



GUIA

Breve Aconselhamento sobre
Atividade Física na APS

GUIA DE ORIENTAÇÃO PARA O ACONSELHAMENTO BREVE SOBRE ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

Paulo H. Guerra



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Effects of community-based interventions on physical activity levels: systematic review

Efeitos de intervenções comunitárias nos níveis de atividade física: revisão sistemática

AUTHORS

Paulo Henrique Guerra^{1*} 
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro² 
Thiago Roque Andrade^{3,4} 
Matthias Roberto Loch⁵ 

¹ Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de Medicina, Chapecó, SC, Santa Catarina, Brasil.
² Grupo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física e Saúde da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.
³ Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.
⁴ Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.
⁵ Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil.

CORRESPONDING

Paulo Henrique Guerra
paulo.guerra@ufes.br
Rodrigo SC 484, Km 02, Chapecó,
Santa Catarina, Brasil.
CEP: 89615-899.

DOI

10.12820/rbafs.256130

 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ABSTRACT

Aiming to evaluate the effects of community-based interventions on the physical activity (PA) levels in adults, in December, 2017 a systematic review was developed in five electronic databases (Pubmed, Physical Education Index, Scopus, Sportdiscuss and Web of Science) and its reference lists, looking for community-based randomized controlled trials (RCT) with interventions aimed at PA increasing levels assessed by objective methods in samples of adults. Risk of bias was assessed using an adapted version of the EPPIPR instrument. Of 1,233 articles initially identified, nine composed the descriptive synthesis. Most interventions focused on inactive people and women. In view of the heterogeneity between the PA indicators, a descriptive synthesis of the data was chosen, thus, considering number of steps per day, five of five interventions showed statistically positive results. In regard of moderate-to-vigorous PA levels, two of five interventions showed potential results. Most of interventions were based on educational activities as practices of counselling, home visits and telephone support. Articles with moderate risk of bias were the majority in five of the five domains assessed. In conclusion, most of the studies included showed the potential of community-based interventions to increase the number of steps per day. It is important that future studies discuss operational strategies of interventions, such as counselling and home visits.

Keywords: Physical activity; Adults; Public health; Randomized controlled trial; Review.

RESUMO

Com o objetivo de avaliar os efeitos de intervenções comunitárias nos níveis de atividade física (AF) em adultos, em dezembro de 2017 foi desenvolvida uma revisão sistemática baseada em artigos controlados randomizados (ECR) comunitárias com intervenções voltadas à promoção da AF avaliadas por métodos objetivos em amostras de adultos. Ao todo, nove ECR compararam a síntese descritiva. A maioria dos ECR foi direcionada a pessoas inativas e mulheres. Considerando a natureza de passos por dia, quatro das cinco intervenções apresentaram resultados estatisticamente positivos. Em relação aos níveis de AF moderada e vigorosa, duas de cinco intervenções apresentaram resultados potenciais. A maioria das intervenções foi baseada em atividades educacionais como práticas de aconselhamento, visitas domiciliares e chamadas telefônicas. Em conclusão, a maioria dos estudos incluídos mostrou o potencial das intervenções comunitárias no aumento do número de passos por dia. É importante que futuros estudos debatam estratégias operacionais das intervenções, como o aconselhamento e visitas domiciliares.

Palavras-chave: Atividade física; Adulto; Saúde pública; Ensaio controlado randomizado; Revisão.

Educational interventions for physical activity among Brazilian adults: systematic review

Paulo Henrique Guerra^{1*} ², Hugo Falquetto Soares³ ⁴, Ana Beatriz Mafra⁵ ⁶, Izadora Czarnobal⁷ ⁸, Guilherme Alron Cruz⁹ ¹⁰, William Vinícius Weber¹¹ ¹², Juliano Cesar Fuf Farias¹³ ¹⁴, Matthias Roberto Loch¹⁵ ¹⁶, Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro¹⁷ 

¹ Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de Medicina, Chapecó, SC, Brasil.
² Universidade de São Paulo, Grupo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física e Saúde da São Paulo, SP, Brasil.
³ Universidade Federal da Fronteira Sul, Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas, Chapecó, SC, Brasil.
⁴ Universidade Estadual de Londrina, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Londrina, PR, Brasil.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To summarize the main evidence from educational interventions designed to increase levels of physical activity (PA) among Brazilian adults.

METHODS: Systematic review of intervention studies carried out in Brazil that implemented educational components aimed at promoting increased levels of PA among adult populations (18 to 65 years old). In October 2020, systematic searches were conducted in six databases, and in the reference lists of the assessed studies.

RESULTS: Of the initial 2,611 studies, nine were included in the synthesis. Samples with specific characteristics (such as social vulnerability, physical inactivity and overweight or obesity) were observed, with a greater number of women. Five interventions (55.6%) occurred in primary healthcare settings (PHC) of the Brazilian Unified Health System (SUS). Only four studies (44.4%) described the pedagogical frameworks structuring the educational approaches, among which counselling was the most used strategy, such as those carried out through face-to-face meetings, home visits, lectures, and phone calls (n = 8; 88.9%). Positive results were observed in three different indicators: increase in weekly PA volume (n = 4); increase in leisure-time PA rate (n = 3); and increase in the proportion of women classified as "very active/active" (n = 1).

Correspondence:
Paulo Henrique Guerra
Rodrigo SC 484 - Km 02,
Fronteira Sul
Bairro dos Promoveiros, Salla 110
89615-899 Chapecó, Santa
Catarina, SC, Brasil
E-mail: paulo.guerra@ufes.edu.br

Received: Oct 11, 2020
Approved: Mar 17, 2021

- Estudos do Edital Universal 2014
- Estudo sobre guias
- Participação em guias
- 2021—: Coordenação do “GAB”



Orientaciones para la gestión territorial de la promoción de la actividad física

Identificação e análise das diretrizes nacionais de atividade física nas Américas

Identification and analysis of national physical activity guidelines in the Americas

Paulo Henrique Guerra (<https://orcid.org/0000-0003-4239-0716>)^{1,2}
Leandro Martín Totoro García (<https://orcid.org/0000-0001-5947-2617>)³
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro (<https://orcid.org/0000-0002-3665-9830>)⁴
Ana Lúcia Rodrigues Maerti (<https://orcid.org/0000-0001-8193-4128>)⁵
Douglas Roque Andrade (<https://orcid.org/0000-0001-5135-582X>)⁶
Alex Leandro Florindo (<https://orcid.org/0000-0002-4429-0826>)⁷

Abstract Given the potential of institutional approaches to health promotion, this study sought to identify the countries on the American continent which have national physical activity (PA) guidelines approved by their national health agencies. A scoping review was conducted in May 2019, with a search conducted in five electronic databases, national health agency websites and contacts with members of the Physical Activity Network of the Americas. In all, national PA guidelines were found in ten of the 36 countries surveyed (27.8%), published between 2011 and 2018, the majority being in South American countries (n = 6). All guidelines presented "approaches and strategies for primary health care," and the "involvement of different PA domains"; however, few guidelines addressed "constructed environment and infrastructure" (n = 3), as well as "monitoring and surveillance ac-

Resumo Visto o potencial das abordagens institucionais à promoção da saúde, o presente estudo buscou identificar os países do continente americano que possuem diretrizes nacionais de atividade física (AF) aprovadas por órgãos nacionais de saúde. Em maio de 2019 realizou-se uma revisão de escopo, com buscas em cinco bases de dados eletrônicas, sites eletrônicos dos órgãos nacionais de saúde e contato com integrantes da Rede de Atividade Física das Américas. Foram encontradas diretrizes nacionais de AF em dez dos 36 países pesquisados (27,8%), publicadas entre 2011 e 2018, com maioria nos países da América do Sul (n=6). Todas as diretrizes apresentaram "abordagens e estratégias para a atenção primária em saúde," "recomendações de AF para a saúde" e o "envolvimento de diversos domínios da AF," contudo, poucas diretrizes abordaram o "ambiente construído e infraestrutura" (n=3), assim como

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



O que é um GUIA?

No contexto da saúde pública, **GUIA** é um documento que fornece um conjunto estruturado e sistemático de recomendações baseadas em evidências sobre uma determinada temática de saúde e, via de regra, tem como objetivo **orientar** as pessoas a adotarem hábitos saudáveis, a partir de uma linguagem acessível.

Entretanto, a elaboração de um guia requer um **processo amplo**, que envolve **distintas ações**, como o **levantamento da literatura** disponível, levantamento de **outros guias** relacionados, a aproximação com distintas representações, **profissionais e pesquisadores**, assim como sua avaliação nos cenários de interesse.



CONTEXTO

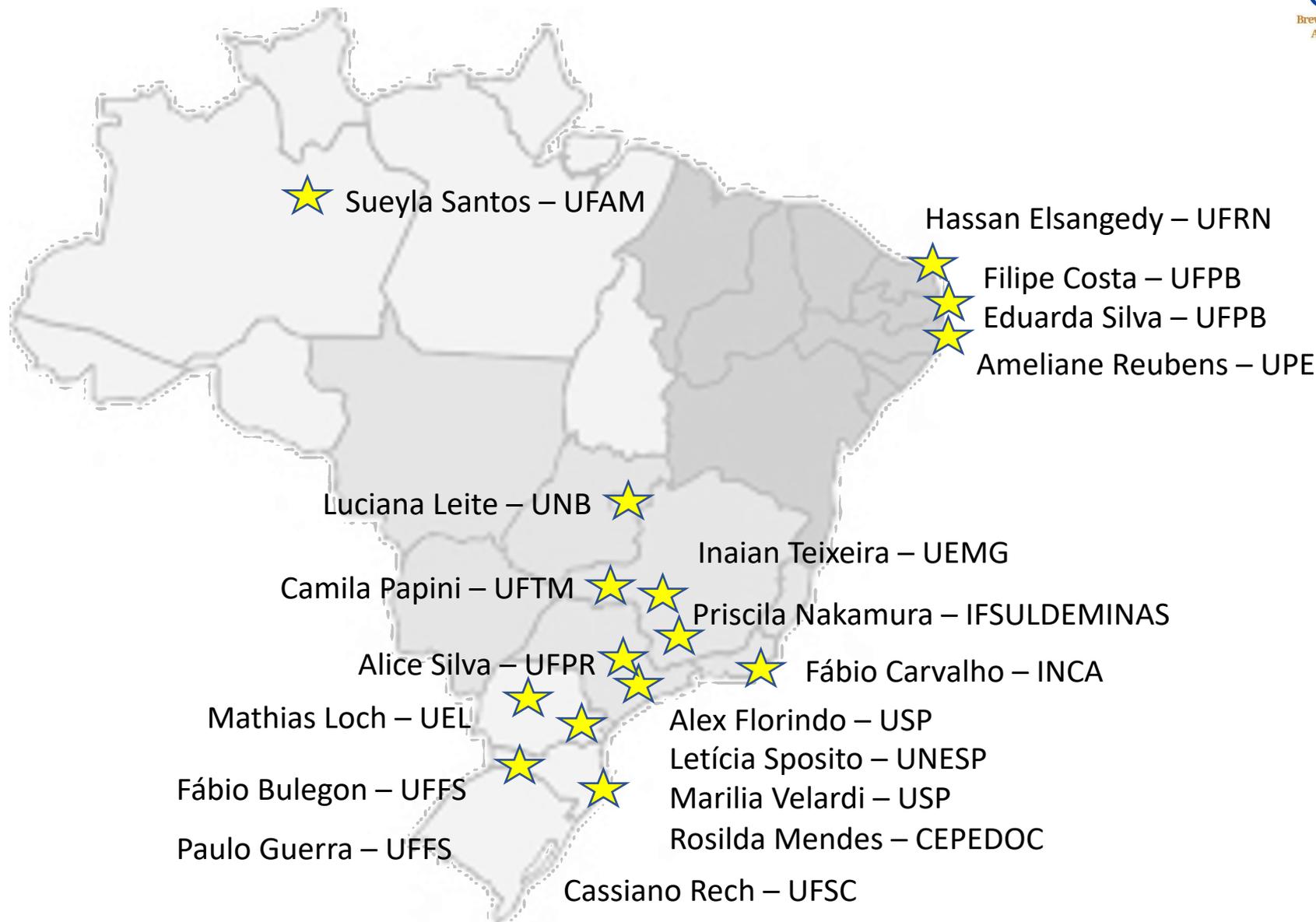


- Demanda do Ministério da Saúde – CGPROFI
- Um guia de orientação ao profissional de saúde para o aconselhamento sobre AF, considerando os determinantes da saúde do país.
- Outubro/2021 – Setembro/2022 (12 meses)

CRONOGRAMA

- **Novembro 2020:** convite e tratativas iniciais
- **Dezembro 2020:** composição do GT, escrita do projeto, inserção do projeto no orçamento do MS
- **Março 2021:** institucionalização do projeto, submissão ao CEP
- **Outubro 2021 –Setembro 2022:** desenvolvimento do guia

EQUIPE DE TRABALHO



DESENVOLVIMENTO
HUMANO



ATIVIDADE FÍSICA
COMO DIREITO



BREVE
ACONSELHAMENTO POR
PROFISSIONAIS



IMPORTÂNCIA DO BREVE
ACONSELHAMENTO



EQUIDADE E
UNIVERSALIDADE PARA
A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA



OPORTUNIDADES DE
ATIVIDADE FÍSICA



#guiabaatividadefisicanosus

IMPORTÂNCIA DO BREVE ACONSELHAMENTO



"O **breve aconselhamento incentiva a reflexão e a inserção da atividade física** dentro dos modos de vida das pessoas, considerando sua singularidade e os contextos que elas estão inseridas"



Em quais contextos aconselhar?

- Em praticamente todos da APS
 - _ Considerando as questões individuais da pessoa atendida
 - _ Considerando as questões de infraestrutura e do território



Construção do GUIA



1. Revisão
da literatura



4. Avaliação da
versão preliminar
do material nas
Unidades Básicas
de Saúde



2. Inquérito nacional
com profissionais
que atuam nas
Unidades Básicas de
Saúde



**5. Consulta
pública**



**3. Condução de
grupos focais** com
profissionais que
atuam nas Unidades
Básicas de Saúde

GUIA

**Guia de orientação para
o breve aconselhamento
sobre a prática de
atividade física**

- Diálogo com a realidade do profissional de saúde
- Índícios de potencialidades e limitações ao aconselhamento breve sobre AF

- **Encaminhamento de e-mails**

guiabreveaconselhamentoafaps@gmail.com

- **Aproximações via redes sociais “rápidas”**

Facebook, Instagram e Twitter

- **Contato permanente com distintos representantes**



Exemplos de profissionais da saúde aptos para responder o inquérito



Agente Comunitário de Saúde



Assistente Social



Enfermagem



Fisioterapia



Fonoaudiologia



Medicina



Nutrição



Odontologia



Psicologia



Profissional de Educação Física



Técnico de Enfermagem



Outros Profissionais

• **Desafios do momento:**

- _ Validar o material entre profissionais de saúde (GF) e pares acadêmicos
- _ Avaliar a usabilidade do material em UBS de distintas regiões do país
- _ Consulta pública



Prezado(a) gestor(a) compartilhe o nosso questionário com os profissionais de saúde atuantes nas Unidades Básicas de Saúde sorteadas para essa pesquisa

Participe da nossa pesquisa



“Spoilers”



“O Guia de Aconselhamento Breve prioriza as atividades físicas realizadas no tempo livre, por este se refletir nas possibilidades de escolha diante das oportunidades e preferências das pessoas, estando diretamente relacionado ao bem-estar e a satisfação e como forma de deslocamento, uma vez que, em alguns casos, sua realização também reflete uma possibilidade de escolha e que os benefícios, para além da saúde de quem o realiza, também podem ser observados na redução de gases poluentes e na diminuição de congestionamentos de veículos nas cidades.”

#guiadeaconselhamentobreve



“As atividades físicas realizadas nos domínios do trabalho ou dos estudos e nas tarefas domésticas não podem ser desconsideradas, uma vez que inevitavelmente fazem parte do dia-a-dia de muitas pessoas.”

#guiadeaconselhamentobreve

Mais “spoilers”: Modus operandi



GAB: olhar para a dinamicidade do processo de cuidado

- **Seleção de conteúdos:** o que definirá a escolha do como fazer, a fim de organizar a intervenção da melhor maneira, será a *ocasião e a leitura do momento*
- **Avaliações:** sobre envolvimento em AF e os motivos e razões das pessoas
- **Prós e contras:** benefícios e percepções negativas
- **Metas:** caminho a ser percorrido (curto, médio, longo prazo)
- **Barreiras/Facilitadores**

Atualmente você realiza alguma atividade física?

Não

Você pretende iniciar a prática de atividade física nos próximos seis meses?

Não

Sim

Você pretende iniciar a prática de atividade físicas no próximos 30 dias?

Não

Sim

Pré-contemplação

O usuário não possui a intenção de iniciar a prática de atividade física ou não reconhece a falta dessa prática como um problema no momento.

Apresente ao usuário quais os benefícios da prática de atividade física e a importância de mesma para à saúde integral do sujeito*.

O importante nesse momento é abordar o tema atividade física.

Se coloque a disposição para falar mais sobre o assunto em um próximo atendimento.

Contemplação

O usuário reconhece os benefícios da prática de atividade física, porém percebe barreiras para iniciar essa prática.

Reforce os benefícios da prática de atividade física para a saúde*.

Identifique os motivos e razões que podem auxiliar no início desta prática**.

Identifique quais são as principais barreiras para iniciar a prática e proponha formas de superar essas barreiras**.

Preparação

O usuário reconhece a importância da prática de atividade física e deseja iniciar essa prática dentro de pouco tempo.

Identifique motivos que podem auxiliar o início da prática de atividades físicas***.

Identifique quais são as práticas de preferência que mais gosta e quais aquelas viáveis no momento.

Apoie o usuário identificando opções de prática (local, oportunidades, exemplos).

Identifique quais são as principais barreiras para iniciar a prática e proponha formas de superar essas barreiras**.

Estabeleça com o indivíduo metas atingíveis à curto prazo.

Sim

Você iniciou a prática de atividade física há mais de seis meses?

Não

Sim

Ação

O usuário iniciou há pouco tempo à prática de atividade física, mas precisa de apoio para não desistir.

Apoie/elogie a continuidade da prática de acordo com os motivos apresentados. Reforce os benefícios já alcançados.

Auxilie o usuário para evitar que interrompa a prática**.

Estabeleça com o usuário metas atingíveis à curto prazo e discuta formas de atingir as mesmas.

Manutenção

O usuário já incorporou a prática de atividade física na sua rotina.

Apoie/elogie os avanços conquistados. Reforce o significado que essa prática possui na vida do usuário, busque maior motivação para o prazer e satisfação em estar praticando.

Identifique fatores que possam contribuir com uma interrupção da prática e proponha formas de superar essas barreiras**.

Reforce os benefícios a longo prazo da prática de atividades físicas*.

Accolher / avaliar

Estágios

Definição do estágio

Di recionamento para o BA sobre A.F

Proposta de Fluxograma de breve aconselhamento sobre à prática de atividade física em um atendimento INDIVIDUAL na Atenção Primária à Saúde.

* Curto prazo: promove prazer, maior disposição e relaxamento.

* Longo prazo: melhora a qualidade do sono, diminui risco de quedas e lesões, melhora a função cognitiva. Para mais exemplos consulte o quadro xx.

** Falta de tempo, dinheiro, não gosta de praticar atividade física, limitações físicas. Para identificar mais exemplos de barreiras para atividade física e estratégias para superar essas barreiras consulte o quadro xx.

*** Prazer, alegria, culpa, recompensas. Para para identificar mais exemplos de motivos e razões para a prática de atividade física consulte o quadro XXX.

Legenda

Azul - Avaliação da atividade física

Vermelho - Motivos e razões

Verde - Prós e contras da atividade física

Laranja - Metas

Roxo - Barreiras

Por fim

- Aconselhamento é um processo bilateral, educativo e que promove a reflexão sobre o tema.
- Pode ser feito por profissionais de distintos núcleos de formação
- Existem muitas teorias, modelos e formas de implementação/avaliação, mas o que “realmente vale” é a ocasião e a leitura do momento

Obrigado!

E-mail: guiabreveaconselhamentoafaps@gmail.com

Facebook: @guiabreveaconselhamentoaf.aps

Instagram: @guiabreveaconselhamentoaf.aps

Twitter: @Guia_BA

WhatsApp: (19) 997144044

