

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**

**CARLA ISABELA REZENDE**

**FATORES ASSOCIADOS À BAIXA ADESÃO AOS PROGRAMAS DE  
ESTÍMULO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

**Conselheiro Lafaiete/Minas Gerais**

**2011**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**

**CARLA ISABELA REZENDE**

**FATORES ASSOCIADOS À BAIXA ADESÃO AOS PROGRAMAS DE  
ESTÍMULO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para a obtenção do Certificado de Especialista.

Orientador: Prof. Marco Túlio de Freitas Ribeiro

**Conselheiro Lafaiete/Minas Gerais**

**2011**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**

**CARLA ISABELA REZENDE**

**FATORES ASSOCIADOS À BAIXA ADESÃO AOS PROGRAMAS DE  
ESTÍMULO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para a obtenção do Certificado de Especialista.

Orientador: Prof. Marco Túlio de Freitas Ribeiro

Banca Examinadora  
Prof. Marco Túlio de Freitas Ribeiro- orientador  
Prof. Maria Auxiliadora Guerra Pedroso

Aprovado em Belo Horizonte: 06/08/2011

## RESUMO

A mudança no perfil demográfico da população tem levado a transformações no perfil epidemiológico, com o predomínio das patologias crônicas. Este trabalho de revisão narrativa da Literatura buscou identificar os fatores que se associam ao sedentarismo para que a ESF (Estratégia de Saúde da Família) possa promover ações mais efetivas contra este hábito de vida inadequado e, dessa forma, atuar na prevenção dessas patologias e suas complicações. Os trabalhos consultados indicam que a inatividade física aumenta com o envelhecimento, assim como: ser do sexo masculino, ser casado, ter baixo nível de escolaridade e renda, ter auto percepção da saúde como ruim, se associam com o sedentarismo. Evidenciaram também que o PSF não conferiu proteção contra a inatividade física. A partir dessas associações descritas pela literatura, fica evidente a necessidade de políticas públicas voltadas especialmente aos segmentos socialmente desfavorecidos, jovens e idosos. A ESF tem papel relevante na promoção da saúde e as ações das equipes da saúde da família devem começar na infância de sua população, a fim de se conseguir, a longo prazo, melhoria na qualidade de vida.

Descritores: transição demográfica, transição epidemiológica, Programa de Saúde da Família, doenças crônicas, promoção em saúde, sedentarismo, fatores associados.

## **ABSTRACT**

The demographics changes of the population have led to changes in the epidemiological profile, with a predominance of chronic diseases. This narrative work review of literature aimed at identifying the factors that are associated with a sedentary lifestyle for the FHS to promote more effective actions against this habit of inadequate life and, thus, make an action to prevent these diseases and their complications. The studies reviewed indicate that physical inactivity increases with age, like: be male, be married, be low scholarity level and income, have self-perception of health as poor, are associated with a sedentary lifestyle. It also showed that the PFH does not provide protection against physical inactivity. From these associations described in the literature, there is an evident need for public policies especially to the socially disadvantaged segments, young and old. The ESF has an important role in health promotion and the shares of family health teams must begin in childhood population in order to achieve the long term, improving lives quality.

**Keywords:** Demographic Transition, epidemiological transition, program of family health, chronic diseases, health promotion, physical inactivity, associated factors.

## SUMÁRIO

1-Introdução	7
2-Objetivo	8
3-Metodologia	9
4-Revisão de Literatura	10
5-Discussão	22
6-Considerações Finais	24
7-Referências Bibliográficas	25