



Trabalho de conclusão de curso: Educação Física – Resenha Crítica

NOME: Graziela Gonçalves da costa, Fabiana Cardoso Ribeiro

CURSO: Educação Física – Bacharelado

ORIENTADOR (A) METODOLÓGICO: Prof.^a Dra. Katia Danailof

ORIENTADOR (A) TEMÁTICO: Prof.^a Dra. Aletha Silva Caetano

TRABALHO ANALISADO: dissertação de Mestrado

TÍTULO: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA DO ACONSELHAMENTO PARA A ATIVIDADE FÍSICA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE

AUTOR: João Miguel de Souza Neto

INSTITUIÇÃO: Universidade Federal da Paraíba

ATIBAIA

2023

SOUZA NETO, João Miguel. **Prevalência e fatores associados à prática do aconselhamento para a atividade física em profissionais de saúde**. 2018. 125 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.

FATORES QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Graziela Gonçalves da costa, Fabiana Cardoso Ribeiro

A dissertação intitulada "Barreiras à Prática de Atividades Físicas: Prevalência e Fatores Associados" aborda uma questão de extrema importância no âmbito da saúde pública global, focando nas barreiras que limitam a promoção e aconselhamento para a prática de atividades físicas, em especial no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS). A introdução do estudo é cuidadosamente estruturada, apresentando claramente o problema a ser investigado e sua relevância para a sociedade contemporânea.

O problema central é delineado através de uma análise da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e sua ligação direta com a inatividade física. Com base em dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a dissertação estabelece que a inatividade física é um dos principais fatores comportamentais que contribuem para as causas de morte ligadas às DCNTs. O contexto brasileiro é explorado, destacando a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e a relevância da Atenção Primária em Saúde (APS) no enfrentamento desses desafios.

A introdução também ressalta a importância do aconselhamento para a atividade física como uma estratégia de promoção da saúde no âmbito da APS. A partir de revisões sistemáticas e análises de diferentes cenários globais, é feito o destaque para a necessidade de explorar os fatores que influenciam o baixo índice de aconselhamento para a atividade física por parte dos profissionais de saúde.

Os objetivos do estudo são claramente delineados, divididos entre um objetivo geral e objetivos específicos. Através desses objetivos, o trabalho almeja analisar a prevalência do aconselhamento para a atividade física entre profissionais de saúde na Atenção Primária em João Pessoa, Paraíba, bem

como identificar os fatores associados a essa prática. Esses objetivos são bem definidos e alinhados ao problema apresentado, estabelecendo as bases para a pesquisa a ser realizada.

Por fim, a seção "Definição de termos" oferece um esclarecimento valioso para os leitores, garantindo que os termos utilizados ao longo da dissertação sejam compreendidos de maneira precisa e uniforme.

No geral, a introdução é eficaz em sua apresentação do problema, relevância e objetivos. Ela contextualiza a importância da promoção da atividade física, destaca sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis, aponta para o papel da Atenção Primária à Saúde e da Estratégia Saúde da Família nesse contexto e estabelece uma sólida justificativa para a realização do estudo. Com uma clara estruturação e embasamento em literatura relevante, a introdução estabelece uma base sólida para a pesquisa que será desenvolvida.

A seção de "Revisão da Literatura" aborda de forma aprofundada o contexto da promoção de atividade física no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS). Através de uma análise sólida e embasada em literatura científica relevante, a dissertação explora a importância crescente da promoção da atividade física como uma ferramenta crucial na luta contra a inatividade física e as doenças crônicas não transmissíveis.

A seção começa destacando a gravidade da inatividade física, ressaltando que é uma das principais causas de mortalidade em todo o mundo, superando várias doenças graves. A importância dos benefícios da atividade física para a saúde é claramente enfatizada, no entanto, a promoção eficaz dela ainda está em estágios iniciais em termos de políticas e estruturas globais.

O cenário brasileiro é então explorado, com ênfase na aprovação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) em 2006 e sua revisão em 2014, que fortaleceram a integração da atividade física no Sistema Único de Saúde (SUS). As diretrizes da PNPS são apresentadas de maneira detalhada, enfocando a interdisciplinaridade, a intersetorialidade e a abordagem centrada na promoção da saúde.

A criação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) e sua função na ampliação das ações de promoção da atividade física são destacadas, assim como a inclusão da Educação Física como uma área que pode ser inserida no NASF. O Programa Academia da Saúde também é mencionado como um componente essencial na promoção da atividade física, visando a melhoria da saúde e qualidade de vida da população.

A seção também destaca a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) e sua ênfase na atenção primária como um espaço ideal para o desenvolvimento de práticas de promoção da saúde e prevenção de doenças, incluindo a promoção da atividade física. A abordagem multiprofissional e a co-responsabilização das ações de saúde na Atenção Primária à Saúde são ressaltadas como fatores fundamentais para a promoção eficaz da atividade física.

A seção de "Aconselhamento para atividade física na Atenção Primária à Saúde" da dissertação oferece uma análise detalhada do conceito e importância do aconselhamento no contexto da promoção da atividade física. Através de uma exploração etimológica e conceitual do termo "aconselhamento", a dissertação estabelece uma base sólida para a compreensão desse processo e seu papel na interação profissional de saúde-paciente.

A distinção entre aconselhar e aconselhamento é cuidadosamente delineada, destacando que o aconselhamento vai além de simplesmente dizer à pessoa o que fazer. Ele é caracterizado por uma intervenção mais participativa, envolvendo uma escuta ativa e um compromisso em capacitar o indivíduo para tomar decisões informadas sobre sua própria saúde. A abordagem do aconselhamento em saúde é explicada em relação à mudança de comportamento dos indivíduos, enfatizando a participação tanto do profissional quanto do paciente.

No contexto da atividade física, o aconselhamento é apresentado como uma estratégia que busca promover a mudança de comportamento e a conscientização dos indivíduos em relação à adoção e manutenção de um estilo de vida ativo e saudável. A definição de aconselhamento para a prática de

atividade física é exposta, enfatizando sua natureza geral e estruturada, destinada a incentivar a prática de atividades físicas em vários domínios da vida diária.

A dissertação destaca a importância de incorporar o aconselhamento para a prática de atividade física na rotina dos serviços de saúde oferecidos pelos profissionais que atuam na APS. Essa estratégia é considerada de baixo custo e de alto potencial de efetividade na promoção da saúde, contribuindo para combater as doenças crônicas não transmissíveis e a inatividade física.

Embora haja escassez de posicionamentos formais sobre o aconselhamento para atividade física em instituições de saúde brasileiras, a dissertação destaca o lançamento do Curso de Aperfeiçoamento em Implementação da Política Nacional de Promoção da Saúde como um passo em direção à ampliação e qualificação das ações de aconselhamento na APS.

Finalmente, há o compartilhamento de diretrizes práticas baseadas em uma ampla revisão de estudos, fornecendo orientações concretas para profissionais de saúde que desejam implementar o aconselhamento para atividade física. As orientações incluem a duração das intervenções, treinamento dos aconselhadores, foco em comportamentos específicos e a estratégia dos "5 A's" (Avaliar, Aconselhar, Acordar, Assistir, Agendar).

A seção "Fatores associados aos profissionais de saúde na realização de aconselhamento para atividade física" aborda as razões subjacentes à escassa implementação do aconselhamento para a atividade física na Atenção Primária à Saúde (APS). Através de revisões sistemáticas e estudos, a dissertação identifica uma série de fatores que contribuem para essa lacuna.

Um estudo abordado analisou as barreiras à realização do aconselhamento para a atividade física na APS e destaca a falta de tempo durante as consultas, a falta de conhecimento e/ou habilidades, a ausência de treinamento periódico em aconselhamento e a falta de reembolso financeiro como principais obstáculos. A falta de tempo e a falta de conhecimento e/ou habilidades emergem como os obstáculos mais prevalentes. Um estudo com médicos e enfermeiras no Brasil mostra que profissionais que não percebem a

falta de tempo como uma barreira, que realizam medidas de atividade física, e que se sentem preparados para aconselhar, têm maior probabilidade de realizar o aconselhamento. No entanto, poucos profissionais possuem conhecimento adequado sobre recomendações de atividade física.

Além disso, a dissertação explora a relação entre as condições de trabalho dos profissionais de saúde na APS e a implementação do aconselhamento para a atividade física. Estudos revelam que as condições de trabalho, incluindo remuneração inadequada, carga de trabalho excessiva, falta de recursos e apoio, entre outros fatores, afetam a qualidade da assistência prestada aos usuários. Muitos profissionais da APS têm vínculos precários e enfrentam dupla jornada de trabalho, o que pode levar ao esgotamento ocupacional e afetar negativamente tanto o profissional quanto o paciente.

Em termos de formação, a dissertação destaca que a falta de conhecimento e/ou habilidades por parte dos profissionais de saúde está relacionada à formação inicial e contínua. Muitos profissionais relatam a necessidade de mais conhecimento sobre recomendações de atividade física, e a inclusão de conteúdos sobre aconselhamento para atividade física na formação de médicos tem demonstrado potencial de efetividade para mudanças nas práticas médicas e nos desfechos de saúde dos pacientes.

Por fim, a dissertação sugere que a formação permanente dos profissionais de saúde, a melhoria das condições de trabalho e a capacitação técnica são elementos-chave para a implementação bem-sucedida do aconselhamento para a atividade física na APS. A colaboração entre profissionais de diferentes áreas, como os profissionais de educação física dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), também é mencionada como uma forma de fortalecer as ações de promoção da atividade física na APS.

A seção de "Procedimentos Metodológicos" da dissertação detalha a abordagem metodológica usada no estudo. O estudo foi conduzido em João Pessoa, capital da Paraíba, Brasil, e envolveu profissionais de saúde que atuam na Estratégia de Saúde da Família (ESF). O estudo é classificado como um estudo epidemiológico transversal, que busca coletar informações em um único

momento no tempo, e é a primeira etapa de um projeto mais amplo que investiga o impacto de uma capacitação com profissionais de saúde na atenção básica sobre as práticas de aconselhamento para atividade física para os usuários do SUS.

A população-alvo do estudo foi composta pelos profissionais de saúde da ESF, incluindo médicos, enfermeiros, auxiliares de enfermagem e agentes comunitários de saúde. O cálculo do tamanho da amostra foi baseado em uma prevalência estimada de aconselhamento para atividade física de 50%, com uma amostra mínima planejada de 483 profissionais. Para compensar possíveis perdas e recusas, a amostra estimada foi aumentada em 30%, totalizando 628 profissionais de saúde.

A amostra foi selecionada por conglomerados em estágio único. Foram selecionadas sistematicamente 43 Unidades de Saúde da Família (USF), distribuídas proporcionalmente por tamanho (quantidade de equipes da ESF) e distritos sanitários. A seleção das equipes foi realizada com base nas características de cada USF, e a amostra coletada foi representativa por categoria profissional.

O instrumento de medida utilizado foi um questionário próprio composto por dez módulos que abrangem diversos aspectos relacionados à atividade física, conhecimento, habilidades, atitudes dos profissionais, medidas antropométricas, qualidade de vida, formação profissional e informações sociodemográficas. O desenvolvimento desse instrumento passou por várias etapas, incluindo a elaboração de uma matriz analítica, validação de conteúdo e face por especialistas na área, e ajustes subsequentes.

Após a elaboração da primeira versão do questionário, ele foi submetido à validação de conteúdo e face por especialistas na área. Os especialistas receberam o questionário por e-mail através de um link do Google Docs®, onde puderam avaliar cada questão em uma escala Likert de 0 a 10, classificando a validade da questão. Além disso, havia um campo aberto para sugestões e comentários. A primeira rodada de avaliação resultou em feedback sobre a

apresentação do instrumento, a pertinência prática e a relevância teórica dos itens.

Com base nos julgamentos dos especialistas, o índice de validade do questionário como um todo foi calculado, resultando em um valor de 0,91, considerado válido de acordo com o ponto de corte sugerido. As sugestões e comentários dos especialistas foram utilizados para realizar alterações no instrumento, resultando na segunda versão do questionário.

Em seguida, uma terceira versão do instrumento foi desenvolvida e submetida a um estudo piloto com 20 profissionais de saúde das ESFs. O objetivo desse estudo piloto foi identificar possíveis dificuldades de aplicação e interpretação do questionário, permitindo ajustes no instrumento e na logística da coleta de dados.

Além disso, foram conduzidos estudos para avaliar a reprodutibilidade e a validade concorrente do questionário. A reprodutibilidade foi avaliada através de um teste-reteste, onde os questionários foram aplicados duas vezes aos mesmos sujeitos em um intervalo de 24 a 48 horas. Foram utilizados coeficientes de correlação intra-classe, Índice Kappa e correlação de Spearman para calcular a reprodutibilidade das respostas. A validade concorrente foi avaliada comparando as respostas do módulo de atividade física do questionário com os dados coletados por acelerômetros, que monitoram a atividade física dos participantes. Os resultados indicaram correlações positivas significativas entre as medidas do questionário e dos acelerômetros.

A discussão da metodologia aborda agora a implementação do estudo, detalhando os procedimentos éticos e práticos adotados durante a coleta de dados.

O projeto foi submetido à Secretaria Municipal de Saúde de João Pessoa para obter a carta de anuência, e obteve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Paraíba, assegurando que todos os procedimentos éticos fossem seguidos de acordo com as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde.

Antes de iniciar a coleta de dados nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), foi solicitada autorização aos diretores dos distritos sanitários para a realização do estudo. Essa autorização foi obtida com a apresentação da carta de anuência da Secretaria Municipal de Saúde. Após obter a autorização de cada diretor, ocorreu um contato telefônico com os gestores de cada UBS sorteada para agendar visitas e reuniões pedagógicas. Durante essas reuniões, a equipe de pesquisa apresentou o estudo, seus objetivos e logística aos gestores das UBS. Também foram fornecidas cópias da carta de anuência da Secretaria Municipal de Saúde e da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da universidade.

Os gestores das UBS foram informados sobre a natureza do estudo, que envolvia a aplicação de um questionário, e nas UBS que participaram da validação do instrumento, a utilização de acelerômetros para medir a atividade física dos profissionais. Durante a reunião pedagógica, os profissionais de saúde foram apresentados ao projeto, onde foram informados de sua natureza voluntária, esclarecendo que a coleta de dados não envolveria riscos ou desconfortos significativos. Nesse momento, os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram entregues aos participantes.

A coleta de dados ocorreu entre maio e outubro de 2017, de segunda a sexta-feira, durante os turnos da manhã e da tarde, nas próprias UBS durante as reuniões pedagógicas. A equipe de coleta de dados era composta por diversos membros, incluindo alunos de doutorado, mestrado, profissionais voluntários e alunos de graduação em Educação Física. Antes da coleta, a equipe passou por treinamentos para padronizar a aplicação do questionário. Cada membro recebeu um manual com o protocolo do estudo e participou de um estudo piloto com profissionais de saúde da ESF para se familiarizarem com o processo.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas utilizando um questionário autoaplicado, que abordou várias dimensões relacionadas à promoção da atividade física. O questionário foi respondido pelos participantes em aproximadamente 25 minutos.

No estudo, várias variáveis foram analisadas para compreender melhor os diferentes aspectos relacionados à promoção da atividade física entre os profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde.

As variáveis em estudo incluíram:

Atuação Profissional (Módulo I): Esta seção abordou informações relacionadas à atuação profissional, como tempo de trabalho na ESF, tipo de vínculo empregatício, número de atendimentos diários, horas de trabalho cumpridas na ESF e se os participantes tinham outro emprego além da ESF.

Formação Inicial e Educação Permanente (Módulo II): Nessa seção, foram avaliados aspectos relacionados à educação permanente dos profissionais, incluindo a participação em cursos de capacitação oferecidos pela Secretaria Municipal de Saúde e o recebimento de apoio matricial do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) sobre atividade física e saúde nos últimos 12 meses.

Valores Atribuídos e Orientações Sobre Atividade Física aos Usuários da UBS (Módulo III): Esta seção avaliou os valores atribuídos e as orientações dadas pelos profissionais de saúde aos usuários da UBS em relação à atividade física.

Autoeficácia e Atitude para Realização de Aconselhamento sobre Atividade Física (Módulo IV e V): Foram avaliados os fatores psicossociais, como autoeficácia (confiança na capacidade de aconselhar sobre atividade física) e atitude dos profissionais em relação ao aconselhamento sobre atividade física.

Medidas Antropométricas e Atividade Física (Módulo VII e VIII): Essa seção incluiu informações sobre medidas antropométricas (índice de massa corporal) e avaliação da atividade física, incluindo uma lista de atividades praticadas pelos profissionais para estimar o tempo gasto em atividades físicas no lazer.

Informações Sociodemográficas (Módulo IX): Essa seção coletou informações sobre características sociodemográficas dos participantes, como idade, sexo, renda, função profissional, escolaridade, estado civil, cor da pele e se residiam no município onde trabalhavam na ESF.

A variável dependente foi a classificação dos estágios de mudança de comportamento em relação ao aconselhamento para atividade física. Os profissionais foram classificados em seis estágios, desde a pré-contemplação até a manutenção, com base em suas respostas sobre seus comportamentos em relação ao aconselhamento para atividade física.

O estudo adotou uma abordagem abrangente ao considerar uma variedade de variáveis para avaliar o contexto, as atitudes, as práticas e as características dos profissionais de saúde relacionados à promoção da atividade física na Atenção Primária à Saúde. Isso permite uma compreensão mais completa dos fatores que podem influenciar o aconselhamento para a atividade física por parte dos profissionais de saúde.

A seção de resultados apresenta os principais achados do estudo: Inicialmente, um total de 667 profissionais de saúde foram selecionados para participar do estudo. No entanto, 19 profissionais recusaram-se a participar e nove não foram encontrados após várias visitas da equipe de coleta de dados. Portanto, a amostra final incluiu 591 profissionais de saúde. Destes, 78,6% eram do sexo feminino, com uma média de idade de $43,2 \pm 9,6$ anos. A maioria (58,6%) era casada e 72,2% tinham cor da pele não branca. Em relação à atuação profissional, a maioria (85,1%) trabalhava na ESF há mais de cinco anos, tinha uma carga horária semanal menor que 40 horas (90,5%) e não tinha outro vínculo de emprego além da ESF (87,0%).

A prevalência geral de aconselhamento para atividade física foi de 46,3% (intervalo de confiança de 95%: 42,3-50,3). A análise por nível de escolaridade mostrou que os profissionais de nível superior tiveram uma prevalência significativamente maior de aconselhamento (66,1%) em comparação com os profissionais de nível médio/técnico (41,6%).

Os médicos foram os profissionais que mais relataram realizar o aconselhamento para atividade física (74,5%), seguidos pelos enfermeiros (60,3%), ACS (42,9%) e técnicos de enfermagem (31,5%).

A proporção de profissionais que realizaram o aconselhamento foi maior entre aqueles que trabalhavam menos de cinco anos, não tinham excesso de

atendimentos diários, não percebiam barreiras significativas para o aconselhamento, apresentavam alta autoeficácia e atitude positiva, eram mais ativos fisicamente e não tinham excesso de peso corporal.

Uma análise de regressão logística foi realizada para investigar as associações entre as variáveis analisadas e a prática de aconselhamento para atividade física. Na análise ajustada, as variáveis que permaneceram associadas à prática de aconselhamento foram quantidade de atendimentos diários, percepção de saúde, barreiras percebidas para o aconselhamento, autoeficácia para o aconselhamento e atitude para o aconselhamento.

O teste de Hosmer-Lemeshow demonstrou que o modelo construído ajustou-se bem aos dados, sugerindo que as variáveis incluídas na análise explicam adequadamente a prática de aconselhamento para atividade física entre os profissionais de saúde.

Esses resultados forneceram reflexões valiosas sobre os fatores que estão associados à prática de aconselhamento para atividade física entre os profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde. Eles ajudam a identificar áreas em que intervenções podem ser direcionadas para melhorar a promoção da atividade física nesse contexto.

REFERÊNCIAS

SOUZA NETO, João Miguel. **Prevalência e fatores associados à prática do aconselhamento para a atividade física em profissionais de saúde**. 2018. 125 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.