

Importância da atividade física para a saúde segundo usuários de uma unidade básica de saúde

RESUMO

Eduardo Ribes Kohn

eduardokohn@yahoo.com

orcid.org/0000-0001-9072-4536

Universidade Federal de Pelotas (UFPel),
Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil

Vitor Häfele

vitorhafele@hotmail.com

orcid.org/0000-0001-6812-2002

Universidade Federal de Pelotas (UFPel),
Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil

Fernando Vinholes Siqueira

fvsiqueira@uol.com.br

orcid.org/0000-0002-2899-3062

Universidade Federal de Pelotas (UFPel),
Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil

OBJETIVO: Descrever a opinião dos usuários de uma unidade básica de saúde da cidade de Pelotas/RS, sobre a importância da atividade física para a manutenção da saúde.

MÉTODOS: Estudo de delineamento transversal, com usuários da Unidade Básica de Saúde Areal Leste da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS. Foram entrevistados em uma semana típica de atendimento todos os usuários da unidade básica de saúde com idade igual ou superior a 18 anos. Todos os participantes responderam um instrumento previamente estruturado com questões relacionadas a variáveis econômicas, sociodemográficas, de comportamento e de saúde. O desfecho importância dada à atividade física foi operacionalizado pela pergunta: Qual a importância que o Senhor (Sra.) dá à atividade física para a manutenção da sua saúde? (Pouca importância ou muita importância). Foi realizada análise ajustada através da regressão de Poisson.

RESULTADOS: Um total de 183 pessoas foram entrevistadas, sendo que 87,4% da amostra atribuiu muita importância à atividade física. Ainda, apresentaram maior probabilidade de considerar a atividade física importante para manutenção da saúde os indivíduos que receberam aconselhamento para a prática de atividade física e os sujeitos considerados ativos.

CONCLUSÕES: Os usuários da Unidade Básica de Saúde Areal Leste consideram a atividade física como sendo muito importante para manter a saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade motora. Atenção primária à saúde. Adultos.

INTRODUÇÃO

O Sistema Único de Saúde (SUS), desde sua criação com a Constituição Federal de 1988, representa o marco definitivo na garantia da saúde da população brasileira (BRASIL, 2006). Enquanto política pública, foi formulado na perspectiva de acesso universal, da igualdade e da justiça social; no que diz respeito a necessidade de saúde pública, sendo atribuído ao sistema a redução da desigualdade no acesso aos serviços de saúde (BRASIL, 2006; PAIM, 2006).

A atividade física apresenta inúmeros benefícios para a saúde, como redução da mortalidade por câncer, proteção para doenças cardiovasculares, entre outras morbidades (LI *et al.*, 2016; SILVA *et al.*, 2018; WARBURTON; NICOL; BREDIN, 2006). Entretanto, apesar dos seus benefícios para a saúde e para a qualidade de vida, por volta de 1,4 bilhão de pessoas adultas no mundo não cumprem as recomendações de atividade física (GUTHOLD *et al.*, 2018).

Em um estudo transversal com 4.060 adultos e 4.003 idosos em áreas abrangidas por unidades de saúde nas regiões Sul e Nordeste, em 2005, no qual foi analisado o que essa população considerava como sendo mais importante para manutenção da saúde, foi verificado como aspecto mais importante a dieta. Já a atividade física, entre os adultos, foi o segundo fator mais importante para se ter uma vida saudável, e, entre os idosos, foi apenas o quarto fator entre as sete opções consideradas importantes (SIQUEIRA *et al.*, 2009b). Além disso, em Unidades Básicas de Saúde da zona urbana da cidade de Pelotas/RS, as pessoas citam a importância para a saúde como principal motivo para praticar atividade física (HÄFELE; SIQUEIRA, 2016). Já, o estudo de Castro *et al.* (2010), com praticantes de pelo menos uma modalidade de exercício do Centro de Atividade do Serviço Social do Comércio do Distrito Federal – Brasil (SESC-DF), observou os motivos que influenciam as pessoas a se exercitar e, observaram que bem estar pessoal, prevenção de doenças e condicionamento físico foram os motivos mais relatados como muito importante para manter a prática de exercício físico.

Levando em consideração a importância da atividade física e seus benefícios para a promoção da saúde e o escasso número de trabalhos que abordam esse tema no ambiente da unidade básica de saúde (UBS), essa pesquisa tem como objetivo descrever a opinião dos usuários de uma UBS da cidade de Pelotas/RS, sobre importância da atividade física para manutenção da saúde.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo com delineamento transversal. A amostra foi formada por indivíduos com 18 anos ou mais, usuários da UBS Areal Leste da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS, Brasil. Foram excluídos do estudo os indivíduos que não apresentaram condições de responder livremente o instrumento de pesquisa. Para realizar a pesquisa foi solicitada autorização junto à Coordenação da UBS Areal Leste.

A coleta de dados foi realizada na sala de espera da UBS, através de entrevistas face a face. As entrevistas foram realizadas na terceira semana do mês de setembro de 2016, durante todos os dias nos períodos da manhã e da tarde.

Antes da entrevista, os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo informados pelo entrevistador que seria mantido sigilo sobre suas informações.

O questionário utilizado na coleta de dados continha questões verificando características:

- a) econômicas:
 - renda pessoal em salários mínimos: até 1 salário, 1-2, 3-4 e 5 ou mais;
- b) sociodemográficas:
 - sexo: masculino e feminino;
 - idade: anos completos;
 - cor da pele: branca e preta, observada pelo entrevistador;
 - situação conjugal: sem companheiro e com companheiro;
- c) comportamentais:
 - tabagismo: fumante, ex-fumante e nunca fumou;
 - consumo de álcool: não ingere, diariamente, semanalmente e eventualmente;
 - atividade física de lazer: insuficientemente ativo < 150 minutos por semana, ativo \geq 150 minutos por semana, verificado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa verificado pela seção de lazer);
- d) de saúde:
 - percepção de saúde: muito boa, boa, regular e ruim;
 - diagnóstico de diabetes: sim e não;
 - número de medicamentos referidos de uso contínuo: um, dois, três e quatro ou mais;
 - aconselhamento para prática de atividade física no último ano na UBS: sim e não.

O desfecho do estudo, importância da atividade física para a manutenção da saúde, foi operacionalizado através da seguinte questão: Qual a importância que o Sr. (Sra.) dá à atividade física para manter a sua saúde? (pouca importância, muita importância).

O banco de dados foi construído no programa Epidata 3.1, e a análise dos dados ocorreu através do software Stata 13.1. Foi realizada análise univariada de todas as informações coletadas, com cálculo de medida de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão) para as variáveis numéricas e de proporções para as variáveis categóricas. Na análise ajustada foi utilizada a regressão de Poisson, com cálculo de razões de prevalência, intervalos de confiança de 95% e valores de significância, considerando para associação o valor de $p < 0,05$. As análises foram realizadas segundo o seguinte nível hierárquico:

- a) primeiro nível: sexo, idade, situação conjugal, renda, cor da pele, tabagismo, consumo de álcool e atividade física;

- b) segundo nível: diagnóstico médico referido, medicamentos utilizados de maneira contínua, auto percepção de saúde e aconselhamento para a prática de atividade física.

Todas as variáveis com $p \leq 0,20$ foram mantidas no modelo de regressão.

O protocolo do estudo foi submetido e aprovado no dia 20 de julho de 2016 pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (protocolo número 0529462016, Plataforma Brasil). Os princípios éticos foram assegurados aos entrevistados.

RESULTADOS

Ao final da pesquisa, obteve-se uma amostra de 183 entrevistados. A Tabela 1 descreve as variáveis socioeconômicas, demográficas e comportamentais da amostra. Dos entrevistados, 76,5% eram do sexo feminino, com média de idade de 44,3 anos (DP 16,2 anos), 76,5% eram de cor da pele branca e 73,8% viviam com companheiro. A maioria dos indivíduos (52,5%) relatou possuir renda mensal de até um salário mínimo. Em relação ao comportamento, 51,4% dos entrevistados relataram nunca ter fumado, 72,1% não consumiam nenhum tipo de bebida alcoólica e 67,2% eram considerados insuficientemente ativos no lazer.

Tabela 1 – Frequência absoluta (n) e relativa (%) das variáveis econômicas, sociodemográficas e comportamentais dos usuários da Unidade Básica de Saúde Areal Leste, Pelotas/RS, 2016 (N=183)

Variável	N	%
Idade		
18-29	41	22,4
30-39	41	22,4
40-49	36	19,7
50-59	21	11,5
60 ou mais	44	24,0
Sexo		
Masculino	43	23,5
Feminino	140	76,5
Situação conjugal		
Com companheiro	135	73,8
Sem companheiro	48	26,2
Cor da pele		
Branca	140	73,5
Preta	43	23,5
Renda		
Até 1 salário mínimo	96	52,5
De 1 a 2 salários mínimos	62	33,9
De 3 a 4 salários mínimos	25	13,6

Variável	N	%
Tabagismo		
Nunca fumou	94	51,4
Ex-fumante	43	23,5
Fumante	46	25,1
Alcoolismo		
Não consome	132	72,1
Diariamente	2	1,1
Semanalmente	16	8,7
Eventualmente	33	18,1
Atividade física (lazer)		
Insuficientemente ativo	123	67,2
Ativo	60	32,8

Fonte: Autoria própria (2016).

Quando questionados sobre sua saúde, 76,5% relataram não ser diabéticos, 45,4% não utilizavam medicamentos de maneira contínua e 56,3% disseram perceber sua saúde como boa ou excelente. O recebimento de aconselhamento sobre atividade física na UBS, no último ano, foi relatado por 41,5% dos entrevistados. Em relação ao desfecho do estudo, importância da atividade física para manutenção da saúde, 87,4% dos indivíduos consideraram atividade física muito importante para manter sua saúde (Tabela 2).

Tabela 2 – Frequência absoluta (n) e relativa (%) das variáveis de saúde e da percepção sobre a importância da prática de atividade física para manutenção da saúde de usuários da Unidade Básica de Saúde Areal Leste, Pelotas/RS, 2016 (N=183)

Variável	N	%
Diagnóstico médico referido de diabetes		
Sim	43	23,5
Não	140	76,5
Medicamento de uso contínuo		
Nenhum	83	45,4
Um	25	13,7
Dois	22	12,0
Três	14	7,7
Quatro ou mais	39	21,2
Autopercepção de saúde		
Excelente	14	7,7
Boa	89	48,6
Regular	51	27,9
Ruim	29	15,8

Variável	N	%
Aconselhamento sobre atividade física no último ano na UBS		
Sim	76	41,5
Não	107	58,5
Importância da atividade física para manutenção da saúde		
Muito importante	160	87,4
Pouco importante	23	12,6

Fonte: Autoria própria (2016).

A Tabela 3 apresenta a associação ajustada entre o desfecho e as variáveis de exposição. Estiveram associadas ao desfecho as variáveis recebimento de aconselhamento para prática de atividade física e os indivíduos que relataram ser ativos no lazer, com risco de 15% e 23%, respectivamente, de relatar a atividade física como importante para manutenção da saúde.

Tabela 3 – Prevalência e análise ajustada do desfecho importância da prática de atividade física para manutenção da saúde em relação às variáveis de exposição dos usuários da Unidade Básica de Saúde Areal Leste, Pelotas/RS, 2016 (N=183)

Variável [nível]	%	Análise ajustada RP (IC 95%)	P
Idade [1]			0,151*
18-29	82,9	1	
30-39	85,4	1,04 (0,86-1,25)	
40-49	86,1	1,04 (0,87-1,25)	
50-59	95,2	1,14 (0,97-1,34)	
60 ou mais	90,9	1,10 (0,94-1,29)	
Sexo [1]			0,350
Masculino	83,7	1	
Feminino	88,6	1,06 (0,93-1,22)	
Situação conjugal [1]			0,78
Com companheiro	87,5	1	
Sem companheiro	87,4	1,02 (0,90-1,15)	
Cor da pele [1]			0,43
Branca	88,6	1	
Preta	83,7	0,94 (0,82-1,05)	
Renda [1]			0,274*
Até 1 salário mínimo	90,6	1	
De 1 a 2 salários mínimos	85,5	0,96 (0,86-1,08)	
De 3 a 4 salários mínimos	80,0	0,91 (0,74-1,10)	

Variável [nível]	%	Análise ajustada RP (IC 95%)	P
Tabagismo [1]			0,587*
Nunca fumou	89,4	1	
Ex-fumante	86,1	0,54 (0,84-1,05)	
Fumante	84,8	0,57 (0,85-1,11)	
Alcoolismo [1]			0,602*
Não consome	87,1	1	
Diariamente	100,0	1,04 (0,88-1,24)	
Semanalmente	87,5	1,01 (0,83-1,21)	
Eventualmente	87,9	1,04 (0,91-1,19)	
Atividade física (lazer) [1]			<0,001
Insuficientemente ativo	81,3	1	
Ativo	100,0	1,23 (1,13-1,34)	
Diagnóstico médico referido de diabetes [2]			0,505
Não	87,1	1	
Sim	88,4	0,96 (0,84-1,09)	
Aconselhamento para prática de atividade física na UBS [2]			0,003
Não	81,3	1	
Sim	96,1	1,15 (1,05-1,27)	
Medicamentos de uso contínuo [2]			0,611*
Nenhum	81,9	1	
Um	92,0	1,02 (0,87-1,20)	
Dois	90,9	1,05 (0,87-1,26)	
Três	100,0	1,12 (0,57-1,31)	
Quatro ou mais	89,7	1,03 (0,85-1,25)	
Autopercepção de saúde [2]			0,087*
Excelente		1	
Boa		0,88 (0,74-1,04)	
Regular		0,93 (0,78-1,10)	
Ruim		1,04 (0,88-1,22)	

Fonte: Autoria própria (2016).

Nota: RP: Razão de prevalência; *Valores de p calculados pelo teste de Wald de tendência linear.

DISCUSSÃO

A população estudada caracterizou-se como sendo, a maioria, do sexo feminino, de cor da pele branca, vivendo com companheiro, com média de idade de 44,3 anos e recebendo até um salário mínimo. Estes achados são similares aos encontrados em outros estudos com usuários de UBS (HÄFELE; SIQUEIRA, 2016; SIQUEIRA *et al.*, 2009a).

Em relação ao alcoolismo, a maioria dos entrevistados relataram não consumir nenhum tipo de bebida alcoólica, semelhante ao estudo de Vargas, Bittencourt e Barroso (2014). Já em relação ao tabagismo, uma parcela significativa (25,1%) disse ser fumante, o que é preocupante, visto que o consumo de cigarro está associado a diversas doenças e a mortes prematuras (PINTO *et al.*, 2017).

A maioria dos entrevistados relatou não ter recebido aconselhamento para atividade física no último ano, resultado semelhante com estudos em UBS de outras regiões do Brasil (HÄFELE; SIQUEIRA, 2016; SIQUEIRA *et al.*, 2009a). Para Siqueira *et al.* (2009a), embora já esteja acontecendo, o aconselhamento para prática de atividade física ainda está abaixo das necessidades da população, sendo necessário mais intervenções relacionadas ao tema. Há evidências de que o aconselhamento para atividade física influencia a mudança de comportamento em pacientes da atenção primária (HÄFELE; SIQUEIRA, 2016). No mesmo sentido, o estudo de Toledo, Abreu e Lopes (2013) verificou que 40,8% dos participantes de uma UBS de Belo Horizonte/MG, receberam aconselhamento e, por volta da metade, apresentaram adesão.

Foram considerados insuficientemente ativos 67,2% da população estudada. O elevado número de pouco ativos é preocupante, visto que a inatividade física é responsável por volta de 9% de mortes prematuras por qualquer causa no mundo e 13,2% no Brasil (LEE *et al.*, 2012). Com efeito, no mundo, tem-se grande ônus econômico por doenças e mortalidade (DING *et al.*, 2016). Em outro estudo, no ambiente de UBS, foi encontrado valor mais baixo de inatividade física, um terço da amostra de adultos e pouco mais da metade da amostra de idosos foram considerados inativos (SIQUEIRA *et al.*, 2008). A diferença de resultado pode ser explicada pelo tipo de instrumento utilizado, já que no trabalho citado se utilizou o IPAQ versão curta, o qual se dá através de sete perguntas que permitem estimar o tempo gasto em diferentes dimensões da atividade física por semana, e no presente foi utilizado o IPAQ longo na seção de lazer, o qual contém três perguntas referentes a atividades leves, moderadas e intensas no domínio do lazer.

Em relação à saúde dos entrevistados, 23,5% eram diabéticos e 54,6% faziam uso de medicamentos de maneira contínua. Estes dados são semelhantes aos encontrados por outros pesquisadores nas regiões Sul e Nordeste do país (SIQUEIRA *et al.*, 2009a). A prevalência de diabéticos é preocupante. Em estudo envolvendo coortes espanholas, viu-se que o diabetes está associado ao aumento da chance de morte prematura por doenças cardiovasculares e vários tipos de câncer, entre outras doenças (BAENA-DÍEZ *et al.*, 2016).

A importância dada a atividade física para manter a própria saúde pelos entrevistados foi positiva para 87,4% dos indivíduos. A porcentagem de pessoas que consideram a atividade física importante para manter a saúde é satisfatória.

Não obstante, o número de pessoas suficientemente ativas ainda é muito baixo. Este resultado apresentou relação significativa com o aconselhamento recebido na UBS no último ano. A maioria das pessoas que receberam aconselhamento consideraram a atividade física com muita importância para manter sua saúde. Ademais, quem foi considerado ativo, considerou a atividade física como muito importante para manutenção da sua saúde. Em uma população adulta de uma cidade do sul do Brasil observou-se resultados relativos à importância da atividade física semelhantes aos encontrados nesta pesquisa. No estudo, dos entrevistados, 77,2% reconheceram a atividade física como sendo muito importante e 19,2% indispensável para crescimento e envelhecimento (DOMINGUES; ARAÚJO; GIGANTE, 2004). Já, no estudo de Häfele e Siqueira (2016), em Unidades Básicas de Saúde da cidade de Pelotas/RS, se observou que das pessoas que praticavam alguma atividade física, 84,3% delas faziam atividade física porque a consideravam importante para a saúde.

Os usuários de UBS acreditam que a atividade física tem muita importância para manter sua saúde. Os indivíduos que receberam aconselhamento para prática de atividade física na UBS e os que atenderam as recomendações de atividade física apresentaram maior probabilidade de perceberem a mesma como muito importante para manutenção da saúde. O presente estudo possui a limitação de ter sido realizado em uma única unidade básica de saúde da cidade de Pelotas/RS.

Importance of physical activity for health according to users of a basic health unit

ABSTRACT

OBJECTIVE: To describe the opinion of users of one basic health unit from Pelotas/RS city about the importance of physical activity.

METHODS: A cross-sectional study with users of the basic health unit Areal Leste of the Federal University of Pelotas, Pelotas, RS. It was interviewed in a typical week of attendance all users of basic health unit with 18 years old or more. All participants answer a questionnaire about economic, demographic, behavioral and health variables. The outcome importance given to physical activity was operationalized for the question: "What is the importance that you give to physical activity to maintain your health?" (little importance or much importance). The Poisson regression was used in the adjusted analyze.

RESULTS: A total of 183 people were interviewed, with 87.4% attributed much importance to physical activity. Still, showed great probability to consider the physical activity much important to maintain the health the people that received counseling to physical activity practice and the active subjects.

CONCLUSIONS: The users of the basic health unit Areal Leste consider the physical activity as much important to maintain the health.

KEYWORDS: Motor activity. Primary health care. Adults.

REFERÊNCIAS

BAENA-DÍEZ, J. M. *et al.* Risk of cause-specific death in individuals with diabetes: a competing risks analysis. **Diabetes Care**, Arlington, v. 39, n. 11, p. 1987-1995, Nov. 2016. Disponível em:

<http://care.diabetesjournals.org/content/39/11/1987.long>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Conselho Nacional de Saúde. **Coletânea de normas para o controle social no Sistema Único de Saúde**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em:

http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/coletanea_miolo.pdf. Acesso em: 27 abr. 2019.

CASTRO, M. S. *et al.* Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil.

Motricidade, Ribeira de Pena, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010. Disponível em:

<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v6n4/v6n4a04.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2019.

DING, D. *et al.* The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. **The Lancet**, Londres, v. 388, n. 10.051, p. 1311-1324, Sept. 2016. Disponível em:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30383-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30383-X/fulltext). Acesso em: 25 mar. 2019. 

DOMINGUES, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; GIGANTE, D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 204-215, jan./fev. 2004.

Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2004.v20n1/204-215/pt/>.

Acesso em: 27 mar. 2019. 

GUTHOLD, R. *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1,9 million participants. **The Lancet**, Londres, v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, Oct. 2018.

Disponível em: <https://research-repository.uwa.edu.au/en/publications/worldwide-trends-in-insufficient-physical-activity-from-2001-to-2>.

Acesso em: 27 abr. 2019. 

HÄFELE, V.; SIQUEIRA, F. Aconselhamento para atividade física e mudança de comportamento em Unidades Básicas de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 21, n. 6, p. 581-592, 2016. Disponível em:

<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9073>. Acesso em: 25 mar. 2019. 

LEE, I-M. *et al.* Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. **The Lancet**, Londres, v. 380, n. 9838, p. 219-229, July 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3645500/>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

LI, T. *et al.* The dose–response effect of physical activity on cancer mortality: findings from 71 prospective cohort studies. **British Journal of Sports Medicine**, Londres, v. 50, n. 6, p. 339-345, 2016. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/50/6/339>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

PAIM, J. S. Equidade e reforma em sistemas de serviços de saúde: o caso do SUS. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 34-46, maio/ago. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v15n2/05.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

PINTO, M. *et al.* Carga de doença atribuível ao uso do tabaco no Brasil e potencial impacto do aumento de preços por meio de impostos. Documento técnico IECS N° 21. Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria, Buenos Aires, Argentina. Maio de 2017. Disponível em: <http://actbr.org.br/post/carga-de-doenca-atribuivel-ao-uso-do-tabaco-no-brasil-e-potencial-impacto-do-aumento-de-precos-por-meio-de-impostos/16952/>. Acesso em: 27 abr. 2019.

SILVA, D. A. S. *et al.* Mortality and years of life lost due to breast cancer attributable to physical inactivity in the Brazilian female population (1990–2015). **Scientific Reports**, Reino Unido, v. 8, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-29467-7>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

SIQUEIRA, F. V. *et al.* Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 203-213, jan. 2009a. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n1/22.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

SIQUEIRA, F. V. *et al.* Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 39-54, jan. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24n1/04.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

SIQUEIRA, F. V. *et al.* Factors considered important for health maintenance by the population. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 6, p. 961-971, 2009b. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n6/07.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019.

TOLEDO, M. T. T. de; ABREU, M. N.; LOPES, A. C. S. Adesão a modos saudáveis de vida mediante aconselhamento por profissionais de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 3, p. 540-548, jun. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v47n3/0034-8910-rsp-47-03-0540.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

VARGAS, D. de; BITTENCOURT, M. N.; BARROSO, L. P. Padrões de consumo de álcool de usuários de serviços de atenção primária à saúde de um município brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 17-25, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n1/17-25/>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

WARBURTON, D. E. R.; NICOL, C. W.; BREDIN, S.S. D. Health benefits of physical activity: the evidence. **CMAJ**, Ottawa, v. 174, n. 6, p. 801-809, March 2006. Disponível em: <http://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019. 

Recebido: 02 abr. 2019.

Aprovado: 22 jun. 2019.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v10n2.9930>.

Como citar:

KOHN, E. R.; HÄFELE, V.; SIQUEIRA, F. V. Importância da atividade física para a saúde segundo usuários de uma unidade básica de saúde. **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 10, n. 2, e9930, abr./jun. 2019. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/9930>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Eduardo Ribes Kohn

Rua Luís de Camões, número 625, Três Vendas, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

