

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
CAMPUS MÉDIO SOLIMÕES
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

DIVINO CARLOS SOUZA DA SILVA

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE
SAÚDE DO MUNICÍPIO DE COARI, AMAZONAS

COARI

2024

DIVINO CARLOS SOUZA DA SILVA

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE
SAÚDE DO MUNICÍPIO DE COARI, AMAZONAS

Trabalho apresentado a Universidade Federal do Amazonas (UFAM), para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia. Orientadora: Prof^a Msc. Juliberta Alves de Macêdo.

COARI

2024

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

S586p Silva, Divino Carlos Souza da
Prática de atividade física em Agentes Comunitários de Saúde do município de Coari, Amazonas / Divino Carlos Souza da Silva, Juliberta Alves de Macêdo. 2024
20 f.: il. color; 31 cm.

Orientadora: Juliberta Alves de Macêdo
TCC de Graduação (Fisioterapia) - Universidade Federal do Amazonas.

1. Agentes Comunitários de Saúde. 2. Atividade física. 3. Sedentarismo. 4. Saúde Pública. I. Macêdo, Juliberta Alves de. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE COARI, AMAZONAS

PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN COMMUNITY HEALTH WORKERS IN THE MUNICIPALITY OF COARI, AMAZONAS

Divino Carlos Souza da Silva¹

Juliberta Alves de Macêdo²

1 Discente do Curso Superior de Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas *Campus* Médio Solimões. E-mail: divinocarlos250@gmail.com

2 Docente do Curso Superior de Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas *Campus* Médio Solimões. Mestre em Saúde Coletiva (PPGSC/UFSC). E-mail: julibertamacedo@gmail.com

Resumo

Objetivo: Este estudo objetivou avaliar o nível de atividade física entre Agentes Comunitários de Saúde (ACS) no município de Coari, Amazonas, e entender as diferenças entre atividades físicas moderadas e vigorosas praticadas por homens e mulheres. **Metodologia:** Utilizou-se uma abordagem quantitativa, aplicando o questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versão curta a 223 ACS. **Resultados:** A amostra foi predominantemente feminina (65,9%), de cor parda (91,5%), com ensino médio completo (63,2%), vivendo com companheiro (78,7%) e com filhos (91%). Os ACS se dedicam mais à caminhada do que a atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa, com mulheres superando homens em frequência e duração das caminhadas e atividades moderadas. Em contraste, os homens apresentaram maior dedicação às atividades vigorosas. Todos os participantes foram classificados como fisicamente ativos, superando as recomendações mínimas de atividade física para a saúde. No entanto, a pesquisa destacou o elevado tempo passado em posição sentada por ambos os sexos. **Conclusão:** Apesar da alta taxa de atividade física entre os ACS de Coari, as

diferenças de gênero nas preferências de atividade física e o significativo tempo em posição sedentária ressaltam a necessidade de políticas públicas específicas. Essas políticas devem visar a promoção de um estilo de vida ainda mais ativo, considerando as particularidades de gênero, condições socioeconômicas e o ambiente, para efetivamente reduzir o sedentarismo e promover a saúde integral dos ACS.

Palavras-chave: Agentes Comunitários de Saúde; Atividade Física; Sedentarismo; Saúde Pública.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to evaluate the level of physical activity among Community Health Workers (ACS) in the municipality of Coari, Amazonas, and to understand the differences between moderate and vigorous physical activities practiced by men and women. **Methodology:** A quantitative approach was used, applying the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to 223 ACS. **Results:** The sample was predominantly female (65.9%), of mixed race (91.5%), with a high school education (63.2%), living with a partner (78.7%), and having children (91%). The ACS dedicated themselves more to walking than to moderate or vigorous physical activities, with women surpassing men in the frequency and duration of walking and moderate activities. In contrast, men showed greater dedication to vigorous activities. All participants were classified as physically active, exceeding the minimum physical activity recommendations for health. However, the research highlighted the high amount of time spent in a seated position by both sexes. **Conclusion:** Despite the high rate of physical activity among the ACS of Coari, gender differences in physical activity preferences and significant sedentary time underscore the need for specific public policies. These policies should aim to promote an even more active lifestyle, considering gender specifics, socioeconomic conditions, and the environment, to effectively reduce sedentarism and promote the overall health of ACS.

Keywords: Community Health Workers; Physical Activity; Sedentarism; Public Health.

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos consiste em executar um conjunto planejado e organizado de atividades com o objetivo de atingir objetivos relacionados à saúde física e mental, melhorando o desempenho do indivíduo (CARVALHO et al., 2021).

A realização regular e intencional de atividades físicas é crucial para a preservação da saúde, visto que, além de evitar enfermidades decorrentes da inatividade física e do sedentarismo, contribui significativamente para a obtenção de uma alta qualidade de vida.

Levando em conta os efeitos benéficos dos exercícios físicos para o bem-estar, torna-se essencial analisar a expressão da saúde em variados cenários, englobando a área da saúde pública. Dentro das táticas voltadas para o cuidado da saúde, a Estratégia Saúde da Família (ESF) ganha proeminência, com sua ampliação observada por todo o território nacional (SOUZA; GOMES; ZANETTI, 2020). Nessas equipes, os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) têm uma função essencial na conexão entre os saberes populares de saúde e os conhecimentos médico-científicos (SANTOS et al., 2011).

Na atuação dos ACS, é importante ressaltar as longas distâncias percorridas a pé, particularmente por aqueles que trabalham em regiões rurais, além do peso das mochilas com balanças para pesar crianças (MASCARENHAS; PRADO; FERNANDES, 2012). Estes profissionais têm uma importância crucial nas atividades do Sistema Único de Saúde (SUS), contudo, enfrentam condições de trabalho desfavoráveis que podem levar a complicações de saúde.

Neste contexto, destaca-se o trabalho dos ACS na Atenção Básica (AB) dos municípios localizados longe dos grandes centros, a exemplo do município de Coari, interior do Amazonas. Coari fica há aproximadamente 363 km da capital Manaus e conta com 14 unidades de saúde da família (USF), das quais uma é referência para as comunidades ribeirinhas e uma é unidade fluvial. Dispõe de 22 equipes de ESF e 223 ACS, distribuídos entre área urbana (n=105) e rural (n=118). A cobertura da ESF alcança 97,3% do município (MATA et al., 2021).

A atuação dos ACS exige esforço tanto físico quanto psicológico, o que pode provocar dores e estresse. Uma pesquisa sobre como os ACS veem suas funções no

trabalho mostrou que estes trabalhadores estão cientes dos riscos e prejuízos à saúde vinculados às suas atividades. Tal exposição pode favorecer o aparecimento de enfermidades, abrangendo problemas musculoesqueléticos, cardiovasculares, de pele e psicológicos (GOMES et al., 2015).

A prática de atividade física no trabalho dos ACS pode ter um impacto significativo, aumentando o desempenho individual. Diante disso, o objetivo deste estudo é investigar o nível da prática de atividade física dos ACS que atuam no município de Coari, Amazonas.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, com intuito de descrever o nível de atividade física de ACS do município de Coari, Amazonas. Este trabalho faz parte da pesquisa intitulada “Condições de saúde e trabalho em Agentes Comunitários de Saúde no Interior do Amazonas”, que teve seus dados coletados em 2017.

Foram incluídos no estudo os trabalhadores de ambos os sexos, admitidos há mais de um ano, com referência o primeiro dia da entrevista na Secretaria Municipal de Saúde (SEMSA). Foram contemplados na pesquisa os trabalhadores em férias e afastados temporariamente da atividade laboral por motivos relacionados com o assunto estudado para minimizar o efeito de sobrevivência do trabalhador sadio (FERNANDES, 2002). Foram excluídos da pesquisa os agentes afastados do trabalho quando o motivo da reclusão não se relacione com o evento estudado, a exemplo dos casos de licença maternidade.

O cálculo amostral para seleção dos trabalhadores foi construído a partir de quatro critérios: número de trabalhadores, 4% de grau de precisão absoluta, 95% de nível de confiança e prevalência de agravos à saúde de 50%. Sendo assim, o número amostral foi de 165 ACS. Ao serem acrescentados 10% ao número de trabalhadores para compensar as possíveis perdas, o número de trabalhadores a serem pesquisados foi 182. Porém, como todos os ACS aceitaram participar da pesquisa, o n total foi de 223 trabalhadores.

Antes das entrevistas, todos os ACS foram visitados nas Unidades Básicas de Saúde. A conversa com este último grupo teve o objetivo de apresentar a equipe e

explicar os objetivos da pesquisa. Essa iniciativa foi tomada com o intuito de informar a cada sujeito sobre a pesquisa a ser feita, considerando o respeito e o direito à informação, além de visar obter maior participação dos trabalhadores e diminuir o viés de informação.

Os dados foram coletados por nove entrevistadores previamente treinados, acadêmicos que fazem parte do Núcleo de Epidemiologia e Saúde Coletiva do Médio Solimões, do Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas, nos meses de agosto a outubro de 2017.

O instrumento utilizado foi um questionário constituído por três blocos: (1) Informações gerais: dados sociodemográficos; (2) Informações sobre o trabalho: História ocupacional atual e pregressa e demanda física no trabalho; (3) Atividades físicas.

O bloco informações gerais consta aborda os dados sociodemográficos como sexo, idade, raça, escolaridade, religião, se tem filhos e como é o local de residência. O bloco de informações sobre o trabalho caracteriza a história ocupacional atual e pregressa do trabalhador, no qual serão abordadas as demandas físicas no trabalho, como o tempo de trabalho, jornada, presença de horas extras, posturas adotadas, manuseio de carga e ambiente físico do posto de trabalho.

No bloco sobre atividade física averiguou-se a prática de atividade esportiva e de lazer e o autorrelato quanto ao condicionamento físico através do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta (MATSUDO et al., 2012). Produz uma estimativa do tempo semanal gasto em diferentes contextos, para realizar atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa.

Segundo Zachetta et al. (2010) o IPAQ versão curta investiga a realização de atividade física nos seguintes contextos: trabalho, meio de transporte, atividades domésticas e lazer. Assim, este instrumento classifica os indivíduos em:

- Sedentário: nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos em nenhum dia da semana.
- Insuficientemente ativo: atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos em algum dia da semana sem atingir o critério para ser classificado como ativo.

- Ativo: atividades vigorosas ao menos 3 dias por semana e por pelo menos 20 minutos em cada sessão; atividade moderada ou caminhada ao menos 5 dias por semana e ao menos por 30 minutos ou qualquer atividade ao menos 5 dias por semana perfazendo no total pelo menos 150 minutos.
- Muito ativo: atividades vigorosas ao menos 5 dias por semana por no mínimo 30 minutos; vigorosas ao menos 3 dias por semana, com 20 ou mais minutos por sessão, acrescidas de atividade moderada ou caminhada ao menos 5 dias por semana e com ao menos 30 minutos por sessão.

O cálculo do tempo de atividade física por semana foi obtido por meio da multiplicação da duração (em minutos) pela frequência (em dias), obtendo-se um escore em minutos por semana. De acordo com a classificação de Dumith et al. (2019) foram considerados como fisicamente ativos em atividades moderadas (incluindo caminhada) os indivíduos que atingiram 150 minutos por semana. O ponto de corte empregado para atividade física vigorosa foi a prática de pelo menos 75 minutos por semana.

Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para análise de normalidade dos dados. O nível de significância adotado será de 95%. Para variáveis quantitativas foi utilizado o teste t não pareado para comparação entre duas variáveis independentes, e ANOVA-One Way para três ou mais variáveis. O nível de significância adotado será de 95%. Todas as análises foram realizadas no pacote estatístico SPSS v.20 (IBM, Armonk, NY, EUA).

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Amazonas, sob a CAAE 44289315.9.0000.5020, respeitando a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 223 ACS, 58,3% da zona urbana e 41,7% da zona rural do município de Coari, Amazonas. A predominância foi do sexo feminino (65,9%), pardos (91,5%), com ensino médio completo (63,2%), que vivem com companheiro (78,7%) e com filhos (91%). A Tabela 1 apresenta os dados sociodemográficos.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico de Agentes Comunitários de Saúde do município de Coari, Amazonas, Brasil, 2017

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	147	65,9
Masculino	76	34,1
Raça		
Branco	12	5,4
Negro	7	3,1
Pardo	204	91,5
Escolaridade		
Ensino básico incompleto	39	17,5
Ensino básico completo	43	19,3
Ensino médio completo	141	63,2
Estado civil		
Com companheiro	174	78,7
Sem companheiro	49	21,3
Tem filhos		
Não	20	9
Sim	203	91
Zona de atuação		
Rural	93	41,7
Urbana	130	58,3

Os achados desta pesquisa indicam que, em média, os ACS dedicam-se mais à caminhada do que à prática de atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa, com uma frequência média de aproximadamente 5 dias semanais para as caminhadas. Observou-se que as mulheres caminham mais do que os homens, tanto em frequência semanal quanto na duração diária, porém não há diferença estatística entre os sexos.

No que tange às atividades físicas de intensidade moderada, as mulheres superam os homens tanto na quantidade de dias quanto no tempo diário dedicado a essas práticas. O sexo feminino relatou 185 minutos de atividade física moderada durante a semana, enquanto os homens apenas 146 minutos. Esse achado apresenta diferença estatística tanto em relação aos dias ($p = 0,001$) quanto em relação aos minutos ($p = <0,000$).

Por outro lado, nas atividades vigorosas, os homens apresentam uma média de prática superior à das mulheres. Esse padrão sugere diferenças nas preferências de atividades físicas entre os gêneros, com os homens inclinados-se mais para exercícios mais intensos, enquanto as mulheres preferem caminhadas e atividades

de intensidade moderada. O tempo médio da prática destas atividades vigorosas foi de 179 minutos por semana no sexo masculino e 171 minutos por semana no sexo feminino. Contudo, apenas a quantidade de dias apresentou diferença estatística entre os gêneros ($p = 0,016$).

Em relação ao período dedicado à posição sentada, não há diferença significativa entre homens e mulheres, indicando que ambos passam períodos comparáveis nesta posição.

Todos os ACS foram classificados como fisicamente ativos, pois realizam atividades moderadas (incluindo caminhada) por mais do que 150 minutos por semana e praticam atividade física vigorosa por mais do que 75 minutos por semana. Os dados são sumarizados na Tabela 2, segundo o IPAQ-versão curta.

Tabela 2. Resultados do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta em Agentes Comunitários de Saúde do município de Coari, Amazonas, Brasil, 2017

	Dias	Minutos
Caminhada	4,98	126
Feminino	5,15	186
Masculino	4,65	173
<i>p-valor</i>	<i>0,71</i>	<i>0,799</i>
Atividade física moderada	3,55	137
Feminino	3,93	185
Masculino	2,80	146
<i>p-valor</i>	0,001	<0,000
Atividade física vigorosa	1,65	174
Feminino	1,45	171
Masculino	2,05	179
<i>p-valor</i>	0,016	<i>0,763</i>
Sentada	4,2	324
Feminino	4,38	319
Masculino	4,07	332
<i>p-valor</i>	<i>0,461</i>	<i>0,790</i>

Essas descobertas são relevantes para a formulação de programas de promoção da saúde destinados aos ACS, evidenciando a importância de estratégias personalizadas conforme o gênero para incentivar a prática de atividade física e diminuir o tempo de sedentarismo.

DISCUSSÃO

Os resultados mostrados na pesquisa mostram que 100% dos ACS do município de Coari são fisicamente ativos, tanto em atividades moderadas quanto vigorosas. As mulheres do presente estudo realizam mais atividades físicas moderadas do que os homens. Da mesma forma, estudo realizado em trabalhadores da atenção primária revelou que a maioria dos participantes foi considerada ativa no nível de atividade física de acordo com o IPAQ (ALMEIDA et al., 2020).

Por outro lado, estudo realizado por NAHAS e FONSECA (2004) sobre níveis de atividade física mostram prevalência de indivíduos insuficientemente ativos, divergindo com o nosso. Em trabalhadores de ambos os sexos de Santa Catarina, 20,1% relataram praticar atividade física regular, 47,4% de forma irregular e 32,4% afirmaram não praticar qualquer atividade física nas horas de lazer (NAHAS; FONSECA, 2004).

O trabalho com longas caminhadas realizadas pelos ACS pode contribuir para a percepção de maior prática de atividade física nos trabalhadores entrevistados. Zanchetta et al. (2010) indicou altas taxas de sedentarismo entre brasileiros, em contraste com os resultados atuais. Na comparação com outras pesquisas usando o IPAQ versão curta, notou-se maior inatividade entre os homens em relação às mulheres. Observações parecidas foram feitas em estudos conduzidos no Estado de São Paulo e nas regiões Sul e Sudeste do país. No entanto, diversas análises apontaram um predomínio de sedentarismo mais acentuado entre as mulheres. (ZANCHETTA et al., 2010).

No presente estudo a caminhada e as atividades moderadas foram realizadas por mais tempo entre as mulheres e os homens praticaram por mais tempo as atividades vigorosas. Outra pesquisa revelou inatividade física nas mulheres, foi mais prevalente entre as com maior escolaridade, ocupações menos qualificadas e viúvas. Esses achados corroboram com uma pesquisa onde entre as modalidades praticadas no lazer, a caminhada foi a mais prevalente nas mulheres e o futebol nos homens (ZANCHETTA et al., 2010).

Com relação aos preditores para atingir as recomendações de atividade física moderada e de atividade física vigorosa, observou-se que o sexo masculino apresentou maior prevalência que o sexo feminino para ambas as intensidades.

Dumith et al. (2019) apontou em seu estudo que os homens são fisicamente mais ativos que as mulheres, enquadrando-se mais em atividades físicas coletivas e de caráter competitivo, enquanto as mulheres praticam atividades individuais que demandam menos esforço físico.

Neste estudo ambos os sexos são fisicamente ativos com maior predominância no sexo feminino. Este achado corrobora com o estudo de disso, os homens praticam mais atividades vigorosas, como correr, nadar, pedalar e praticar musculação, enquanto as mulheres realizam com maior frequência caminhada e atividades domésticas (DUMITH et al., 2019).

Em recente pesquisa feita em participantes do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil), os resultados mostraram que existe associação entre atividade física e maiores níveis de HDL-C, tanto em homens quanto em mulheres, Além disso, observou-se que a prática de atividade física em intensidade vigorosa associava-se com mudanças mais positivas nos perfis lipídicos do que apenas a duração da prática da atividade física. No entanto, nesse estudo, não foram analisadas possíveis diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito à quantidade (tempo e duração) de atividade física (PITANGA, 2021).

Apesar de todos os participantes da presente pesquisa serem classificados como fisicamente ativos, chama-se atenção em relação ao tempo sentado, pois tanto homens quanto mulheres relataram passar mais do que 300 minutos nesta posição. Observa-se que a associação entre nível de atividade física e tempo sentado indica uma soma de fatores de risco à saúde. Apesar de ainda ser um tema controverso, indivíduos que passam a maior parte do tempo de vigília sentados parecem ter maior risco de agravos à saúde comparativamente àqueles que passam menos tempo sentados (OWEN et al., 2010).

Diante dessas constatações, promover a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, com ênfase na prática regular de exercícios, requer estratégias de saúde pública que levem em conta as diferenças de gênero, status socioeconômico e ambiente em que as atividades podem ser realizadas. Essas estratégias visam encorajar e motivar as pessoas a incorporar atividades físicas em suas rotinas diárias.

CONCLUSÃO

A pesquisa realizada com ACS no município de Coari revelou uma alta taxa de atividade física entre os participantes, independentemente do gênero, com uma tendência das mulheres a se engajarem mais em atividades físicas de intensidade moderada e os homens em atividades vigorosas.

Ambos os sexos superaram as recomendações mínimas de atividade física para manutenção da saúde, porém o elevado tempo passado em posição sentada por ambos ressalta a necessidade de estratégias de saúde pública que promovam um estilo de vida ainda mais ativo e saudável.

Estas estratégias devem considerar as diferenças de gênero, condições socioeconômicas e o contexto ambiental para serem efetivas. Assim, é crucial o desenvolvimento de programas específicos que incentivem a redução do sedentarismo e promovam a saúde integral dos ACS, contribuindo para o bem-estar dessa população trabalhadora e, por extensão, da comunidade a que servem.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, O. P. et al. 150 minutes of vigorous physical activity per week predicts survival and successful ageing: a population-based 11-year longitudinal study of 12,201 older Australian men. *British Journal of Sports Medicine*, v. 48, n. 3, p. 220-225, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092814>.
2. ANTUNES, H. K. M. et al. Exercício Físico e Função Cognitiva: Uma Revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 12, n. 2, p. 108-114, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000200011>.
3. CARVALHO, A. S. et al. Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: Uma revisão narrativa. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 13, 2021.
4. DUMITH, S. C. et al. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 22, e190023, 2019.

5. GOMES, M. F. et al. Riscos e Agravos Ocupacionais: Percepções dos Agentes Comunitários de Saúde. *Revista Pesquisa (Univ. Fed. Estado Rio J., Online)*, v. 7, n. 4, p. 3574-3586, 2015.
6. MASCARENHAS, C. H. M.; PRADO, F. O.; FERNANDES, M. H. Dor Musculoesquelética e Qualidade de Vida em Agentes Comunitários de Saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 14, n. 4, p. 668-680, 2012.
7. NAHAS, M. V.; FONSECA, S. A. Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria catarinense. Relatório Geral. Sesi-DF Brasília, 1999-2004.
8. OWEN, N. Efeitos do ambiente de construção na obesidade. In: BOUCHARD, C.; KATZMARCZYK, P. (Eds.). *Atividade Física e Obesidade*. Champaign, Illinois: Cinética Humana, 2010.
9. PITANGA, F. J. G. et al. Associação entre Atividade Física no Tempo Livre e HDL-C em Participantes do Elsa-Brasil: Existem Diferenças entre Homens e Mulheres no Efeito Dose-Resposta? *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 117, n. 3, p. 494-500, jun. 2023.
10. SANTOS, K. T. et al. Agente Comunitário de Saúde: Perfil Adequado à Realidade do Programa Saúde da Família? *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, supl. 1.
11. SOUZA, G. J.; GOMES, C.; ZANETTI, V. R. Estratégia da Saúde da Família: A Dimensão Articuladora do Território. *Barbarói*, v. 56, p. 141-163, 2020.
12. ZANCHETTA, L. M. et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 13, n. 3, p. 387-399, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000300003>.

ANEXO – Normas da Revista FT

Fontes, margens e espaçamentos

Embora a NBR 10520/2023 não estabeleça regras sobre fontes, margens e espaçamentos, sugerimos a utilização das mesmas regras aplicadas em monografias e outros trabalhos acadêmicos:

Fonte: tamanho **12**, com exceção das notas de rodapé, citações de mais de três linhas, paginação e legendas de imagens, que deverão ser de menor tamanho.

Margens: esquerda e superior de **3 cm**, e direita e inferior de **2 cm**.

Espaçamento: deverá ser de **1,5**, com as seguintes exceções, que deverão adotar espaçamento **simples**:

- citações de mais de três linhas
- notas de rodapé
- referências
- legendas das ilustrações e tabelas

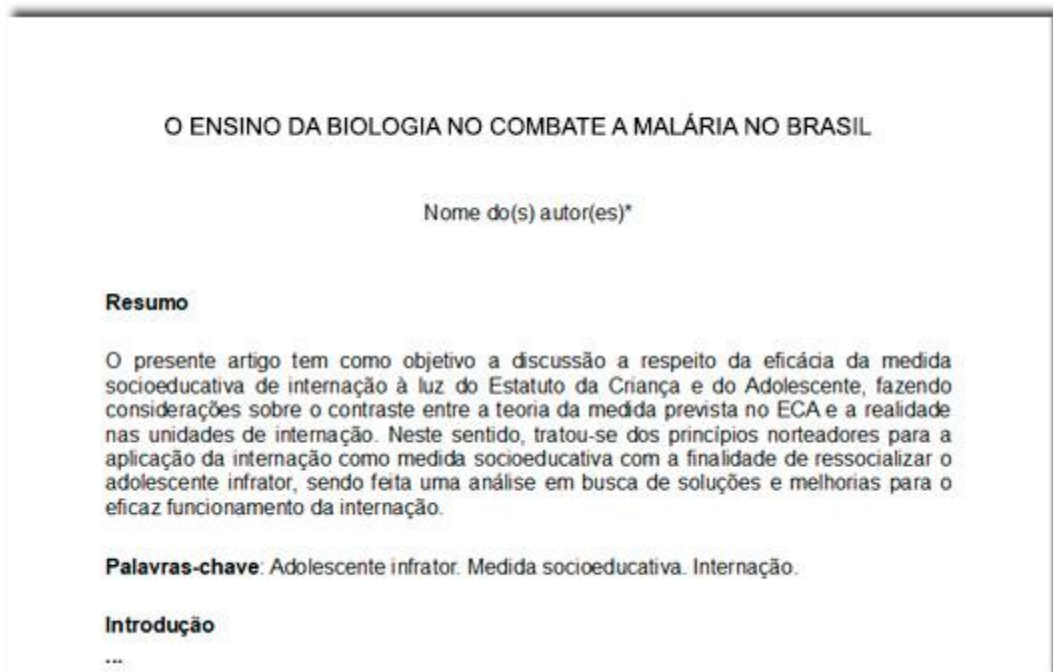
Estrutura Geral

Estrutura	Elementos
Pré-textual	<ul style="list-style-type: none"> • Título e, se houver, subtítulo • Nome do autor • Resumo na língua do texto • Palavras-chave na língua do texto
Textual	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução • Desenvolvimento • Conclusão
Pós-textual	<ul style="list-style-type: none"> • Título e, se houver, subtítulo em língua estrangeira • Resumo em língua estrangeira • Palavras-chave em língua estrangeira • Notas explicativas (opcional) • Referências • Glossário (opcional) • Apêndices (opcional) • Anexos (opcional)

A NBR 10520/2023 estabelece que todos os elementos inseridos no artigo deverão ser estruturados na ordem demonstrada na tabela acima.

Elementos pré-textuais

Os elementos pré-textuais são aqueles apresentados antes do conteúdo do artigo e consistem no título, subtítulo (se houver), nome do autor, resumo e palavras-chave na língua do texto. Esses elementos devem ser formatados conforme o exemplo abaixo:



Diferente das monografias, os elementos pré-textuais nos artigos científicos devem estar juntos e na mesma página de abertura do conteúdo.

O resumo **não poderá ultrapassar 250 palavras** e as palavras-chave devem ser separadas entre si por pontos.

Atenção: a norma prevê ainda que a página de abertura deverá ter uma nota de rodapé contendo um breve currículo do autor, bem como seu endereço postal e eletrônico.

Elementos pós-textuais obrigatórios

Os elementos pós-textuais são apresentados após a conclusão do artigo e podem ser obrigatórios ou opcionais. Os elementos obrigatórios são: título, subtítulo (se houver), resumo e palavras-chave, todos em língua estrangeira e referências. Os primeiros devem seguir essa formatação:

**THE EFFECTIVENESS OF THE SOCIO-EDUCATIONAL DETENTION APPLIED TO
TEENAGERS IN CONFLICT WITH THE LAW.**

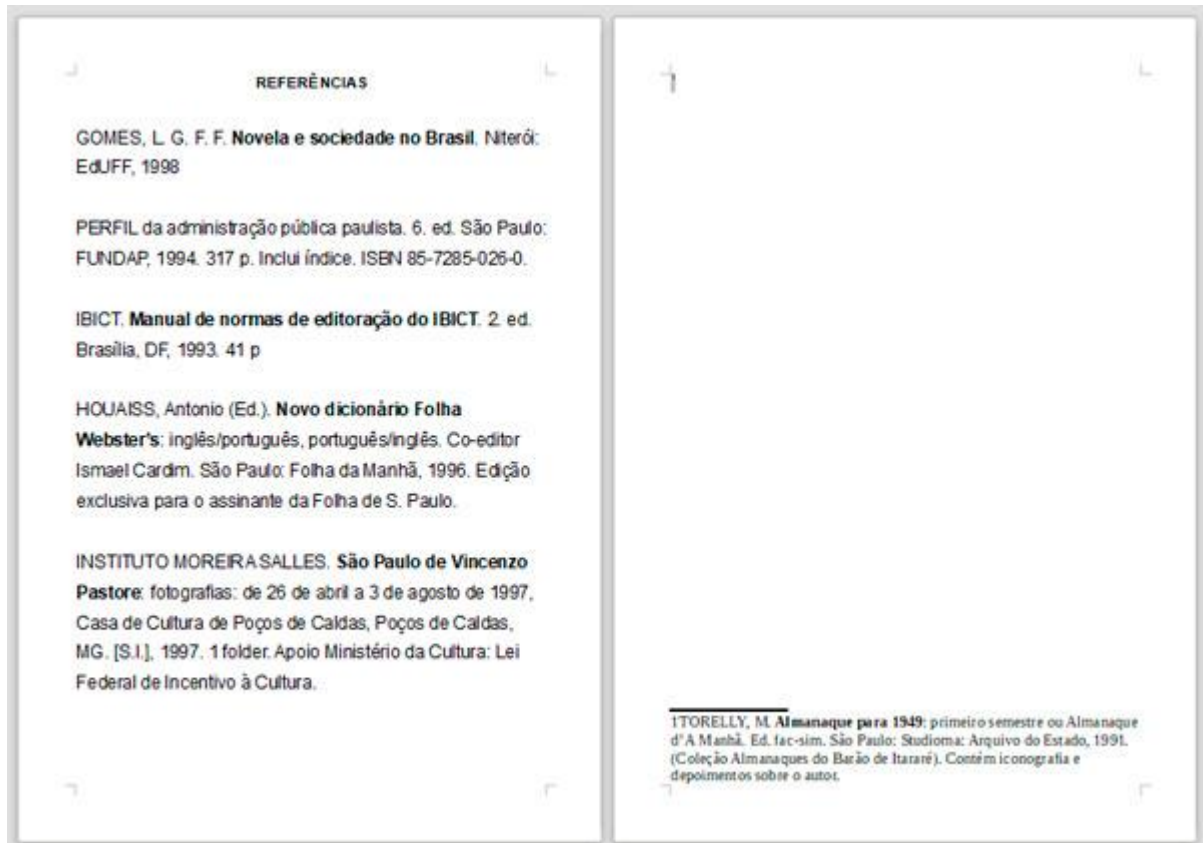
Abstract

This paper aims to discuss about the effectiveness of the detention socio light of the Statute of the Child and Adolescent, making considerations about the contrast between the theory of measure specified in the law and reality in inpatient units. In this sense, this was the guiding principles for the application of admission as socio-educational measures in order to re-socialize the adolescent offender, an analysis being made in finding solutions and improvements for the effective functioning of the socio-educational measure of freedom private.

Keywords: Teen offender. Socio-educational measure. Freedom privation.

Apesar de a NBR 10520/2023 estabelecer que esses elementos são pós-textuais, é comum encontrarmos os resumos e palavras-chave em língua estrangeira na página de abertura do artigo.

As **referências** deverão seguir as normas previstas na NBR 6023/02 e serão formatadas da seguinte forma:



Exemplos retirados diretamente da Norma Brasileira nº 6023/2002.

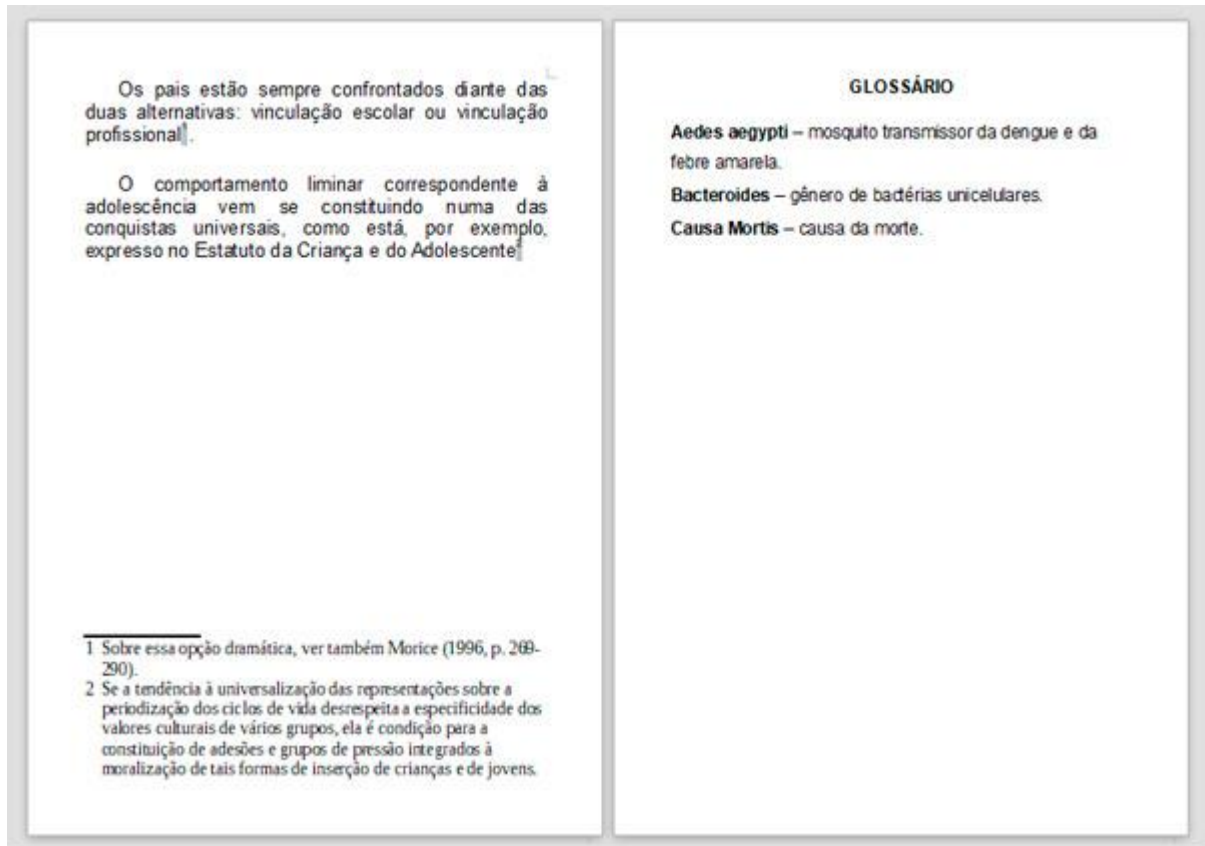
As referências deverão conter as informações essenciais à identificação das fontes e, sempre que possível, informações complementares que facilitem esse reconhecimento. Diferente das monografias, as referências em artigos científicos **não precisam constar em folha exclusiva**, somente após a conclusão do trabalho ou em notas de rodapé.

Elementos pós-textuais opcionais

Os elementos pós-textuais opcionais são aqueles que ficam a critério do autor e consistem nas notas explicativas, glossário, apêndices e anexos.

Embora as notas explicativas estejam classificadas neste grupo, elas não são apresentadas após a conclusão do artigo, mas sim em notas de rodapé ao longo do texto. Elas são usadas quando o autor sentir necessidade de complementar algum ponto do artigo, seja com as suas próprias palavras ou com citações.

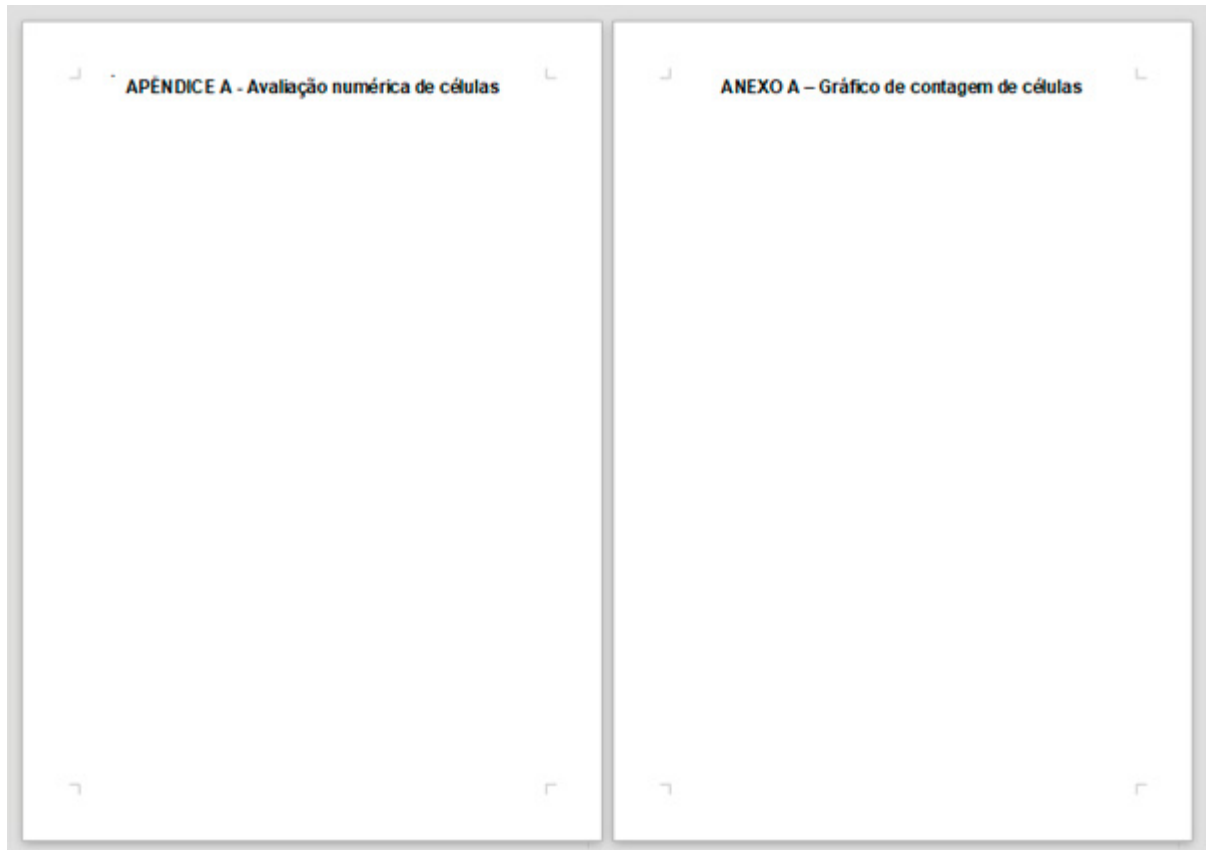
As notas explicativas e o glossário serão formatados da seguinte forma:



Exemplos de notas explicativas retirados diretamente da Norma Brasileira nº 10520/2023.

Vale mencionar que a numeração das notas explicativas não reinicia a cada página, devendo seguir consecutivamente até o fim do artigo. Com relação ao glossário, este deverá ser organizado em **ordem alfabética**.

Já os apêndices e anexos são documentos juntados pelo autor para fundamentar, comprovar ou ilustrar o conteúdo do artigo, e devem seguir esta formatação:



Conforme o exemplo acima, os apêndices e anexos deverão ser identificados por letras maiúsculas seguidas de travessão e a identificação do seu conteúdo.