REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



Atividade Física e Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Estudo de Campo em duas Unidades Básicas de Saúde do município de Valença – BA

Autores:

Thyerre Torres da Paz Anias - thyerre.anias.valenca@uniatenas.edu.br
Sarah Ellen Santos de Carvalho - sarah.carvalho.valenca@uniatenas.edu.br
Joice Meira Lima - joice.meira.valenca@uniatenas.edu.br
José Felipe Leal de Oliveira - jose.oliveira.valenca@uniatenas.edu.br
Erick Ribeiro Soares da Silva

Resumo

A prática de atividade física constitui um importante fator na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como hipertensão arterial e diabetes mellitus, que representam elevada carga de morbimortalidade na população. Este estudo teve como objetivo identificar as principais DCNTs presentes em usuários de duas Unidades Básicas de Saúde do município de Valença, bem como analisar sua relação com os níveis de atividade física. Trata-se de um estudo de campo, de caráter exploratório, com abordagem predominantemente qualitativa e suporte quantitativo, realizado nas UBS Novo Horizonte I e II. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas e da aplicação do Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), permitindo avaliar o perfil de atividade física dos participantes. Os resultados evidenciaram elevada prevalência de hipertensão arterial e diabetes mellitus nas unidades estudadas, com maior frequência entre mulheres e em indivíduos com baixos níveis de atividade física. Observou-se associação entre comportamento sedentário e maior ocorrência dessas condições, enquanto níveis mais elevados de atividade física estiveram relacionados a melhor controle clínico. Os achados reforçam a importância da promoção da atividade física no âmbito da Atenção Primária à Saúde, tanto na prevenção quanto no manejo das DCNTs. Assim, a integração entre o monitoramento das doenças crônicas e a avaliação dos níveis de atividade física mostra-se essencial para o planejamento de ações em saúde, contribuindo para a redução da morbimortalidade e para a melhoria da qualidade de vida da população assistida.

Palavras chave: Atividade física; Doenças crônicas não transmissíveis; Atenção primária à saúde; Comportamento sedentário; Promoção da saúde.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



Abstract

Physical activity is a key factor in health promotion and in the prevention of non-communicable diseases (NCDs), such as hypertension and diabetes mellitus, which represent a significant burden of morbidity and mortality worldwide. This study aimed to identify the main NCDs among users of two Primary Health Care Units in the municipality of Valença and to analyze their relationship with physical activity levels. This is an exploratory field study with a predominantly qualitative approach supported by quantitative data, conducted in the Novo Horizonte I and II health units. Data collection was carried out through semi-structured interviews and the application of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), allowing the assessment of participants' physical activity levels. The results showed a high prevalence of hypertension and diabetes mellitus, particularly among women and individuals with low levels of physical activity. An association was observed between sedentary behavior and a higher occurrence of these conditions, whereas higher levels of physical activity were related to better clinical control. These findings highlight the importance of promoting physical activity within Primary Health Care, both for prevention and management of NCDs. Thus, integrating chronic disease monitoring with physical activity assessment is essential for planning effective health actions, contributing to reduced morbidity and mortality and improved quality of life.

Keywords: Physical activity; Noncommunicable diseases; Primary health care; Sedentary behavior; Health promotion.

Introdução

A prática de atividade física tem sido amplamente reconhecida como um dos principais determinantes para a promoção da saúde e prevenção de doenças, apresentando benefícios significativos independentemente da faixa etária. De acordo com Caspersen CJ et al. (1985), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal

Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético. Em contrapartida, o comportamento sedentário tem se consolidado como um importante problema de saúde pública, associado às transformações decorrentes do avanço tecnológico e às mudanças no estilo de vida contemporâneo.

Nesse contexto, a inatividade física apresenta impacto significativo não apenas no indivíduo, mas também nos sistemas de saúde e na sociedade. Segundo a World Health Organization (2022), aproximadamente 500 milhões de novos casos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) poderão ocorrer entre 2020 e 2030 devido à insuficiente prática de atividade física, especialmente em países de baixa e média renda. As DCNTs, que incluem doenças cardiovasculares, respiratórias crônicas, neoplasias e diabetes, são responsáveis por cerca de 70% das mortes globais (WHO, 2010; WHO, 2022).

A etiologia das DCNTs é multifatorial, envolvendo fatores de risco modificáveis como tabagismo, consumo de álcool, alimentação inadequada e sedentarismo (MALTA et al., 2019). Evidências indicam que a redução da exposição a esses fatores pode impactar significativamente na diminuição da morbimortalidade associada a essas condições (WHO, 2010). Dessa forma, a promoção de hábitos saudáveis, especialmente a prática regular de atividade física, constitui estratégia essencial no enfrentamento dessas doenças.

Diretrizes nacionais e internacionais reforçam essa importância. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde (2021), destaca benefícios como melhora do humor, qualidade do sono e bem-estar geral. De forma complementar, a World Health Organization (2020) recomenda que adultos realizem entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa.

Além disso, a prática regular de atividade física está associada à melhora da aptidão física, redução da gordura corporal, controle da pressão arterial e melhora da função cardiorrespiratória, além de exercer efeitos regulatórios em nível molecular, como

a modulação de microRNAs relacionados a doenças como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade (IMPROTA-CARIA et al., 2018).

Diante desse cenário, considerando a relevância da atividade física na prevenção e no controle das DCNTs, este estudo justifica-se pela necessidade de compreender a relação entre o nível de atividade física e a ocorrência dessas doenças no município de Valença. Assim, o objetivo geral desta pesquisa é identificar, por meio de investigação de campo, as principais DCNTs presentes em usuários de duas Unidades Básicas de Saúde, denominadas Novo Horizonte I e Novo Horizonte II.

Metodologia

Tratou-se de um estudo de campo, de caráter exploratório, desenvolvido no município de Valença, especificamente nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) Novo Horizonte I e Novo Horizonte II. A escolha desse delineamento permitiu a aproximação com a realidade investigada, possibilitando a compreensão das dinâmicas sociais, comportamentais e de saúde dos indivíduos inseridos nesse contexto.

A abordagem metodológica adotada foi predominantemente qualitativa, considerando a importância de compreender aspectos subjetivos relacionados aos hábitos de vida, percepções e experiências dos participantes. Contudo, também foram incorporados elementos quantitativos, com o objetivo de complementar a análise e permitir o cruzamento de informações relevantes sobre a população estudada. A coleta de dados foi realizada em duas etapas. Inicialmente, foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com os participantes, utilizando um roteiro previamente elaborado, o que possibilitou a exploração aprofundada de aspectos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis e aos hábitos de vida.

Na segunda etapa, foi aplicado o Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), instrumento desenvolvido pela World Health Organization, adaptado à realidade local, com a finalidade de avaliar os níveis de atividade física dos participantes. A partir desse instrumento, buscou-se relacionar o nível de atividade física com a presença de doenças crônicas não transmissíveis identificadas entre os usuários das unidades de saúde

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

estudadas. Os dados coletados foram analisados de forma integrada, possibilitando a correlação entre os níveis de atividade física e a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, contribuindo para uma compreensão mais ampla das condições de saúde da população investigada.

Resultados e Discussão

Os dados obtidos nas Unidades Básicas de Saúde Novo Horizonte I e II evidenciaram elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente hipertensão arterial e diabetes mellitus, acometendo indivíduos com idades entre 25 e 70 anos, distribuídos entre ambos os sexos. Na UBS Novo Horizonte I, foram identificados 320 indivíduos hipertensos, sendo 176 mulheres e 144 homens, além de 139 indivíduos com diabetes mellitus, dos quais 81 eram mulheres e 58 homens. Já na UBS Novo Horizonte II, observou-se um total de 520 indivíduos hipertensos, sendo 275 mulheres e 245 homens, bem como 230 indivíduos com diabetes mellitus, com predominância do sexo feminino (190 mulheres e 40 homens).

Tabela 1 – Distribuição de indivíduos com hipertensão arterial e diabetes mellitus por sexo nas Unidades Básicas de Saúde Novo Horizonte I e II, em Valença-BA

UNIDADE DE SAÚDE	CONDIÇÃO	TOTAL (N)	FEMININO (N)	MASCULINO (N)
NOVO HORIZONTE I	Hipertensão	320	176	144
NOVO HORIZONTE I	Diabetes	139	81	58
NOVO HORIZONTE II	Hipertensão	520	275	245
NOVO HORIZONTE II	Diabetes	230	190	40

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.
Nota: n = número absoluto de indivíduos.

Esses achados evidenciam uma elevada carga dessas condições no contexto da Atenção Primária, com destaque para a maior frequência entre mulheres, o que pode estar

relacionado tanto a fatores biológicos quanto a uma maior utilização dos serviços de saúde por esse grupo. Esse cenário é consistente com o perfil epidemiológico nacional, no qual a hipertensão arterial e o diabetes mellitus figuram entre as principais doenças crônicas na população. A análise dos dados obtidos por meio do Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), desenvolvido pela World Health Organization, permitiu identificar que parcela significativa dos indivíduos avaliados apresentou baixos níveis de atividade física, caracterizando comportamento sedentário ou insuficientemente ativo. Esse padrão foi mais frequentemente observado entre os indivíduos diagnosticados com hipertensão arterial e diabetes mellitus, sugerindo uma possível associação entre a baixa prática de atividade física e a presença dessas condições.

Nesse contexto, observa-se que a inatividade física pode atuar como fator contribuinte para o desenvolvimento e agravamento das doenças crônicas não transmissíveis, uma vez que está diretamente relacionada a alterações metabólicas, aumento da adiposidade corporal e piora do controle glicêmico e pressórico. Por outro lado, indivíduos que relataram níveis moderados ou elevados de atividade física apresentaram melhor controle clínico das condições referidas, indicando o potencial efeito protetor da prática regular de exercícios. Dessa forma, os resultados reforçam a importância da promoção da atividade física no âmbito da Atenção Primária à Saúde, não apenas como estratégia preventiva, mas também como componente fundamental no manejo de doenças já estabelecidas. A utilização de instrumentos como o GPAQ permite não apenas a mensuração dos níveis de atividade física, mas também a identificação de grupos mais vulneráveis, possibilitando a elaboração de intervenções direcionadas.

Conclusão

A partir dos achados deste estudo, evidencia-se a relevância da prática de atividade física como elemento fundamental na promoção da saúde e na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, especialmente hipertensão arterial e diabetes mellitus, as quais apresentam elevada prevalência na população atendida nas Unidades Básicas de Saúde Novo Horizonte I e II, no município de Valença.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

Os resultados obtidos reforçam que o comportamento sedentário está diretamente associado ao aumento do risco dessas condições, destacando a necessidade de intervenções voltadas à promoção de estilos de vida mais ativos. Nesse sentido, a utilização de instrumentos como o questionário de atividade física possibilita uma melhor compreensão do perfil dos usuários, contribuindo para a identificação de fatores de risco e para o direcionamento de ações em saúde mais eficazes. Dessa forma, destaca-se a importância de integrar os dados epidemiológicos locais com ferramentas de avaliação do nível de atividade física, favorecendo a construção de estratégias mais assertivas no âmbito da Atenção Primária. Assim, a integração entre o monitoramento das doenças crônicas e a avaliação dos níveis de atividade física mostra-se essencial para o planejamento de ações em saúde, contribuindo para a redução da morbimortalidade e para a melhoria da qualidade de vida da população assistida.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985.

IMPROTA-CARIA, A. C.; NONAKA, C. K. V.; PEREIRA, C. S.; SOARES, M. B. P.; MACAMBIRA, S. G.; SOUZA, B. S. F. Exercise training-induced changes in microRNAs: beneficial regulatory effects in hypertension, type 2 diabetes, and obesity. **International Journal of Molecular Sciences,** v. 19, n. 11, p. 3608, 2018. DOI: https://doi.org/10.3390/ijms19113608.

MALTA, D. C. et al. Trends in mortality due to non-communicable diseases in the Brazilian adult population: national and subnational estimates and projections for 2030. **Population Health Metrics**, v. 18, supl. 1, p. 16, 2020. DOI: https://doi.org/10.1186/s12963-020-00216-1.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on noncommunicable diseases** 2010. Geneva: WHO, 2010.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on physical activity** 2022. Geneva: WHO, 2022.