25, 2011.

a partir de um instrumento subjetivo, validado internacionalmente, o *Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)*⁹.

Entender por que as pessoas são fisicamente ativas ou inativas contribui para o planejamento de intervenções em saúde pública baseadas em evidências, dado que programas efetivos terão como alvo os fatores associados e determinantes conhecidos.¹⁰ Fatores sociais podem influenciar a saúde.¹¹ Intervenções que utilizam as relações interpessoais, bem como o suporte social da família e dos amigos para atividades físicas mostram-se efetivos na promoção da atividade física em diferentes grupos.¹² Diante deste contexto, surgiu a necessidade de explorar não só os aspectos individuais relacionados à prática de AFL bem como fatores sociais associados (Artigos 1 e 2).

Acompanhando as ações mundiais no que tange esforços dedicados ao entendimento da prática regular da atividade física (AF) como estratégia para estimular a alteração dos hábitos e qualidade de vida das pessoas, um segundo projeto, integrado a 1ª proposta, foi planejado a fim de se avaliar hábitos e comportamentos de saúde, em especial o perfil de AF, de funcionários integrantes de uma instituição da esfera estadual pública, Fundação Hemominas. Adicionalmente, este projeto se propôs a compreender variáveis relacionadas ao ambiente ocupacional, em especial o estresse, dado que “características do ambiente ocupacional afetam as condições de trabalho de pessoas em diferentes ocupações e tais diferenças afetam a saúde”¹³. O ambiente de trabalho tem sido apontado como um local favorável para modificar hábitos, já que os funcionários passam a maior parte do tempo proporcionando excelentes oportunidades para ações educativas¹⁴. Segundo Chor (1999)¹⁵ ambientes coletivos podem ser

⁹ Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003 Aug;35(8):1381-95.

¹⁰ Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW; Lancet Physical Activity Series Working Group. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet.* 2012 Jul 21;380(9838):258-71.

¹¹ Heath GW, Parra DC, Sarmiento OL, Andersen LB, Owen N, Goenka S, et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet.* 2012 Jul 21;380(9838):272-81.

¹² Reis MS, Reis RS, Hallal PC. Validity and reliability of a physical activity social support assessment scale. *Rev Saude Publica.* 2011 Apr;45(2):294-301.

¹³ Marklund S, Bolin M, von Essen J. Can individual health differences be explained by workplace characteristics?--A multilevel analysis. *Soc Sci Med.* 2008 Feb;66(3):650-62.

¹⁴ Tsutsumi A, Kayaba K, Tsutsumi K, Igarashi M, Jichi Medical School Cohort Study Group. Association between job strain and prevalence of hypertension: a cross sectional analysis in a Japanese working population with a wide range of occupations: the Jichi Medical School cohort study. *Occup Environ Med.* 2001 Jun;58(6):367-73.

¹⁵ Chor D. Saúde pública e mudanças de comportamento: uma questão contemporânea. *Caderno de Saúde Pública,* 15(2), 423-425, 1999.

especialmente adequados para a elaboração e implantação das ações de saúde ajustando a cada contexto específico.

Sendo assim, tive a oportunidade de coordenar o campo e acompanhar integralmente, do início ao fim, o projeto financiado pelo edital 005/06 do programa Pesquisa para o SUS – Gestão Compartilhada em Saúde no Estado de Minas Gerais (EDIT 3262/06) intitulado: “*Análise dos fatores condicionantes da saúde da população por áreas delimitadas e formulação de propostas de intervenção. Projeto Modos de Vida, Estilos e Hábitos Saudáveis: Uma avaliação epidemiológica no ambiente ocupacional - Projeto MOVE-SE HEMOMINAS*” (Carta aprovação comitê de ética em pesquisa Fundação Hemominas – Anexo 2).

O estudo Move-se Hemominas (MH), cuja coleta dos dados ocorreu em set-nov 2009, incluiu 893 servidores de todas as unidades da cidade de Belo Horizonte/MG, além daquelas localizadas no raio de 100 km da capital. Um dos objetivos foi caracterizar aspectos do estilo de vida, domicílio, sócio-demográfico e do ambiente/entorno físico urbano e ocupacional em que vivem os servidores. Além disso, a influência do estresse ocupacional no estilo de vida ou comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores urbanos foi investigada. A partir desta premissa a redação de um dos artigos apresentados nesta tese foi realizada. O mesmo foi publicado (Artigo 3) no periódico *American Journal of Industrial Medicine* (2012) (Impact Factor: 1.625; *WebQualis* B1 áreas Medicina, Saúde Coletiva, Ed. Física; artigo no formato da publicação no corpo da tese).

Assim, ao se conhecer os dois contextos, populacional e ocupacional, que os dois estudos, “Saúde em Beagá” (SB) e “Move-se Hemominas” (MH) foram delineados, teremos dados valiosos para caracterizar a atividade física do ponto de vista epidemiológico no contexto da saúde urbana. O estudo SB, tem como objeto conhecer o nível de atividade física de lazer (AFL) da população urbana de duas regionais de BH e os fatores associados. Dentre eles, destaco o suporte social, variável que tem se mostrado fortemente associada à atividade física de lazer podendo favorecer a prática de exercícios e, conseqüentemente a manutenção de estilo de vida saudável. No estudo MH, ênfase foi dada aos comportamentos relacionados à saúde e o estresse ocupacional de trabalhadores vivendo em um ambiente urbano.

Dentro da temática “*ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E HÁBITOS DE VIDA DE ADULTOS VIVENDO EM AMBIENTE URBANO*” a tese foi elaborada como requisito parcial para

obtenção do título de Doutor em Saúde Pública do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. Será apresentada em forma de artigos científicos, conforme regulamento deste programa de pós-graduação¹⁶: 1) Atividade física de lazer e ambientes sociais nas cidades: ter ou não ter? ; 2) Perceived social support and leisure-time physical activity levels in adults living in urban environments (submetido); 3) Health behaviors and occupational stress of Brazilian civil servants living in an urban center (Publicado).

¹⁶ Manual de Orientação 2012. Programa de Pós-graduação em Saúde Pública, Faculdade de Medicina – UFMG. 2012, p.70. [Acesso em Novembro, 2012]. Disponível em: <ftp://ftp.medicina.ufmg.br/cpg/programas/saude_publica/arquivos/Manual_IMPRESSAO.pdf>.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Investigar a atividade física de lazer e fatores associados de adultos vivendo em um ambiente urbano a partir de dados provenientes de dois estudos: *Saúde em Beagá* e *Move-se Hemominas*.

2.2. Objetivos Específicos

- Conhecer, por meio de dados provenientes do estudo Saúde em Beagá, a prevalência da atividade física de lazer (AFL) de adultos residentes de duas áreas urbanas de Belo Horizonte/MG (Artigo 1);
- Explorar os fatores individuais e sociais associados à prática bem como estratificados pela renda familiar (Artigo 1);
- Investigar a influência do Suporte Social para Atividade Física (PASS) sobre os níveis de AFL em adultos residentes em Belo Horizonte/MG (Artigo 2);
- Por meio dos dados provenientes do estudo Move-se Hemominas caracterizar a população urbana dos servidores públicos e investigar a associação entre os hábitos saudáveis e o estresse ocupacional neste público (Artigo 3).

4 – ARTIGO 2

Perceived social support and leisure-time physical activity levels in adults living in urban environments

Submetido no *Journal of Physical Activity and Health*

Impact factor 1,857; *WebQualis* B1 Medicina, Saúde Coletiva, Ed. Física

Title page:

Perceived social support and leisure-time physical activity levels in adults living in urban environments

Authors:

Janaina Lavalli Goston^{1,2}

Amanda Cristina de Souza Andrade^{1,3}

César Coelho Xavier^{1,4}

Fernando Augusto Proietti^{1,2}

Waleska Teixeira Caiaffa^{1,2}

¹ Observatory for Urban Health/Epidemiology Research Group (OSUBH/GPE)

² Public Health Postgraduate Program, School of Medicine, Federal University of Minas Gerais (UFMG)

³ Postgraduate Program in Health Sciences, René Rachou Research Center of the Oswaldo Cruz Foundation, Belo Horizonte

⁴ Department of Pediatrics, School of Medicine, UFMG

Institution at which the work was performed:

Federal University of Minas Gerais (UFMG)

Address: Av. Alfredo Balena, 190 - sala 625 - 30130-100 Belo Horizonte, MG. Brasil

Phone: +55 31 3409-9949 Telefax: +55 31 3409-9100

<http://www.medicina.ufmg.br/osubh/>

Corresponding author:

Janaina Lavalli Goston, R. Turvo, 03 apto 03, Lagoinha-centro, Zip code: 31210-110 – Belo Horizonte, Minas Gerais, Brazil, email: janainagoston@gmail.com. Phone/fax: 55-31-3421-4005; Phone: 55-31-8881-3421. Janaina Lavalli Goston, R. Turvo, 03 apto 03, Lagoinha-centro, Zip code: 31210-110 – Belo Horizonte, Minas Gerais, Brazil, email:

jananutricao@yahoo.com.br or janainagoston@gmail.com . Phone/fax: 55-31-3421-4005;
Phone: 55-31-8881-3421.

Submission in *Journal of Physical Activity and Health*

Running Head (Limit 50 characters): Social support and leisure physical activity

Manuscript type: Original Research

Keywords (Limit 5 words; not used in the title of the manuscript): Public Health – Health Behavior – Social Environment (nao foi possivel) – Urban Health (nao possivel) – Physical activity

Abstract word count (Limit 200 words): 200

Manuscript word count (inclusive of all pages except the abstract, title page and references):
5,197

Date of manuscript submission: 22-04-2013

[Artigo 2]

5 – ARTIGO 3

Health behaviors and occupational stress of Brazilian civil servants living in an urban center

Publicado no *American Journal of Industrial Medicine* (Janeiro 2012)

Impact factor 1,625; *WebQualis* B1 Saúde Coletiva

Title page

Health behaviors and occupational stress of Brazilian civil servants living in an urban center

Janaina Lavalli Goston (1) (2)

Waleska Teixeira Caiaffa (1) (3)

Amanda Cristina de Souza Andrade (1) (4)

David Vlahov (5)

1 Observatory for Urban Health/Epidemiology Research Group (OSUBH/GPE)

2 Public Health Postgraduate Program, School of Medicine, Federal University of Minas Gerais (UFMG)

3 Department of Preventive and Social Medicine, School of Medicine, UFMG

4 Postgraduate Program in Health Science, René Rachou Research Center

5 School of Nursing, University of California, San Francisco

Institution at which the work was performed:

Federal University of Minas Gerais (UFMG)

Address: Av. Alfredo Balena, 190 - sala 625 - 30130-100 Belo Horizonte, MG. Brasil

Phone: +55 31 3409-9949 Telefax: +55 31 3409-9100

<http://www.medicina.ufmg.br/osubh/>

Corresponding author:

Dr. Waleska Teixeira Caiaffa, School of Medicine, Federal University of Minas Gerais, Av.

Alfredo Balena, 190 Office 728, 30130-100 – Belo Horizonte, Minas Gerais, Brazil, email:

wcaiaffa@medicina.ufmg.br or wcaiaffa@yahoo.com.br. Phone/fax: 55-31-3409-9949;

Phone: 55-31-9972-0906.

Short title: **Health behaviors and occupational stress**

None conflict of interest exists in the paper.

In accordance with the copyright law, the authors will transfer, assign, or otherwise convey all copyright ownership to the AJIM, in the event that this work is published by the Journal.

Word count (total): 5,204

Word abstract: 155

[Artigo 3]

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos estudos apresentados nesta tese, objetivou-se conhecer comportamentos relacionados à saúde, em particular, a prática de AF de adultos que residem em ambiente urbano. Obter esse tipo de informação é de fundamental importância quando se deseja desenvolver ações que visam à promoção da saúde e direcioná-las para estudos em populações específicas.

Sendo a inatividade física um dos principais fatores de risco modificáveis que afetam negativamente a saúde das pessoas pretendeu-se no estudo *Saúde em Beagá* conhecer e explorar o perfil de atividade física no lazer de adultos residentes da cidade de Belo Horizonte. Entretanto, do ponto de vista da saúde urbana, estudar esta variável exige ir além dos atributos individuais que podem influenciar ou não o hábito de se exercitar. Propõe-se adicionalmente, explorar as características sociais (P.ex. capital, suporte, coesão e participação social) e as ambientais (o ambiente físico, facilidades ou acesso a equipamentos apropriados, passeios e calçadas que favoreçam a prática, segurança e iluminação adequadas, áreas arborizadas e agradáveis à prática) ligadas a este comportamento saudável. Entende-se que as DCNT são evitáveis e passíveis de intervenções em ambos os contextos: físico e social.

Assim, dentre os objetivos dos artigos 1 e 2 aqui apresentados pretendeu-se além de conhecer a prevalência e o perfil dos níveis de AFL dos adultos residentes de BH, explorar aspectos sociais como o suporte e a participação social para a prática de AF. Os resultados encontrados sugerem que trabalhar com suporte social vindo de pessoas próximas (familiares, amigo e/ou vizinhança) pode auxiliar indivíduos a atenderem os níveis de atividade física recomendados para se obter os benefícios à saúde. Os achados são consistentes com a literatura. Do ponto de vista da saúde pública, a utilização deste instrumento social pode contribuir para a elaboração de estratégias de intervenção, em particular, estimulando a prática de AF em grupos e nos espaços públicos de lazer. Tem se observado um crescimento das iniciativas de larga abrangência populacional, sob a forma de programas e campanhas em prol de estilos de vida mais ativos, em que o suporte social para atividade física, ainda que indiretamente, corrobora com a adesão e manutenção da prática nas populações. A título de ilustração podemos citar o *Projeto BH Saúde* que inclui o funcionamento de uma rede de *Academias da saúde*¹⁷,

¹⁷ Portal da Prefeitura de Belo Horizonte/MG. Academia da Cidade. Disponível em: <http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?evento=portlet&pIdPlc=ecpTaxonomiaMenuPortal&app=sau&tax=16466&lang=pt_BR&pg=5571&taxp=0&> e <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar_texto.cfm?idtxt=37078> Acesso em setembro 2011.

desenvolvido pela Prefeitura de BH por meio da Secretaria Municipal da Saúde. Em 2011, foram entregues mais 12 unidades à população, totalizando 42 Academias da Cidade em funcionamento na capital.¹⁸ Assim, o suporte social para atividade física vindo de amigos e familiares pode servir como ferramenta útil quando se deseja modificar e promover manutenção de um comportamento saudável do estilo de vida de uma população. Adicionalmente, poderia ser usado para orientar pesquisas sobre fatores que influenciam a atividade física em adultos. Dados aqui apresentados mostram como renda e nível sócio econômico pode influenciar a AFL. No artigo 1 o suporte e a participação social mostraram-se fortemente associados à prática de AFL independente da renda familiar. Entretanto outros fatores do estilo de vida foram diferentemente associados segundo a renda. Sabe-se que altas prevalências de obesidade e inatividade física encontram-se em populações ou grupos de menor nível socioeconômico e educacional.¹⁹ Em populações com mais alta escolaridade há maior compreensão dos benefícios da AF e desta forma, estas pessoas procuram ou podem se permitir viver em ambientes mais agradáveis e acessíveis à prática, alcançando conseqüentemente melhor status de saúde. Além disso, por receberem mais facilmente recursos sociais/materiais (p.ex. ambientes físicos favoráveis e mais seguros), mantêm um estilo de vida ativo mesmo em condições adversas como p.ex. na falta de suporte social da família e de facilidades na vizinhança.²⁰

Os achados aqui apresentados despertam-me a necessidade em continuar investigando comportamentos relacionados à saúde, em particular atividade física de lazer, com fins de auxiliar na construção de estratégias e propostas de intervenção destinadas à redução das DCNT em populações urbanas, reduzindo assim as inequidades em saúde.

Para finalizar, quero ressaltar que minha inserção no OSUBH/GPE por meio do doutorado permitiu-me aprimorar técnicas epidemiológicas e estratégias de coleta de dados em campo. Sendo assim, além de ter feito toda coleta de dados do meu mestrado, participei integralmente também da coleta de dados no doutorado em ambos os estudos: *Saúde em Beagá* e *Move-se Hemominas* (neste último, com a coordenação e elaboração da logística de campo, treinamento de pessoal, sensibilização da população em todas as unidades, sugestão na

¹⁸ Balanço de 2011. Prestação de contas à câmara municipal. Prefeitura de Belo Horizonte. [Acesso em Novembro, 2012]. Disponível em: < http://www.pbh.gov.br/balanco2011/Relatorio_prestacao_contas_2011.pdf>

¹⁹ Lindström M, Hanson BS, Ostergren PO. Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Soc Sci Med.* 2001 Feb;52(3):441-51.

²⁰ Cerin E, Leslie E. How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Soc Sci Med.* 2008 Jun;66(12):2596-609.

aquisição de equipamentos usados, elaboração dos instrumentos, consistência e análise dos dados, prestação de contas, elaboração de relatórios e apresentações).

Sob supervisão e total incentivo da Prof^ª. Waleska, dediquei meus esforços em aprofundar o conhecimento em uma variável, atividade física e correlatos, inserida na agenda mundial de organizações importantes como a OMS, CDC (Centers for Disease Control and Prevention), Ministério da Saúde. O estudo desta variável possibilitou-me a submissão de alguns resumos em congressos de âmbito nacional e internacional, aprovados para apresentação oral. Destaco, a menção honrosa (Anexo 3) recebida na *9ª Conferência Internacional em Saúde Urbana (ICUH)*, realizada em Nova York/EUA (2010) pelo resumo submetido e que suscitou o artigo aqui apresentado (Artigo 2), entendendo ser este o reconhecimento da importância que atividade física e correlatos tem atualmente nos contextos da saúde pública e urbana. Este trabalho também ganhou destaque nos meios de comunicação em massa sendo divulgado na mídia televisiva, impressa, eletrônica e radiofônica (Anexo 4) após a participação no congresso. Divulgar ciência é o único meio de conter uma onda mística da qual surgem diversos assuntos envolvendo as características do estilo de vida, em especial aquelas envolvendo nutrição e atividade física. Além disso, a divulgação adequada de informações científicas ao público pode render reconhecimento e fundos para continuar as pesquisas, já que assuntos que estão em evidência na mídia, permitem uma rápida e abrangente penetração social que, para os programas de intervenção, é de extrema importância. Quando o cientista divulga o seu trabalho presta contas a sociedade daquilo em que ela investiu. Assim, a população deve ter conhecimento da importância e necessidade dessa ou daquela pesquisa.

Ainda que minha jornada acadêmica esteja em crescimento, pois ainda tenho muito o que aprender sobre o assunto, quero verdadeiramente agradecer o incentivo e apoio incondicional recebidos, até o momento, por minha orientadora para alavancar um grupo de estudos em atividade física composto por mim e pelas alunas, pesquisadoras e amigas Amanda Souza, Amanda Paula e Cynthia Ramos a qual sinto-me honrada em fazer parte. De igual valor, faço referência aos colegas do OSUBH/GPE e equipe do Saúde em Beagá e Move-se Hemominas.

Agradeço aos componentes da banca a qual serei avaliada, pela presença e indagações que me serão feitas. O que ainda não consigo enxergar necessitarei pensar para permitir-me a contínua construção do saber. Aonde quero chegar? Em **transformação**, pois conhecimento sem **transformação** não é sabedoria. Uma vez possuído, a essência do conhecimento consiste

em aplicá-lo, este é um dos meus propósitos quando resolvi dedicar-me a área da saúde pública.

"É do buscar e não do achar que nasce o que eu não conhecia."

Clarice Lispector

7. ANEXOS

**ANEXO 1 – Carta aprovação comitê de ética em pesquisa
Universidade Federal de Minas Gerais**

PROJETO “Análise dos fatores condicionantes da saúde da população por áreas delimitadas e formulação de propostas de intervenção: Projeto modos de vida, estilos e hábitos saudáveis em BH (Projeto Move-se BH) – Uma avaliação epidemiológica”


Parecer nº. ETIC 253/06

**Interessado: Profa. Waleska Teixeira Caiaffa
Departamento de Medicina Preventiva e Social
Faculdade de Medicina - UFMG**

DECISÃO

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP aprovou, *ad referendum*, no dia 16 de outubro de 2006, após atendidas as solicitações de diligência, o projeto de pesquisa intitulado **“Análise dos fatores condicionantes da saúde da população por áreas delimitadas e formulação de propostas de intervenção: Projeto modos de vida, estilos e hábitos saudáveis em BH (Projeto Move-se BH) - Uma avaliação epidemiológica”** bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do referido projeto.

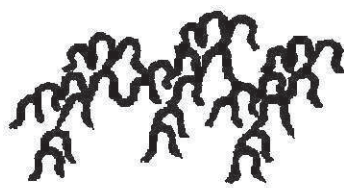
O relatório final ou parcial deverá ser encaminhado ao COEP um ano após o início do projeto.


Profa. Dra. Maria Elena de Lima Perez Garcia
Presidente do COEP/UFMG

ANEXO 2 – Carta aprovação comitê de ética em pesquisa

Fundação Hemominas

PROJETO “Análise dos fatores condicionantes da saúde da população por áreas delimitadas e formulação de propostas de intervenção. Projeto Modos de Vida, Estilos e Hábitos Saudáveis: Uma avaliação epidemiológica no ambiente ocupacional - Projeto MOVE-SE HEMOMINAS”



Fundação Centro
de Hematologia e
Hemoterapia de
Minas Gerais

HEMOMINAS

Belo Horizonte, 22 de abril de 2009

OFÍCIO Nº 26 / 2009
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA
FUNDAÇÃO HEMOMINAS

Prezada Senhora Pesquisadora, Janaína Lavalli Goston

Encaminhamos o parecer consubstanciado referente ao seu projeto de pesquisa “Análise dos fatores condicionantes de saúde da população por áreas delimitadas e formulação de propostas de intervenção. Projeto modos de vida, estilos e hábitos saudáveis: uma avaliação epidemiológica. Projeto MOVE-SE HEMOMINAS”, nº de registro 228. Seu projeto foi aprovado por nosso Comitê, e então, a partir deste momento, sua pesquisa pode ser desenvolvida no âmbito da Fundação Hemominas.

Desejamos boa sorte e sucesso em seu estudo.

Atenciosamente,

Marina Lobato Martins

Secretária do Comitê de Ética em Pesquisa
Fundação Hemominas

**ANEXO 3 – Certificado de menção honrosa Congresso Internacional em Saúde Urbana
(ICUH 2010)**



This Herby Certifies that

Janaina Goston

*Received a Student Presentation Award at the
9th International Conference on Urban Health*

October 27-29, 2010

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'David Vlahos', written over a horizontal line.

DAVID VLACHOS PH.D. RN
FOUNDING PRESIDENT, ICUH

ANEXO 5 – Reportagens publicadas em meios de comunicação de massa - consequência do trabalho premiado apresentado no Congresso Internacional em Saúde Urbana (ICUH) 2010.



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MINAS GERAIS**

Ter companhia colabora para a prática de atividades físicas, afirma pesquisadora

Terça-feira, 1 de fevereiro de 2011, às 09:45

"Vamos caminhar hoje?" A pergunta, aparentemente simples, pode estimular de forma significativa a prática de atividades físicas. Segundo pesquisa feita pelo Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte (Oeubh) da Faculdade de Medicina da UFMG, ter companhia para a prática de exercícios e o incentivo de pessoas próximas aumenta as chances de o indivíduo começar a se exercitar e também auxilia na manutenção deste hábito.

Premiada na Conferência Internacional de Saúde Urbana (Icumh-2010), realizada no final de outubro, em Nova Iorque, a pesquisa investigou se o fato de ter companhia para se exercitar resulta em algum impacto sobre o incremento da atividade física. "O resultado aponta que sim. Pessoas que dispõem de acompanhante e incentivo para a realização de exercícios têm 2,64 vezes mais chances de atingir ou manter-se nos níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS)", afirma a nutricionista Janaina Geston, uma das autoras do estudo.

O levantamento mostra ainda que homens solteiros com alto nível de escolaridade e renda maior que cinco salários mínimos são o perfil mais comum entre os praticantes de atividades físicas.

O conhecimento desse dado é de extrema importância, destaca a nutricionista, porque permite a estudiosos pensarem medidas para estimular a prática conjunta de atividades físicas e reduzir, consequentemente, o sedentarismo. Este foi definido pela OMS como o quarto maior fator de risco de mortalidade. De acordo com trabalho publicado pela OMS em 16 de novembro de 2010, ele é responsável por pelo menos 21% dos casos de tumores malignos de mama e de colo do útero, por 27% dos registros de diabetes e 30% das queixas de doenças cardíacas.

Relacionado a este problema, a pesquisa obteve resultados considerados alarmantes. "O número de indivíduos inativos é ainda muito grande", diz a nutricionista. Dos 3.454 participantes, entre 18 e 69 anos, das regionais Oeste e Barreiro de Belo Horizonte, que responderam ao questionário, 60,3% foram categorizados como inativos (2.083), 23,2% como insuficientemente ativos (801) e 16,7% ativos (577). Essas categorias foram elaboradas com base em definição dada pela OMS. "Para a Organização, ativo é aquele que pratica 150 minutos de exercício por semana (30 minutos por dia) em intensidade moderada ou vigorosa", explica. O insuficientemente ativo é aquele que realiza em média 10 minutos de atividades diárias e o inativo é o indivíduo que está abaixo disso.

Resquisa: Perceived Social Support and Leisure-time Physical Activity Levels in Adults Living in a Large Urban Center: "Saúde em Baspá"

Autoras: Janaina Geston, nutricionista, e Amanda Souza, bioestatística

Coordenadores: professoras Waleska Calaffa e Fernando Froetti - Programa de Pós-graduação em Saúde Pública

Ano: 2010

atualizado

MINAS
NOTÍCIAS
Política
Economia e Negócios
Brasil
Mundo

ESPORTES
Brasileiro
América
África
Cruselo
Fórmula1

DIVERSÃO
Guia da Cidade
Gastronomia
Moda e Beleza
Música
Festas
Linha

TEVE
VIDA
Atitude
Educação
Lazer e Viagens
Paternidade
Saúde
Tecnologia
Terceira Idade
Cidadania
Veículos

PLANETA VERDE

PROGRAMINHA

**VOCÊ NO HOJE
EM DIA**

**GALERIAS DE
IMAGENS**

colunas, artigos
e blogs

Dinora
Semerata
Blog



**PT quer mais
investimentos de
União em...**



**Abel vê 'necess' e
pede câmbio de
gê...**



A gerata



Inique: a guerra



**Foi Dilma que
decidiu rebinar
saúde de...**



**Um momento
turbulento**

Minas

Tamanho
da fonte **A** **A1**

Pesquisa revela sedentarismo em Belo Horizonte

65% da população do Barreiro e do Oeste de BH, regiões carentes de parques, não fazem exercícios físicos

Claudia Carvalhaes - Reporter - 6/10/2011 - 20:21

HELVY COSTA



Luzia Ribeiro não se intimida pela falta de espaço. Zezito Mendes prefere pista própria

A pesquisa "Saúde em BH", realizada pela UFMG, revela que 60,3% dos quase 3.500 entrevistados na Regiões Oeste e Barreiro afirmaram não praticar exercícios físicos por falta de espaços adequados. Este sedentarismo pode ser incentivado pela falta de centros esportivos e espaços para atividades físicas. Coincidência ou não, 55% (39) dos 70 parques da capital concentram-se nas regiões Centro-Sul, Nordeste e Pampulha. O Barreiro conta com apenas quatro e a Regional Oeste, oito unidades.

Dentre as barreiras existem na busca por uma vida saudável, a doutoranda em Saúde Pública e uma das autoras do estudo da UFMG Janaina

Coston aponta a falta de espaço apropriado para exercícios. "Afinal, se você tem uma pista de cooper perto de casa ou um parque com aparelhos de ginástica à céu aberto, fica evidente que fazer exercícios se tornará mais prazeroso e influenciará na qualidade de vida do cidadão".

Para o professor de Educação Física Vitor Grifo, começar a se exercitar é sempre o mais difícil. "Com o tempo, as atividades passam a fazer parte do rotina e qualquer lugar é bom para se fazer exercícios. Se for em um parque ou em uma praça, ótimo. Mas as calçadas e canteiros também podem servir de pistas de cooper. Só tente evitar pistas íngremes ou calçadas esburacadas para evitar acidentes".

É o que faz a funcionária pública Luzia Ribeiro Costa, 59 anos. Para ela, não há chuva nem falta de espaço apropriado que a faça abrir mão da caminhada diária. São 30 minutos de manhã e outros 30 na hora do almoço. "Em dias de chuva, me protejo ao máximo para não ficar encharcada, mas como a promessa para 2011 é emagrecer, parece que a chuva chega como provação", brinca. Ela caminha sempre no passeio central da Avenida Silva Lobo, Região Oeste de BH, que faz as vezes de pista de cooper para os moradores da região.

Na mesma avenida caminha o técnico em Atenção à Saúde Zezito Mendes de Souza, 57 anos. Em dias de sol, consegue completar seis voltas. São cerca de seis quilômetros. Com a chuva, o percurso diminui, mas não há desânimo. "O ideal seria caminhar em uma pista de cooper, mas como ela não existe perto do meu trabalho, preciso improvisar".

O diretor de planejamento da Fundação de Parques, Jorge Espeschit, lembra que só a partir da década de 1970, com legislações rígidas e consciência ambiental, as áreas verdes de BH passaram a ser preservadas e até mesmo valorizadas. "Não por menos, as regionais mais antigas, como a Nordeste e do Barreiro, foram tão prejudicadas e viram suas áreas verdes desaparecerem".

Registre-se
ou entre

Amil ESTUDO APONTA QUE PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM COMPANHIA ELEVA OS RESULTADOS

Adicionado por Amil em 23 março
2011 às 13:22



"Vamos caminhar ou correr hoje?". Essa pergunta simples, quem diria, pode livrar muita gente do sedentarismo. Segundo uma pesquisa realizada pelo Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte (Osuhb), da Faculdade de Medicina da Universidade de Minas Gerais (UFMG), a presença de um acompanhante para a prática de atividades, além do incentivo de amigos e parentes, aumentam as chances de uma pessoa se exercitar e manter o hábito.

O trabalho, premiado na Conferência Internacional de Saúde Urbana (Icumh-2010), em outubro do ano passado, em Nova York, questionou se o estabelecimento de uma parceria resultaria num incentivo à atividade física. Janaina Goston, nutricionista e uma das autoras do estudo, afirma que sim. Praticar exercícios ao lado de um amigo ajuda a ter mais vontade de iniciar e continuar na atividade.

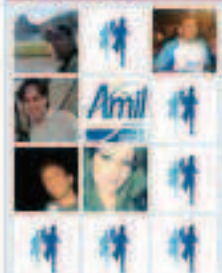
"Chegamos à conclusão de que pessoas que dispõem de acompanhante e incentivo para a realização de exercícios têm 2,64 vezes mais chances de atingir ou manter-se nos níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS)", afirma. Para realizar a pesquisa, Janaina fez três perguntas aos entrevistados: 1. Você tem incentivo ou companhia de alguém para praticar exercício? 2. Você tem comprometimento com alguém na hora de se exercitar? 3. Você conta com alguma razão para poder fazer alguma atividade?

Se as respostas fossem três "sim", significava que o entrevistado tinha alto suporte social para a prática de exercícios. Duas declarações positivas eram consideradas suporte social moderado; apenas um sim, suporte social baixo; e, três negativas, sem suporte para a atividade. "Notamos que as pessoas que tinham um alto suporte eram, justamente, as mais ativas, as que praticavam esportes regularmente", afirma Janaina Goston. "Para a OMS, ativo é quem pratica 150 minutos de exercícios por semana (30 minutos por dia), em intensidade moderada ou vigorosa", explica. O insuficientemente ativo realiza em média 10 minutos de atividades diárias e o inativo é o indivíduo que está abaixo disso.

Fonte: Correio Braziliense

Atualizado pela última vez por Amil em 23 mar

Participantes



Ver mais

Redes Sociais:



Participando conosco em grupos
Amil Praticando Saúde

ClubeAB

Saúde e Bem-Estar

SABAMBAIA

"Qualidade da vida urbana" é tema de programa de rádio da Faculdade de Medicina da UFMG

Durante toda a semana, pesquisadores do Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte vão discutir temas sobre a vida nas cidades



O programa de rádio "Saúde com Ciência" aborda, entre os dias 9 e 13 de maio, as práticas que podem ser adotadas para melhorar a qualidade de vida da população urbana. Até sexta-feira, a cada dia serão discutidos temas específicos, começando por "Saúde na cidade", "O trânsito na cidade", "Desvendando a saúde na cidade", "Alimentação", e "Qualidade de Vida". A cada dia o assunto será debatido por um pesquisador do Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte (OSUBH).

O OSUBH é um consórcio entre a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte (SMSA-BH), estabelecido para conduzir estudos em parcerias com características multidisciplinares e intersetoriais, de base populacional, com especial ênfase nos potenciais efeitos positivos e negativos da vida urbana na saúde.

O Programa Saúde com Ciência

"Saúde com Ciência" é um programa de rádio desenvolvido pela Assessoria de Comunicação Social da Faculdade de Medicina da UFMG e tem por objetivo educar e formar hábitos que promovam a saúde e o bem estar da população, além de orientar sobre como ter acesso aos serviços oferecidos pelo sistema público de saúde e responder a dúvidas dos ouvintes.

O programa, com quatro minutos de duração, vai ao ar de segunda a sexta-feira, às 5hs, às 8hs e às 18h30min pela 104,5FM UFMG Educativa, emissora da região metropolitana de Belo Horizonte. Também é possível conferir todas as edições pelo [link do programa](http://www.medicina.ufmg.br/radio/programas/2011/programas2011.php) (<http://www.medicina.ufmg.br/radio/programas/2011/programas2011.php>).

Dúvidas e sugestões de temas a serem abordados devem ser enviados para o e-mail saude.com.ciencia@ufmg.br ou pelo telefone 3409-9651.

Temas da semana no "Saúde com Ciência":

* Saúde na cidade – Segunda-feira (09/05)

Convidada: Waleska Teixeira Cailla - professora titular da Faculdade de Medicina da UFMG e Coordenadora do Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte.

* O trânsito na cidade – Terça-feira (10/05)

Convidada: Amélia Augusta de Llam Friche – Professora da UFMG

* Desvendando a saúde na cidade – Quarta-feira (11/05)

Convidada: Janaina Gaston – Pesquisadora do Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte

* Alimentação – Quinta-feira (12/05)

Convidadas: Aline Dayrell e Janaina Gaston – Pesquisadoras do Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte

* Qualidade de Vida – sexta-feira (13/05)

Convidadas:

Aline Dayrell – Pesquisadora do Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte e

Waleska Teixeira Cailla - professora titular da Faculdade de Medicina da UFMG e Coordenadora do Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte.

[Link para o Rádio da Escola de Medicina da UFMG](http://www.medicina.ufmg.br/cedecom/labcon/bo...) (<http://www.medicina.ufmg.br/cedecom/labcon/bo...>)

[Link para rádio 104,5 FM UFMG Educativa](http://www.ufmg.br/cedecom/labcon/bo...) (<http://www.ufmg.br/cedecom/labcon/bo...>)

[Link para o Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte \(OSUBH\)](http://www.medicina.ufmg.br/cedecom/labcon/bo...) (<http://www.medicina.ufmg.br/cedecom/labcon/bo...>)

[Lista das emissoras e horários que o programa "Saúde com Ciência" é veiculado:](http://www.medicina.ufmg.br/cedecom/labcon/bo...) (<http://www.medicina.ufmg.br/cedecom/labcon/bo...>)

© 2011 [labcon - Laboratório de Convergência](http://www.ufmg.br/cedecom/labcon/) (<http://www.ufmg.br/cedecom/labcon/>)

[Matéria Estado de Minas – O melhor amigo de quem corre]



FACULDADE DE MEDICINA
CENTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO

Av. Prof. Alfredo Balena 190 / sala 533
Belo Horizonte - MG - CEP 30.130-100
Fone: (031) 3409.9641 FAX: (31) 3409.9640



UFMG

ATA DA DEFESA DE TESE DE DOUTORADO de **JANAINA LAVALLI GOSTON** número de registro 2010652384. Às oito horas do dia **três de dezembro de dois mil e doze**, reuniu-se na Faculdade de Medicina da UFMG a Comissão Examinadora de tese indicada pelo Colegiado do Programa para julgar, em exame final, o trabalho intitulado: **"ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E HÁBITOS SAUDÁVEIS DE ADULTOS VIVENDO EM UM AMBIENTE URBANO"** requisito final para a obtenção do Grau de Doutor em Saúde Pública - Área de Concentração em Epidemiologia. Abrindo a sessão, a Presidente da Comissão, Profa. Waleska Teixeira Caiassa, após dar a conhecer aos presentes o teor das normas regulamentares do trabalho final, passou a palavra à candidata para apresentação de seu trabalho. Seguiu-se a arguição pelos examinadores com a respectiva defesa da candidata. Logo após, a Comissão se reuniu sem a presença da candidata e do público para julgamento e expedição do resultado final. Foram atribuídas as seguintes indicações:

Profa. Waleska Teixeira Caiassa/orientadora	Instit: UFMG	Indicação: <u>aprovada</u>
Profa. Deborah Carvalho Malta	Instit: MS	Indicação: <u>aprovada</u>
Profa. Tania Rosane Bertoldo Benedetti	Instit: UFSC	Indicação: <u>aprovada</u>
Profa. Maria Isabel Toulson Davisson Correia	Instit: UFMG	Indicação: <u>aprovada</u>
Prof. Franco Noce	Instit: UFMG	Indicação: <u>aprovada</u>

Pelas indicações a candidata foi considerada aprovada.

O resultado final foi comunicado publicamente a candidata pela Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar, a Presidente encerrou a sessão e lavrou a presente ATA, que será assinada por todos os membros participantes da Comissão Examinadora. Belo Horizonte, 03 de dezembro de 2012.

Profa. Waleska Teixeira Caiassa Waleska Caiassa
 Profa. Deborah Carvalho Malta Deborah Carvalho Malta
 Profa. Tania Rosane Bertoldo Benedetti Tania Rosane Benedetti
 Profa. Maria Isabel Toulson Davisson Correia Maria Isabel Correia
 Prof. Franco Noce Franco Noce
 Profa. Ada Ávila Assunção/coordenadora Ada Ávila Assunção

Obs.: Este documento não terá validade sem a assinatura e carimbo do Coordenador.

Profa. Ada Ávila Assunção
Coord. do PG em Saúde Pública
Faculdade de Medicina / UFMG

“Se pudermos dar a cada indivíduo a quantidade exata de nutrientes e de exercício, que não seja insuficiente nem excessiva, teremos encontrado o caminho mais seguro para a saúde”.

Hipócrates (c.460-377 a.C)