

A ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

THE PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES NOT TRANSMITTED

Daniela Silveira PEREIRA¹
Silvia Jaqueline Pereira de SOUZA²
Fabiana Ribeiro MARQUES³
Simone Planca WEIGERT⁴

RESUMO

Um dos maiores problemas de saúde pública na atualidade, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é o crescimento das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTS) que respondem por 61% das mortes no mundo. A implementação de medidas preventivas efetivas, como a educação em saúde, incentivando a atividade física para a prevenção e controle dos fatores de risco, resultam na redução da prevalência as doenças e nos custos ao sistema de saúde. Visto que as DANTS são de etiologia multifatorial e compartilham diversos fatores de risco, é necessário adotar estratégias interligadas na prevenção e no controle dessas doenças, sendo que a prevenção é a melhor forma de evitar as doenças crônicas não transmissíveis. Objetivamos investigar nesta pesquisa como a Atividade Física funciona na prevenção das Doenças Crônicas e de que forma é oferecida a educação em saúde pela equipe de enfermagem à comunidade. Método: Revisão integrativa da literatura utilizando as etapas metodológicas de Cooper 11. Foram encontrados 51 artigos com os descritores: Atividade Física, Prevenção, Doenças Crônicas, Educação em Saúde e Enfermagem e, após aplicados os critérios de exclusão, 18 referências foram analisadas. Resultados: a prática da atividade física traz inúmeros benefícios para o corpo, tais como a trabalho cardiovascular, redução do peso corporal, melhora da absorção da glicose, entre outros, que previnem doenças crônicas. É um desafio da equipe de saúde inserir com sucesso a atividade física no cotidiano da comunidade. Precisa contar com o envolvimento da equipe de saúde e planejamento multidisciplinar oferecendo a comunidade melhor conhecimento do processo saúde-doença.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física, prevenção, doenças crônicas, educação em saúde, enfermagem.

ABSTRACT

One of the biggest public health problems today, according to the World Health Organization (WHO), is Noncommunicable Diseases and Aggravations (DANTS), accounting for 61% of deaths worldwide. The implementation of effective preventive measures, such as health education, encouraging physical activity for the prevention and control of risk factors, results in reducing the prevalence of diseases and costs to the health system. Since DANTS are multifactorial in nature and share several risk factors, it is necessary to adopt interconnected strategies in the prevention and control of these diseases, and prevention is the best way to avoid chronic non-communicable diseases. We aim to investigate how Physical Activity Works in the prevention of Chronic Diseases and how health education is offered by the nursing team to the community. Method: Integrated literature review using the Cooper 11 methodological steps. We found 51 articles with the descriptors: Physical Activity, Prevention, Chronic Diseases, Health Education and Nursing, and, after the exclusion criteria, 18 were analyzed. Results: The practice of physical activity brings innumerable benefits to the body, such as cardiovascular work, reduction of body weight, improvement of glucose absorption, among others, that prevent chronic diseases. It is a challenge for the health team to successfully insert physical activity into the daily life of the community. It should count on the involvement of the health team and multidisciplinary planning offering the community better knowledge of the health-disease process.

KEY WORDS: physical activity, prevention, chronic diseases, health education, nursing

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade Herrero.

* e-mail para correspondência: danielasp.1975@gmail.com

² Mestre em Enfermagem – UFPR. Enfermeira e Professora na Faculdade Herrero.

³ Mestre em Saúde Bucal da criança e do adolescente – UFPR e Cirurgiã Dentista

⁴ Mestre em Psicologia – UTP. Enfermeira e Professora na Faculdade Herrero.

1. INTRODUÇÃO

Um dos maiores problemas de saúde pública na atualidade, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é o crescimento das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTS). Estimativas da OMS apontam que em 2009, foram as principais causas de morte no Brasil (61%) e estão associadas a alimentação inadequada, tabagismo, excesso de bebidas alcoólicas, inatividade física, uso de drogas ilícitas entre outros hábitos não tão saudáveis que contribuem significativamente para o surgimento das DANTS. A tendência genética é considerada fator de risco, mas não fator determinante e nem condicionante para o risco das DANTS, na maioria das vezes, os riscos estão relacionados as formas de viver^{1,2}.

Diferente de alguns anos atrás, as doenças crônicas são predominantes no país, podem durar décadas, com expressiva perda da qualidade de vida. Apresentam desenvolvimento lento por longos períodos, sendo que muitas dessas doenças não têm cura, porém podem ser prevenidas ou controladas através de hábitos saudáveis de vida ou a detecção precoce da doença. São doenças que podem levar a incapacidade, produzindo um efeito negativo para o setor produtivo, para a sociedade e governo. O impacto socioeconômico das DANTS deve ser encarado com preocupação para os serviços de saúde e para a população em geral^{3,4}.

As DANTS, geralmente se instalam no organismo sem que o indivíduo perceba, causando complicações geralmente irreversíveis, de graus variáveis e que podem levar anos até manifestar qualquer sintoma. O Brasil está atento a este avanço e reconhece a importância das estratégias globais voltadas às causas dessas doenças. Ressalta-se o empenho com o projeto “Pratique Saúde” dentro da Agenda Nacional de Promoção da Saúde da Secretaria de Vigilância em Saúde que enfoca a promoção de modos de viver saudáveis, considerando a promoção do autocuidado ou da autorregulação dos sujeitos e de coletividade, com ações relacionadas aos temas: alimentação saudável, tabagismo, diabetes, atividades físicas e práticas integrativas de saúde⁵. Para o enfrentamento das doenças crônicas, o Ministério da Saúde implantou o Sistema VIGITEL – Vigilância para Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – auxilia de forma rápida no monitoramento dos fatores determinantes e condicionantes das DANTS na população brasileira, resultam em ações do Ministério da Saúde, que presume reduzir em 2% o número de morte por DANTS até 2022^{6,7}.

A vigilância em DANTS possibilita identificar a distribuição e a tendência a essas doenças. Pesquisas vêm sendo feitas no sentido de investigar os fatores de risco, com o propósito de implementar medidas preventivas mais efetivas, podendo dessa forma, planejar, executar e avaliar a prevenção as doenças crônicas, tendo como consequência a redução na prevalência destas doenças e nos custos ao sistema de saúde, com óbitos, internações hospitalares, aposentadorias precoces por invalidez, auxílios doenças, custos altos gerados pelas DANTS à saúde pública e à previdência social, os quais estima-se, podem ser reduzidos com a prevenção e o controle dos fatores de risco. O impacto negativo que a DANTS apresenta em relação ao desenvolvimento humano e social deve ser tratado prioritariamente com intervenções preventivas e assistenciais, para que seja possível a reversão desta epidemia^{8,9,10}.

Visto que as DANTS são de etiologia multifatorial e compartilham múltiplos fatores de riscos, os quais podem ser modificados, existe a necessidade da adoção de estratégias interligadas na prevenção e controle dessas doenças. Sendo a prevenção aos fatores de risco a melhor forma de evitar as DANTS, este estudo bibliográfico justifica-se para apreciarmos a efetividade da atividade física bem como a educação em saúde oferecida pela equipe de enfermagem na prevenção às doenças e agravos não transmissíveis. A população deve ter consciência quanto aos riscos de ter hábitos de vida nocivos e ser incentivada a fazer mudanças, adquirindo um estilo de vida mais saudável. O objetivo deste estudo é compreender como a Atividade Física funciona na prevenção as Doenças Crônicas e de que forma é oferecida a educação em saúde pela equipe de enfermagem à comunidade.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da produção científica sobre a efetividade da atividade física bem como a educação em saúde oferecida pela equipe de enfermagem, na prevenção às doenças e agravos não transmissíveis.

Para composição empregou-se as seguintes etapas metodológicas: seleção da questão para revisão; 2) estabelecimento de critérios para seleção da amostra; 3) apresentação das características da pesquisa primária; 4) análise dos dados; 5) interpretação dos resultados; e 6) apresentação da revisão ¹¹.

Na seleção dos artigos para análise, os seguintes critérios foram utilizados: redigidos na língua portuguesa, indexados na base de dados Scielo, e disponíveis gratuitamente *online* para consulta. Os critérios de exclusão consistiram em: artigos repetidos na base de dados Scielo, publicados anteriormente ao ano de 2009, artigos publicados em outro idioma, não disponíveis *online* e que, após analisados, não apresentavam relação com o tema.

Para compor esta revisão, foi realizada a busca no banco de dados em abril de 2017, através dos seguintes descritores: Atividade Física, Prevenção, Doenças Crônicas, Educação em Saúde e Enfermagem. Para a seleção, foram lidos os resumos e os resultados, os que atenderam o propósito, foram lidos integralmente e analisados e discutidos. Após apresentamos os resultados obtidos em formato de artigo.

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste tópico apresenta-se o fluxograma da pesquisa realizada, foram encontrados 43 artigos sendo que 23% não tinham relação com o tema, 5% estavam indisponíveis, 18% eram de outro idioma, 14% foram publicados anterior ao ano de 2009 e 40% restantes foram analisados. A seguir apresentar-se-á um panorama geral das publicações.

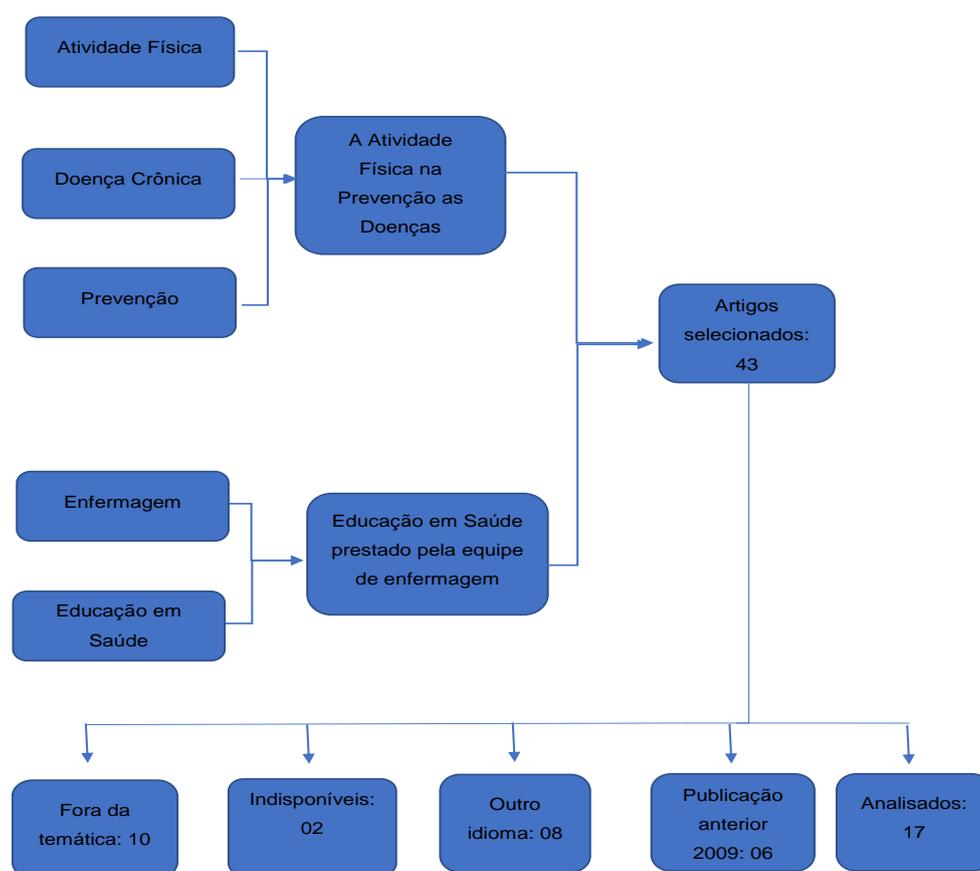


Figura 1 - Fluxograma da pesquisa

3.1 A atividade física na prevenção as doenças crônicas

Os artigos relacionados neste quadro, foram escritos na língua portuguesa, predominando a temática a atividade física na prevenção as doenças crônicas. Observa-se na discussão que a prevenção à doença crônica reduz os custos com o sistema público de saúde e que a atividade física resulta em qualidade de vida e prevenção as DANTS.

Quadro 1 - A atividade física na prevenção as doenças crônicas.

TÍTULO	AUTORES/ IDIOMA/ANO	METODOLOGIA
1 Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos	Brito <i>et al</i> ¹² Português 2016	Estudo transversal, realizado com idosos de ambos os sexos.
2 Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão	Bueno <i>et al</i> ¹³ Português 2016	Revisão da literatura de artigos retirados das bases de dados PubMed-Medline, Bireme e SciELO
3 Fatores de risco e proteção para o desenvolvimento de doenças crônicas em população idosa rural do Rio Grande do Sul	Focchesatto <i>et al</i> ¹⁸ Português 2015	Estudo transversal de base censitária com 70 indivíduos com idade igual a 60 anos ou mais, de ambos os sexos.
4 Fatores associados à inatividade física no lazer em município do Sul do Brasil	Lopes <i>et al</i> ¹⁴ Português 2014	Pesquisa de monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adultos da cidade de Maringá, amostra de 453 indivíduos.
5 Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis na população de Belo Horizonte: Vigitel 2008	Duarte <i>et al</i> ¹⁵ Português 2012	Estudo descritivo, transversal, de base populacional. Os dados foram coletados pelo Ministério da Saúde, por meio do sistema VIGITEL, para a capital Belo Horizonte, no ano de 2008
6 Resultados do monitoramento dos Fatores de risco e Proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis nas capitais brasileiras por inquérito telefônico, 2008	Malta <i>et al</i> ¹⁷ Português 2012	Analisadas informações provenientes do sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para DCNT por inquérito telefônico - VIGITEL, em 2008
7 Gasto calórico dos diferentes domínios de atividade física como preditor da ausência de diabetes em adultos	Almeida <i>et al</i> ¹⁶ Português 2012	Estudo de corte transversal.
8 Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil	Silveira, Silva ¹⁹ Português 2011	Estudo do tipo transversal de base escolar na cidade de Pelotas, no ano de 2009.
9 Doenças crônicas não transmissíveis: desempenho no cuidado médico em atenção primária à saúde no sul do Brasil.	Capilheira, Santos ²¹ Português 2011	Estudo transversal com todos os médicos atuantes nas UBS urbanas de Pelotas que prestassem atendimento clínico a indivíduos de 20 anos de idade ou mais.
10 Prevalência e fatores associados à obesidade em mulheres usuárias de serviços de pronto-atendimento do Sistema Único de Saúde no sul do Brasil	Rosa <i>et al</i> ²⁰ Português 2011	Questionário padronizado, para a avaliação de fatores socioeconômicos e reprodutivos associados à obesidade, e foram submetidas à aferição de medidas antropométricas de maneira padronizada.

Em recente pesquisa foram identificados fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento de doenças crônicas, entre elas está a inatividade física. Devemos considerar que a atividade física ao longo da vida proporciona condicionamento físico e inúmeros benefícios na prevenção de doenças crônicas e promoção da saúde, resultando também em menor custo para o sistema público de saúde, o que justifica o desenvolvimento de políticas públicas para a promoção da atividade física criando espaços públicos e seguros¹².

Para Bueno os custos atribuídos a inatividade física estão nas cifras dos milhões, principalmente para o tratamento de hipertensão e diabetes. A diminuição do sedentarismo resulta diretamente na redução de custos e melhoria na qualidade de vida da população. Justificando a criação de programas de prevenção as doenças crônicas não transmissíveis¹³.

A prática da atividade física, tornou-se primordial para a prevenção de doenças crônicas, inclusive entre os idosos, pois a atividade física é de extrema importância para minimizar os efeitos do envelhecimento, sendo fator de proteção frente aos agravos negativos à saúde. O estilo de vida atual, onde se inclui o sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, tabagismo, contribuem diretamente para o desenvolvimento de doenças crônicas. O sistema Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) é uma importante ferramenta para estudos dessa natureza, de modo a cooperar na formulação de políticas públicas de promoção da saúde. Dados retirados do Sistema VIGITEL mostram que apenas 15% da população adulta realiza atividade física conforme indicada (150 minutos/semana) e este número permanece estável desde 2006¹⁴.

As práticas de prevenção as DANTS têm o objetivo de reduzir os riscos à saúde proporcionando melhorias no modo de vida, por isso a necessidade de monitorar os fatores de risco e direcionar as ações de promoção a saúde. A alta prevalência de fatores de riscos evitáveis torna necessário identificar junto a população onde estão concentrados estes fatores de risco para que ocorra o direcionamento das ações de prevenção com mais precisão¹⁵.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso, podendo ser dividida pelos domínios das atividades de trabalho, deslocamento, atividade doméstica e tempo livre. A atividade física promove efeito protetor contra doenças crônicas. Em recente pesquisa vemos que o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física causa importantes contribuições para redução de complicações associadas ao diabetes, reduz o peso corporal, melhora o sistema cardiovascular, traz maior disposição para as atividades cotidianas, além de benefícios para a saúde pública, pois serve de base para gerenciar políticas públicas¹⁶. A vida moderna expõe a sociedade aos diversos fatores de riscos comportamentais que está diretamente ligada a redução dos fatores de proteção tais como alimentação balanceada de qualidade nutricional, consumo excessivo de álcool, falta de espaços públicos seguros para a prática de atividade física, entre outros¹⁷. Diversas DANTS são associadas a inatividade física e demais fatores de risco, portanto vê-se a necessidade da conscientização e adoção de práticas de prevenção cada vez mais cedo, tanto na área urbana quanto na rural, pois o abandono da produção de subsistência gerou aumento das práticas de alimentação urbana, com aumento significativo da obesidade e fatores associados como hipertensão, dislipidemias, entre outros¹⁸.

A pesquisa de Silveira mostra que DANTS são doenças de pessoas com mais idade, porém, pesquisas mais recentes apontam que as doenças crônicas estão fortemente disseminadas entre os mais jovens devido aos vários fatores de riscos comportamentais, predispondo ao surgimento destas doenças cada vez mais precoce. Comportamentos de risco como a inatividade física, é resultado do desconhecimento sobre o benefício de se exercitar fisicamente, e mesmo com o crescente conhecimento, a inatividade física ainda é considerada elevada. Com as transformações que passam a sociedade, elevar o nível de conhecimento da população sobre fatores de risco que predispõe as DANTS, com o desenvolvimento de programas de educação em saúde, teremos uma tendência na população em modificar seus comportamentos, minimizando o sedentarismo e doenças associadas¹⁹.

Estratégias de prevenção nos serviços públicos de saúde, visam a melhoria da saúde de forma global. Diversas intervenções e estratégias para mudanças no estilo de vida da população, para a redução dos fatores de riscos modificáveis que levam às DANTS, são discutidas em vários países e mesmo com múltiplas campanhas de promoção a saúde, os resultados ainda são muito discretos. O envolvimento dos serviços de saúde é uma estratégia importante para o sucesso e a sustentabilidade das intervenções preventivas em DANTS, especialmente na prevenção aos fatores de risco, ressaltando que o Sistema Único de Saúde oferece na atenção básica, como sendo uma de suas prioridades, a abordagem preventiva envolvendo a prática de educação em saúde, investigando hábitos de vida e aspectos sociais dos pacientes^{20, 21}.

3.2 Educação em Saúde prestado pela equipe de enfermagem

Os artigos listados no quadro abaixo (quadro2), foram escritos na língua portuguesa, predominando a temática Educação em Saúde prestado pela equipe de enfermagem. Na discussão o tema justifica a importância da equipe de enfermagem na orientação a comunidade sobre a prevenção as DANTS, sendo primordial programas contínuos e permanentes para que ocorra progressivamente mudanças de hábitos na população.

Quadro 2 - Educação em saúde prestado pela equipe de enfermagem

TÍTULO	AUTORES/ IDIOMA/ANO	METODOLOGIA
11 Intervenção multiprofissional em adultos com hipertensão arterial: ensaio clínico randomizado	Radovanovic <i>et al</i> ²² Português 2016	Estudo de intervenção do tipo ensaio clínico randomizado, com 42 indivíduos. O grupo-intervenção seguiu o protocolo de orientações de saúde e nutricionais e da realização de atividade física
12 Avaliação da intervenção telefônica na promoção do autocuidado em diabetes: ensaio clínico randomizado	Fernandes <i>et al</i> ²³ Português 2016	Ensaio clínico randomizado, no qual participaram 210 usuários com diabetes, vinculados a oito Unidades Básicas de Saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais.
13 Visita domiciliária: estratégia educativa em saúde para o autocuidado em diabetes	Torres <i>et al</i> ²⁴ Português 2014	Pesquisa qualitativa utilizando 25 visitas domiciliárias a portadores de diabetes mellitus que não compareceram ao programa educativo em diabetes da unidade básica de saúde
14 Conhecimento de pacientes com diabetes sobre tratamento após cinco anos do término de um programa educativo.	Chagas <i>et al</i> ²⁵ Português 2013	Estudo transversal realizado em um serviço de atenção primária de uma cidade do interior paulista, no período de setembro a dezembro de 2010.
15 Eficácia da educação em saúde no tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial	Oliveira <i>et al</i> ²⁶ Português 2013	Estudo de intervenção, aleatório, não controlado, do tipo coorte prospectivo. A população composta por 261 hipertensos cadastrados nas unidades de saúde da família da área urbana do município de Januária – MG, que possuíam idade superior a 18 anos.
16 Intervenção educativa para o autocuidado de indivíduos com diabetes mellitus	Torres <i>et al</i> ²⁷ Português 2011	Estudo de caso com abordagem qualitativa. Dados coletados por meio da realização de grupos focais com participação de 12 indivíduos com DM e que compareceram em três sessões do programa educativo desenvolvido nesse serviço de saúde.
17 Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil	Freitas <i>et al</i> ²⁸ Português 2010	Estudo com delineamento transversal. Para o desenvolvimento da pesquisa foram selecionadas seis escolas da rede privada de Fortaleza por conveniência.

Os profissionais de saúde que atuam junto aos pacientes com DANTS, principalmente o enfermeiro, desempenham expressivo papel na prevenção de doenças crônicas, atuando na condição de agente no processo de mudança social, por meio da educação em saúde. O enfermeiro pode valorizar, respeitar e potencializar a autonomia do indivíduo na busca por melhores condições de saúde, oferecendo mudanças de hábitos aos pacientes com problemas crônicos. Através de atividade coletiva, permite discussões aprofundadas referentes às questões de saúde, onde aprendem a enfrentar melhor suas limitações. As abordagens devem ser multidisciplinares com ênfase na prevenção, tratamento e controle das doenças crônicas, prevendo um impacto positivo na redução dessas doenças e de seus fatores de risco. Este tipo de estratégia se mostra efetiva com destaque para atividade física e orientações nutricionais, sendo eficaz na diminuição da morbimortalidade por doenças crônicas não transmissíveis²². O papel do profissional de saúde é realizar a educação em saúde com abordagem de forma clara, oferecendo uma linguagem simples e adequada a realidade local, despertando a consciência sobre o autocuidado e autonomia da saúde^{23,24}.

A educação em saúde deve ser permanente e é parte fundamental no tratamento de DANTS, possibilitando ao indivíduo aumentar o nível de conhecimento sobre doenças crônicas e as diversas formas de tratamento e prevenção, sendo considerada estratégia efetiva para o seguimento do plano alimentar com incremento da atividade física, alcançando uma vida mais saudável. Ambos confiam que a redução do consumo de álcool, o controle da obesidade, a dieta equilibrada, a prática regular de atividade física e a cessação do tabaco são medidas que favorecem a redução das complicações das doenças crônicas, possibilitando a adoção de novos hábitos de vida^{25,26}.

Ao iniciar o processo educativo, os profissionais devem considerar os valores e opiniões dos pacientes, o conhecimento a respeito das doenças, suas expectativas e perspectiva do autocuidado, sendo essenciais para auxiliar na mudança comportamental. Ainda assim, em se tratando de educação em saúde, existem coeficientes que podem influenciar nos resultados esperados, como por exemplo o ambiente físico, social, estilo de vida...entre outros. Uma comunicação efetiva entre indivíduos e os profissionais de saúde fortalece o vínculo e é considerada um fator importante que influencia diretamente no comportamento que favorece o controle das doenças²⁷.

A disponibilidade da tecnologia, que hoje atinge todas as faixas etárias, é um contribuinte ativo para a redução da atividade física e para o aumento das doenças associadas ao sedentarismo. Diante das situações que contribuem para a inatividade física, é importante que o educador em saúde, identifique, oriente e incentive a comunidade a agregar atividades físicas no cotidiano, para que progressivamente resultem em mudanças de vida que colaboram para aumentar os fatores de proteção as DANTS²⁸.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que a prática da atividade física traz inúmeros benefícios para o corpo como o trabalho cardiovascular, redução do peso corporal, melhora da absorção da glicose, entre outros, prevenindo as doenças crônicas. No entanto, é um grande desafio da equipe de saúde, que deve ter habilidade e capacitação para ampliar a educação em saúde e inserir com sucesso a atividade física no cotidiano da comunidade, fazer entender a importância de sair do sedentarismo para uma vida ativa, conseguindo abranger o maior número possível de pessoas. Incentivar hábitos saudáveis de vida, tornando-os parte do dia a dia, não deixando de observar as expectativas, perspectivas e limitações para iniciar a atividade física. Contar com o envolvimento da equipe de saúde para atividades motivacionais, melhorando a auto estima, a disposição, o autocuidado e a independência. É essencial que haja um planejamento multidisciplinar, com educação permanente, seguro e eficaz para que seja um processo contínuo e funcional, oferecendo a comunidade melhor conhecimento do processo saúde-doença.

Através deste estudo, consegue-se oferecer um conhecimento mais intenso sobre as formas de contribuir para melhorar a saúde da população, mostrar que o profissional de enfermagem tem como identificar as necessidades e riscos, gerar ações de promoção a saúde e prevenção as doenças, estimular a comunidade a criar hábitos de vida saudáveis que resultam em maior disposição para as atividades diárias e minimiza os riscos de desenvolver doenças crônicas. E, por meio das equipes de saúde mostrar a comunidade que a prevenção ainda é melhor opção.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Paraná. Plano Estadual de Vigilância Epidemiológica de Doenças e Agravos Não Transmissíveis – DANTS. Curitiba: Secretaria do Estado da Saúde do Paraná; 2009 [acesso em 5 set 2016]. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/PlanoEstadualDVDNT20095.pdf>
2. São Paulo (Estado). Centro de Vigilância Epidemiológica “Prof. Alexandre Vranjac”. Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e seus fatores de risco [internet]. 3. ed. São Paulo: Secretaria da Saúde; 2008 [acesso em 5 set 2016]. Disponível em: ftp://ftp.cve.saude.sp.gov.br/doc_tec/cronicas/Cartilha_Agsaude08.pdf.
3. Duncan B B, Chor D, Aquino EML, Bensenor IM, Mill JG; Schmidt MI, et al. Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil: Prioridade para Enfrentamento e Investigação. DCNT no Brasil. Rev Saúde Pública. 2012; 46:126-34. [acesso em 15 set 2016]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000700017
4. Malta DC, Silva Junior JB. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil após três anos de implantação, 2011-2013. Epidemiol Serv Saúde. 2014; 23(3):389-95. [acesso em 15 dez 2016]. Disponível em: http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742014000300002
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2010. [acesso em 20 jan 2017]. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf
6. Brasil. Portal da Saúde. Ministério da Saúde. III Fórum de Monitoramento [internet]. [acesso em 21 out 2016]. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/omisterio/principal/portal-dcnt/mais-sobre-portal-dcnt>.
7. Duarte BM. Fatores de Risco e Proteção Para Doenças Crônicas Não Transmissíveis na População de Belo Horizonte [Dissertação de mestrado]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem; 2010. [acesso em 21 out 2016]. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/handle/1843/GCPA-84RH8W>
8. Brasil. Departamento de Análise de Situação de Saúde [internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2005. [acesso em 20 mai 2016]. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/DCNT.pdf>.
9. Pimenta AM, Kac G, Souza RRC, Ferreira LMBA, Silqueira SMF. Trabalho noturno e risco cardiovascular em funcionários de universidade pública. Rev Assoc Med Bras. 2012;58(2):168-77 [acesso em 20 mai 2016]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302012000200012
10. Rombaldi AJ, Silva MC, Dumith SC, Viana VR, Hallal PC. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em estudantes de Educação Física ingressantes e formandos. Rev Bras Ciênc Esporte, 2014; 36(1) [acesso em 20 mai 2016]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892014000100013&script=sci_abstract&tlng=pt
11. Cooper, H.M. Scientific guidelines for conducting integrative research reviews. Review of Educational Research, 1982.52(2):291-302. [acesso em 10 jul 2017]. Disponível em: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED216032.pdf>
12. Brito KQD, Menezes TN, Olinda RA. Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos. Rev Bras Enferm. 2016;69(5):773-80 [acesso em 5 set 2016]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n5/0034-7167-reben-69-05-0825.pdf>

13. Bueno DR, Marucci MFN, Codogno JS, Roediger MA. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. *Ciênc. Saúde coletiva*. 2016;21(4). acesso em 5 set 2016]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016000401001&script=sci_abstract&tlng=pt
14. Lopes TCR, França AAG, Dell Agnolo CM., Brischiliari SCR, Carvalho MDB, Pelloso SM. Fatores associados à inatividade física no lazer em município do Sul do Brasil. *Rev Salud Publica*. 2014;16(1):40. [acesso em 5 set 2016]. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v16n1/v16n1a04.pdf>
15. Duarte MB, Bernal BRTI, Carvalho MD. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis na população de Belo Horizonte: Vigitel 2008. *Rev Bras Epidemiol* [Internet]. 2013 16(3):572-81 [acesso em 25 mai 2017]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2013000300572&lng=pt.
16. Almeida LAB, Pitanga FJG, Freitas MM, Pitanga CPS, Dantas EHM, Beck CC. Gasto calórico dos diferentes domínios de atividade física como preditor da ausência de diabetes em adultos. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 2012;18(1):17-21. [acesso em 25 mai 2017] Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922012000100003&lng=pt.
17. Malta DC, Silva SA, Oliveira PPV, Iser BPM, Bernal RTI, Sardinha LMV et al. Malta DC, et al. Resultados do monitoramento dos Fatores de risco e Proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis nas capitais brasileiras por inquérito telefônico, 2008. *Rev. bras. epidemiol.* [Internet]. 2012 15 (3): 639-50 [acesso em: 25 mai 2017]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2012000300017&lng=pt
18. Focchesatto A, Rockett FC, Perry IDS. Fatores de risco e proteção para o desenvolvimento de doenças crônicas em população idosa rural do Rio Grande do Sul. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2015;18(4):779-95 [acesso em: 25 mai 2017]; Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n4/pt_1809-9823-rbgg-18-04-00779.pdf
19. Silveira EF, Silva MC. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. *Motriz Rev Educ Fis* [Internet]. 2011 [acesso em: 25 mai 2017]; Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742011000300009