



**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<sup>1\*</sup>  
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro<sup>2</sup>  
Tiago de Lima Rodrigues<sup>3</sup>  
Douglas Roque Andrade<sup>4</sup>  
Matthias Roberto Loch<sup>5</sup>

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

### CORRESPONDING

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

### DOI

10.12820/rbafs.256130

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Rev Saúde Pública. 2021;55:110



Revista de  
Saúde Pública

http://www.rsp.fsp.usp.br

## Educational interventions for physical activity among Brazilian adults: systematic review

Paulo Henrique Guerra<sup>1\*</sup>, Hugo Falqueto Soares<sup>2</sup>, Ana Beatriz Mafra<sup>3</sup>, Izadora Czarnobai<sup>4</sup>, Guilherme Alron Cruz<sup>5</sup>, William Vinícius Weber<sup>6</sup>, Juliano Cesar Hu Farias<sup>7</sup>, Matthias Roberto Loch<sup>8</sup>, Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de Medicina, Chapecó, SC, Brasil.  
<sup>2</sup> Universidade de São Paulo, Grupo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física e Saúde da São Paulo, SP, Brasil.  
<sup>3</sup> Universidade Federal da Fronteira Sul, Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas, Chapecó, SC, Brasil.  
<sup>4</sup> 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/or 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 counseling 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  
Rodovia 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>)<sup>1,2</sup>  
Leandro Martin Totaro Garcia (<https://orcid.org/0000-0001-5947-2617>)<sup>3</sup>  
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro (<https://orcid.org/0000-0002-3665-9830>)<sup>4</sup>  
Ana Lúcia Rodrigues Maerti (<https://orcid.org/0000-0001-8193-4128>)<sup>5</sup>  
Douglas Roque Andrade (<https://orcid.org/0000-0001-5135-582X>)<sup>6</sup>  
Alex Antonio Florindo (<https://orcid.org/0000-0002-4429-0826>)<sup>7</sup>

**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

DOI: 10.19001/413-8123/2021.268.19223020

2961

ARTIGO ORIGINAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE

## GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



PROTEÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
EXATISSIMO

Brasil - DF  
2021

## 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

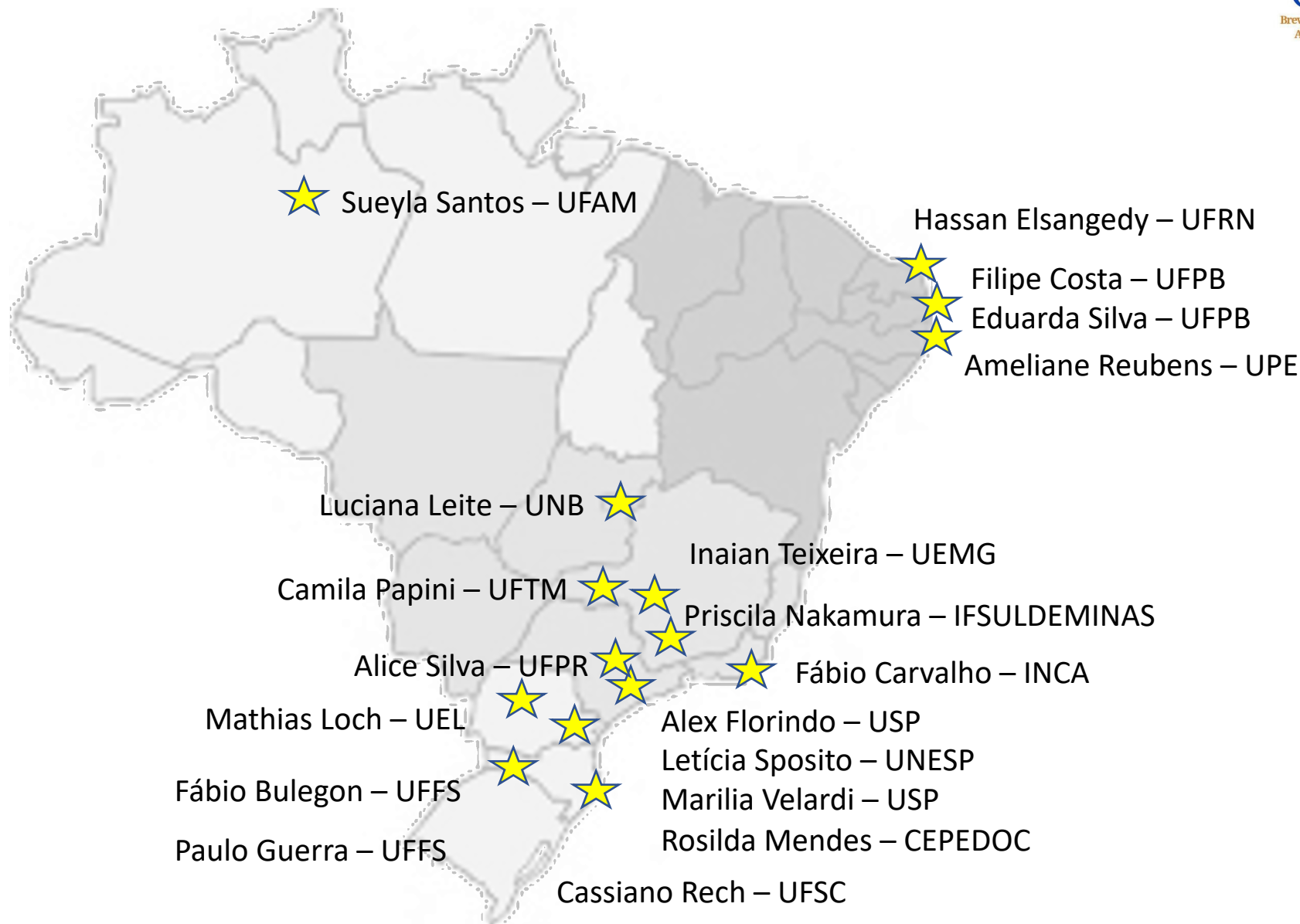


- Demanda do Ministério da Saúde – CGPROFI
- Um guia de orientação ao profissional de saúde para o aconselhamento sobre AF, considerando os determinantes da saúde do país.
- Outubro/2021 – Setembro/2022 (12 meses)

# 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
- Indícios 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



MINISTÉRIO DA SAÚDE



**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](mailto:guiabreveaconselhamentoafaps@gmail.com)

Facebook: @guiabreveaconselhamentoaf.aps

Instagram: @guiabreveaconselhamentoaf.aps

Twitter: @Guia\_BA

WhatsApp: (19) 997144044

