



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

***MATERIAL DE APOIO***



*VERSÃO PARA  
CONSULTA PÚBLICA*



## 1 **COMO UTILIZAR ESTE DOCUMENTO**

2 Reconhecendo sua demanda de trabalho, confeccionamos este material de apoio do  
3 “Guia de orientação para o aconselhamento breve sobre atividade física na Atenção Primária à  
4 Saúde do Sistema Único de Saúde” (GAB) para facilitar o acesso às informações.

5 Entretanto, para maior potencialidade da sua ação, recomendamos a leitura do material  
6 completo. Dessa forma, visando melhor articulação, indicaremos onde as informações do  
7 presente material podem ser encontradas na versão completa do GAB.

8

## 9 **CONCEITOS BÁSICOS**

10 De acordo com o [Guia de Atividade Física para a População Brasileira](#), atividade física  
11 é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia  
12 acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer  
13 no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Ao longo da  
14 vida, sua prática está associada ao desenvolvimento humano, trazendo diversos benefícios à  
15 saúde.

16 Mesmo que a atividade física possa ocorrer em distintos contextos, no Capítulo 1  
17 indicamos que o GAB prioriza sua realização no *tempo livre*, por esse se refletir nas  
18 possibilidades de escolha diante das oportunidades e preferências das pessoas, estando  
19 diretamente relacionado ao bem-estar e ao prazer; e *como forma de deslocamento*, uma vez  
20 que, em alguns casos, sua realização pode refletir uma possibilidade de escolha e que os  
21 benefícios, para além da saúde de quem o realiza, também podem ser refletidos no contexto  
22 ambiental.

23 O aconselhamento breve sobre atividade física é uma estratégia educativa baseada no  
24 diálogo, que procura conhecer os modos de vida e as possibilidades das pessoas, podendo ser  
25 realizada por todas as categorias profissionais de saúde. O que se propõe com o  
26 aconselhamento breve é iniciar uma reflexão sobre a inclusão ou manutenção da atividade física  
27 na rotina das pessoas atendidas (maiores informações sobre o conceito podem ser encontradas  
28 no Capítulo 2).

29 Entretanto, as ações relacionadas ao aconselhamento breve sobre atividade física não  
30 podem estar desarticuladas dos princípios e das diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS),  
31 ou mesmo outros temas de saúde que podem ser abordados no atendimento (Capítulo 3).  
32 Consideramos que o conhecimento do território é fundamental, com destaques para a  
33 identificação dos grupos que possuem maiores dificuldades de acesso e maiores necessidades  
34 de cuidado em saúde, assim como das oportunidades de atividade física existentes.

1 Os exemplos apresentados no Capítulo 6 reforçam que o aconselhamento breve sobre  
 2 atividade física pode ser realizado em distintos contextos, assim como em abordagens  
 3 individuais e de grupos. Dessa forma, o modelo proposto pelo GAB parte de cinco aspectos:  
 4 “avaliação da atividade física”, “avaliação dos motivos e das razões”, “prós e contras”, “metas” e  
 5 “barreiras e facilitadores para a atividade física”, detalhados no quadro a seguir:

6 **Quadro 1.** Definições dos aspectos, das dicas e da identificação dos exemplos.

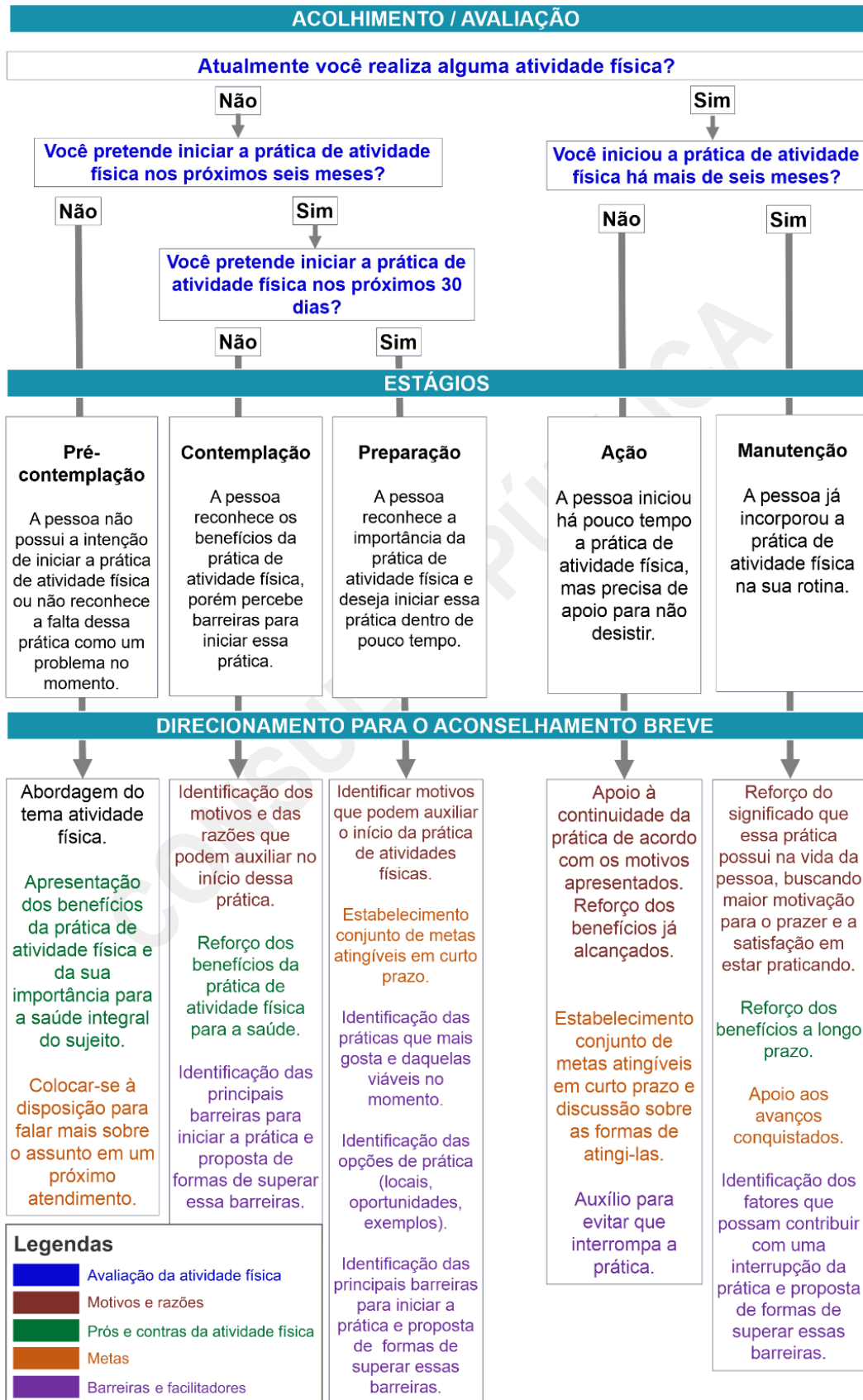
ASPECTOS	DEFINIÇÃO	COMO PODE SER FEITO	COMO NÃO FAZER
AVALIAÇÃO Atividade física	Avaliar o envolvimento das pessoas atendidas com a atividade física.	Compreender melhor as condições de saúde e o histórico de vida da pessoa atendida. Considerar as ofertas de espaços e ações adequados para a prática de atividade física. Buscar acolhê-la.	Emitir julgamentos sobre o comportamento.
AVALIAÇÃO Motivos e Razões	Motivações internas e externas que fazem as pessoas atendidas realizarem algum comportamento, como a atividade física.	Avaliar os motivos das pessoas atendidas para a prática de atividade física: <i>“O que te motiva para praticar atividade física?”</i> Caso a pessoa pratique unicamente por motivos extrínsecos (aparência física, prevenção de doenças), ou não pratique, reforce a importância dos motivos intrínsecos (sentimentos, emoções) da atividade física: prazer, bem-estar e parte de um estilo de vida.	Emitir julgamentos negativos sobre os motivos e as razões para as pessoas realizarem ou não realizarem a atividade física.
PRÓS E CONTRAS	Prós são os benefícios que a atividade física pode proporcionar à pessoa atendida. Contras são as percepções negativas que as pessoas atendidas podem apresentar com a possibilidade de iniciar ou durante o seu envolvimento com a prática de atividade física.	Compreender as experiências prévias da pessoa atendida com a prática de atividade física e de aconselhamento, considerando os seus gostos e as suas experiências. Apresentar os benefícios de curto prazo da atividade física, tomando como exemplo o Quadro 1 (Capítulo 1) e sugerir a atividade física como uma possibilidade de se divertir, ter prazer e fazer parte de um estilo de vida, indicando que as chances de manutenção do comportamento serão maiores e, conseqüentemente, os benefícios de longo prazo poderão ser percebidos.	Não reconhecer os contextos da pessoa, exercendo pressão para a prática de atividade física. Usar termos como: “você deve” e “você tem” que fazer!
METAS	É o caminho a ser percorrido para atingir o objetivo de iniciar ou manter a prática de atividade física. Visão de que “cada minuto conta”.	O aconselhamento pode partir de mensagens como: “comece com o que cabe na sua rotina” e “permita-se experimentar / escolher uma atividade física que seja prazerosa e divertida”. Às pessoas que já praticam: incentive conhecer novas práticas, prezando por atividades que sejam prazerosas e divertidas. Incentivar as atividades coletivas, reforçando a importância de convidar familiares, amigos ou vizinhos para a(s) atividade(s).	Recomendar unicamente frequência e duração da atividade física.
BARREIRAS E FACILITADO- RES	Barreiras são as razões que impedem/atrapalham as pessoas de praticarem atividade física. Facilitadores são fatores que contribuem para a adesão e a manutenção da prática de atividade física.	Realizar escuta sincera e livre de julgamentos. Considerar as barreiras elencadas pela pessoa atendida para a prática de atividade física no tempo livre, mas apoiar / elogiar as práticas ativas diárias (ir ao mercado ou à padaria; se deslocar a pé ou de bicicleta), reconhecendo-as como um passo importante. Motivar sempre a atividade física, como o uso de ambientes ao ar livre e a participação em atividades físicas ofertadas pelo SUS, por outros setores governamentais e demais ofertas gratuitas disponíveis no território.	Desconsiderar as dificuldades, as preferências, os sentimentos e as perspectivas da pessoa atendida.

Fonte: elaboração própria

1 O GAB também apresenta uma proposta de fluxo para o atendimento individual,  
 2 destacando cinco aspectos (ver legendas):

3

4 **Figura 1:** Fluxo para o atendimento INDIVIDUAL relacionado ao  
 5 aconselhamento breve sobre atividade física.



1 Para além das perguntas indicadas no fluxograma, você pode avaliar a quantidade de atividade  
2 física praticada a partir das sugestões abaixo:

3

#### 4 **Tempo livre**

5 ○ Em uma semana normal, em quantos dias você pratica caminhada, anda de bicicleta  
6 ou outros tipos de atividades físicas ou exercícios físicos como as ginásticas, a  
7 musculação, os jogos, os esportes coletivos (Ex. futebol, vôlei, basquete), ou mesmo  
8 passear com o cachorro como forma de lazer?

9 Resposta: \_\_\_\_\_ dias

10 ○ Em média, quantos minutos dura essa atividade por dia?

11 Resposta: \_\_\_\_\_ minutos

12 ○ Total de atividade física no tempo livre por semana (dias x minutos)

13 Resposta: \_\_\_\_\_ min / semana

14

#### 15 **Como forma de deslocamento**

16 ○ Em uma semana normal, em quantos dias você pratica caminhada e / ou anda de  
17 bicicleta para ir de um lugar para outro?

18 Resposta: \_\_\_\_\_ dias

19 ○ Em média, quantos minutos dura essa atividade por dia?

20 Resposta: \_\_\_\_\_ minutos

21 ○ Total de atividade física no deslocamento por semana (dias x minutos)

22 Resposta: \_\_\_\_\_ min / semana

23

#### 24 **Como interpretar essa informação?**

25 Número de vezes da semana X Tempo de duração = Quantidade de Atividade Física  
26 praticada pela pessoa.

27 Ao multiplicar o número de vezes na semana pelo tempo de duração, teremos a informação  
28 sobre a quantidade atual de atividade física dessa pessoa (tanto nos domínios do tempo livre  
29 como no do deslocamento).

30

#### 31 **Gostos e preferências**

32 ○ Qual(is) atividade(s) física(s) você gosta/gostaria de fazer?

33 ○ Qual(is) é(são) sua(s) atividade(s) preferida(s) para ser praticada(s) no tempo livre?

34

- Os “prós” da atividade física podem ser reforçados com as informações do quadro abaixo, que indicam distintos benefícios da prática de atividade física a curto e longo prazo:

**Quadro 2.** Principais benefícios à saúde da prática de atividade física a curto e a longo prazo.

Benefícios a curto prazo	
Melhora do humor	Promove o divertimento
Melhora da interação social e possibilidade de criação e de fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade	Melhora da disposição
Promove o prazer	Diminui os sintomas do estresse, da ansiedade e da depressão
Reduz o cansaço durante o dia	Melhora da autoestima e da autoconfiança
Promove o relaxamento	Melhora da qualidade do sono
Benefícios a longo prazo	
Melhora da aptidão física relacionada à saúde (ex.: aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e agilidade)	Previne e diminui a mortalidade por diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como hipertensão, diabetes e câncer
Melhora do equilíbrio e da coordenação motora	Diminui o uso de medicamentos
Melhora das funções cognitivas	Promove a melhora do bem-estar e da qualidade de vida
Reduz o risco de quedas e lesões	Resgata e mantém vivos diversos aspectos da cultura local
Melhora da autoestima e da imagem corporal	Reduz o risco para demência
Ajuda no controle do peso corporal e na diminuição do risco de obesidade	Reduz o colesterol e controla os níveis de açúcar no sangue
Melhora do desempenho escolar e no trabalho	Melhora da atenção, da memória e do raciocínio
Melhora da imunidade	Ajuda no controle do estresse e da ansiedade

**Referências:**

Reiner M, Niermann C, Jekauc D, Woll A. Long-term health benefits of physical activity - a systematic review of longitudinal studies. BMC Public Health. 2013;13:813.  
 Brasil. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. 2021.



- 1 No quadro abaixo, são sugeridas estratégias para o enfrentamento das barreiras para a atividade
- 2 física:
- 3
- 4 **Quadro 3:** Principais barreiras para a prática de atividade física no tempo livre e
- 5 estratégias para superá-las.

Barreiras	Estratégias
<b>Intrapessoais</b>	
Falta de motivação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar alguma atividade que a pessoa goste de praticar (ex.: dançar, brincar com as crianças, levar os animais de estimação para passear, jogar peteca, fazer trilhas, bocha, frescobol). Lembre-se que todo movimento conta.</li> <li>- Buscar estabelecer uma relação entre a prática de atividade física e a realização de atividades (papéis) que a pessoa assume no seu dia a dia, destacando o potencial de fazer melhor aquilo que a pessoa valoriza em sua rotina.</li> </ul>
Falta de tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sugerir a reorganização das atividades diárias para deixar alguns minutos para uma atividade que a pessoa goste e que seja possível naquele momento, sem se preocupar com a intensidade inicialmente. Sugerir o aumento gradativo do tempo quando possível.</li> <li>- Sugerir a troca de atividades que envolvem maior comportamento sedentário por tarefas mais ativas fisicamente (ex.: deslocar-se a pé ou de bicicleta, levantar a cada 1 hora).</li> <li>- Sugerir fazer pequenos deslocamentos, por exemplo ir a locais perto de casa como padaria, supermercado, ir andando ou de bicicleta ao invés do carro, se possível; no trabalho ir pegar água algumas vezes, deixar a impressora longe da estação de trabalho.</li> </ul>
Falta de ânimo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar que todo movimento conta, e que, em um dia de falta de ânimo, propor fazer alguma atividade em que possa se movimentar, mesmo que pareça pouco.</li> <li>- Recomendar que sempre que possível faça o deslocamento a pé ou de bicicleta (ex.: ir e voltar do supermercado, shopping, farmácia, Unidade Básica de Saúde, igrejas).</li> </ul>
Prefere realizar outras atividades no momento do lazer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sugerir ou verificar a possibilidade de adaptar essas atividades para que haja algum movimento (ex.: gosto de ler um livro, sugerir realizar a leitura em alguns momentos em pé).</li> </ul>
Excesso de tarefas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajudar a pessoa a dar prioridade para a atividade física, planejando todas as atividades e estabelecendo o tempo para realizar cada uma delas ao longo do dia.</li> </ul>
Sentir-se incapaz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar que todas as pessoas podem realizar algum movimento.</li> <li>- Orientar que a pessoa inicie com a prática de atividades físicas que considere segura e confortável para sua condição física.</li> </ul>
Não gosta de atividade física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lembrar que a atividade física não é somente aquela realizada nas academias e clubes.</li> <li>- Sugerir a experimentação de diferentes tipos, coletivas ou individuais, para dar uma nova chance à atividade física.</li> </ul>
Falta de dinheiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressaltar que para praticar atividade física não há necessidade de roupas de ginásticas e tênis caros.</li> <li>- Demonstrar que há várias atividades que necessitam de pouco ou nenhum gasto financeiro (ex.: caminhada na rua, jogar bola, dançar, brincar com as crianças, pular amarelinha, fazer equipamentos com garrafas pets, programas de exercícios on-line).</li> <li>- Recomendar as atividades gratuitas que existem no território, principalmente as ofertadas pelo SUS.</li> </ul>
Falta conhecimento sobre os benefícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falar sobre os benefícios de curto a longo prazo (Quadro de benefícios do Capítulo 5).</li> </ul>
Limitações físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas as atividades podem ser adaptadas de acordo com as limitações físicas (ex.: pessoa em cadeira de rodas, pode realizar atividades para os membros superiores).</li> </ul>
Gestantes e mulheres no pós-parto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades físicas são seguras, trazendo diversos benefícios para a saúde da gestante e do seu bebê. Apenas indicar que devem ser evitadas as atividades em que possam ocorrer colisões com outras pessoas ou algum objeto, ou que causam desequilíbrio e risco de queda.</li> </ul>
Diagnóstico de doença	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressaltar que muitas doenças apresentam melhoras com a prática regular de atividade física.</li> </ul>
Idade avançada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressaltar que a atividade física ajuda no processo de envelhecimento saudável.</li> <li>- Relembrar que todo movimento conta, e que a pessoa pode iniciar com atividades físicas leves, como caminhada, alongamentos e engajar-se em grupos específicos para sua idade.</li> </ul>
Falta de habilidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lembrar que não há necessidade de ter habilidades de atletas para realizar atividade físicas. Uma caminhada já é uma atividade.</li> </ul>

	- Reforçar a capacidade que temos em adquirir novas habilidades e competências com a experiência, o primeiro passo é começar uma atividade física que goste.
Medo de machucar	- Ressaltar que a prática de atividade física, quando realizada com atenção, possui um baixo risco de lesões (ex.: atividades realizadas na academia da saúde, caminhadas, passeios com os animais de estimação, realizar tarefas de jardinagem).
<b>Interpessoais</b>	
Falta do apoio da família e amigos	- Buscar grupos de pessoas que praticam atividade física e se beneficiar do suporte social do grupo. - Identificar possíveis pessoas atendidas que possam fazer companhia na prática da atividade física.
Falta de companhia	- Identificar possíveis pessoas atendidas / familiares / amigos / vizinhos que possam fazer companhia na prática da atividade física. O profissional de saúde pode auxiliar na aproximação dessas pessoas que têm interesses comuns e necessidade de uma companhia para motivar sua prática/ou manutenção em atividades físicas.
Falta de suporte dos professores	- Identificar outros profissionais que possam fornecer informações / suporte para a prática de atividade física.
<b>Ambientais</b>	
Segurança	- Aconselhar a pessoa a praticar atividade física em locais mais movimentados, em companhia.
	- Sugerir que sejam reportados às autoridades locais os lugares que sejam identificados como inseguros.
Falta de equipamentos e locais para a prática de atividade física	- Lembrar que qualquer lugar pode ser utilizado para praticar atividade física (ex.: em casa, nos espaços públicos abertos como praças, parques e ciclovias) e que qualquer objeto pode ser adaptado para ser utilizado durante a atividade (ex.: cabo de vassoura, garrafas pets, cordas).
Clima inapropriado	- Recomendar a ingestão constante de água.
	- Calor e seco: Recomendar o uso de protetor solar e roupas leves, se possível.
	- Frio e seco: Recomendar o uso de agasalhos e a proteção, principalmente, da área da garganta e do peito, se possível. - Úmido: Recomendar o uso de protetores para chuva, se possível (guarda-chuva, capa de chuva).

Referência: Rech CR, Camargo EM, Araujo PAB, Loch MR, Reis RR. Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. Rev Bras Med Esporte. 2018;24(4): 303-309.