

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO COMBATE AO SEDENTARISMO

VANESSA FLORENÇO LABANCA¹, CAROLINE LACERDA ALVES DE OLIVEIRA², DANIELE MARIA KNUPP SOUZA SOTTE³, MARCELI SCHWENCK ALVES

1Graduanda em Enfermagem, UniFacig. E-mail: vanessalabanca18@gmail.com

2 Mestre em Desenvolvimento Local pela UNISUAM, Docente no Centro Universitário UniFacig. E-mail: caroline.lacerda@sempre.unifacig.edu.br

3 Doutora em Imunologia e Doenças Infecto-Parasitárias- ICB/UFJF, Docente no Centro Universitário UniFacig. E-mail: danielle.knupp@sempre.unifacig.edu.br

4- Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local, Docente no Centro Universitário UniFacig. E-mail: marcelischwenk@sempre.unifacig.edu.br

RESUMO

O sedentarismo é um problema sério na saúde pública mundial, tendo grande ocorrência também no Brasil. Portanto, o objetivo é evidenciar o papel do profissional de enfermagem no combate ao sedentarismo, assim como evidenciar programas de educação em saúde que colaboram para redução do sedentarismo, por fim, o trabalho objetivou também demonstrar as práticas em educação em saúde do combate ao sedentarismo nos atendimentos públicos. Para tal, A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica qualitativa-exploratória com base nos periódicos SCIELO, LILACS e BVS, com corte temporal de 2018-2023. Foram encontradas 148 publicações nas quais passaram por filtragem metodológica, chegando ao quantitativo de 8 publicações incluídas, nas quais, foram desenvolvidos os tópicos de discussão com base nos autores selecionados. Por fim, concluiu-se que a atuação dos profissionais de enfermagem na educação em saúde no combate ao sedentarismo desempenha um papel vital na prevenção e no controle de doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida sedentário, afinal é através do acesso a informações e práticas baseadas em evidências, eles capacitam indivíduos e comunidades a tomarem decisões informadas sobre sua saúde e a implementarem mudanças positivas em suas vidas.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Comportamento Sedentário; Educação em Saúde; Enfermagem.

HEALTH EDUCATION TO COMBAT SEDENTARISM

ABSTRACT

A sedentary lifestyle is a serious problem in global public health, also occurring widely in Brazil. To highlight the role of the nursing professional in combating a sedentary lifestyle, as well as to highlight health education programs that contribute to reducing a sedentary lifestyle; finally, the work also aimed to understand health education practices to combat a sedentary lifestyle in public services. The research was carried out through a qualitative-exploratory bibliographic review based on the journals SCIELO, LILACS and BVS, with a time frame of 2018-2023. 148 publications were found, which underwent methodological filtering, reaching a total of 8 publications included, in which discussion topics were developed based on the selected authors. Finally, it was concluded that the role of nursing professionals in health education in combating a sedentary lifestyle plays a vital role in the

prevention and control of chronic diseases related to a sedentary lifestyle, after all it is through access to information and evidence-based practices, they empower individuals and communities to make informed decisions about their health and implement positive changes in their lives.

Keywords: Primary Health Care; Sedentary Behavior; Health Education; Nursing.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo é um grave problema de saúde pública, que segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial de Saúde OMS (2023), cerca de 47% (67 milhões) dos brasileiros são considerados fisicamente inativos, o que quer dizer que são completamente sedentários. A OPAS, OMS (2023) entende que é considerada uma pessoa sedentária o indivíduo que gasta menos do de 2.200kcal (calorias) por uma semana (sete dias), o recomendado é que para que se possa viver uma vida medianamente saudável, exista a prática de pelo menos 150 minutos em exercícios que sejam aeróbicos e moderados semanalmente.

Cabe ainda mencionar que o sedentarismo está atrelado ainda à riscos de infarto e derrame cerebral, sendo 54% e 50%, respectivamente, o percentual de possibilidade de o indivíduo sedentário sofrer em algum estágio da vida qualquer um dos dois problemas, ou ainda, os dois (BRASIL, 2022).

Mas afinal, o que é o sedentarismo? De acordo com Silva (2018), o sedentarismo não se refere à apenas a falta de práticas esportivas, mas também as práticas rotineiras como tarefas domésticas ou caminhadas, assim, o sedentarismo é a falta (ou redução) de atividades físicas, resultando no gasto calórico reduzido. Silva (2018) ainda alerta que o sedentarismo está relacionado à problemas de saúde maiores e mais graves, como por exemplo a doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* (tipo II), hipertensão e etc.

Atualmente, a obesidade tem representado potenciais riscos para desencadeamento de doenças crônico-degenerativas, sendo caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, no qual, acarreta em prejuízos à saúde; segundo a OPAS e OMS (2023) a obesidade possui vários fatores de causa ou consequência, porém, um dos indícios mais fortes é o estilo de vida, ou seja, a má alimentação e o comportamento sedentário. Ainda de acordo com a OPAS, OMS (2023), o sedentarismo é a 4º maior casa de óbitos em todo mundo, isso atrelado ao estilo de vida que o avanço tecnológico proporcionou.

Para que haja uma redução do percentual sedentário no país se faz necessário que o Poder Executivo invista em Políticas Públicas que estimulem a prática de atividades físicas, que

haja a educação em saúde, invista também em estruturação que propicie as práticas esportivas como quadras, academias, ciclovias e profissionais disponíveis para o acompanhamento da população, pois as atividades físicas possuem a necessidade de serem supervisionadas por questões de segurança (SILVA, 2018).

Por estas razões, os profissionais que chefiam as ESFs (Estratégia Saúde da Família), bem como UBS (Unidade Básica de Saúde), que são os profissionais de enfermagem, possuem responsabilidades de acordo com o Plano Nacional de Atenção Básica, ainda com a Política Nacional de Atenção Básica (2006), no combate ao sedentarismo na população.

Nesse sentido, o presente Trabalho de Conclusão de Curso objetiva discutir acerca do papel do profissional de enfermagem no combate ao sedentarismo, como objetivos específicos, o estudo propõe-se à evidenciar o que é e como funciona a educação em saúde para o combate do sedentarismo, quais publicações atuais discutem sobre a educação em saúde e sedentarismo, e, por fim, demonstrar como pode ser aplicado a educação em saúde do combate ao sedentarismo nos atendimentos públicos dos profissionais de enfermagem para população que depende exclusivamente do SUS (Sistema Único de Saúde).

Assim, o trabalho se justifica, pois, tem a missão de agregar os conhecimentos de publicações atuais com a interpretação conjunta para evidenciar como o atendimento público dos profissionais pode ser melhorado a partir das evidências encontradas. Espera-se ainda, que o trabalho possa contribuir para profissionais e futuros profissionais de enfermagem, na reflexão das práticas que podem ser ampliadas e efetivas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa trata-se de um estudo exploratório, isso pois os estudos exploratórios permitem ao investigador aumentar a sua experiência específica, buscando antecedentes, para, em seguida, planejar pesquisa descritiva ou do tipo experimental (PEREIRA *et. al.*, 2018). E para se operacionalizar técnica e instrumentalmente o estudo, optou-se por realizar como método a revisão de literatura integrativa.

Dessa forma, nos meses de março a maio do ano de 2023, foram realizadas buscas por textos que abordassem a educação em saúde para o combate ao sedentarismo, nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual de Saúde, do Ministério da Saúde).

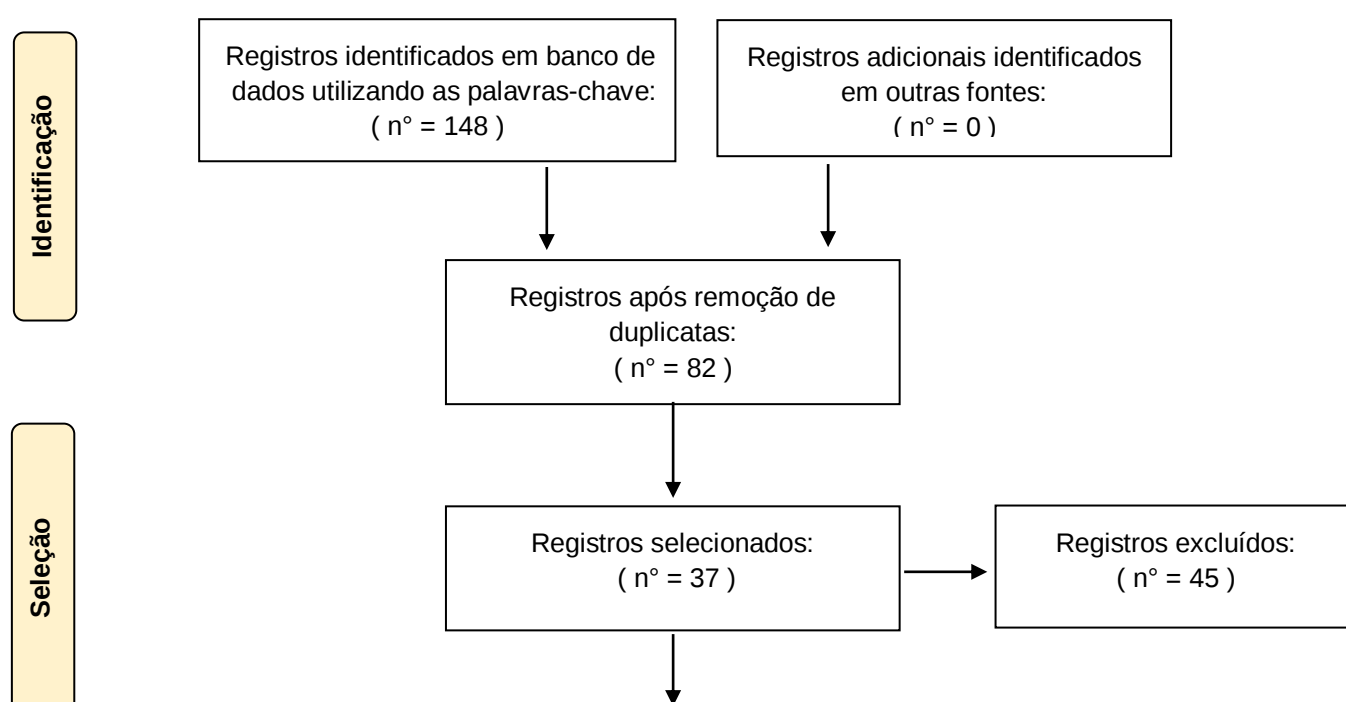
Nesse sentido, foram utilizados com base nas diferenças dos descritores reconhecidos por cada mecanismo de busca textual, os descritores abaixo, que foram confirmados na base da plataforma Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): Atenção Primária à Saúde; Comportamento Sedentário; Educação em Saúde; Enfermagem.

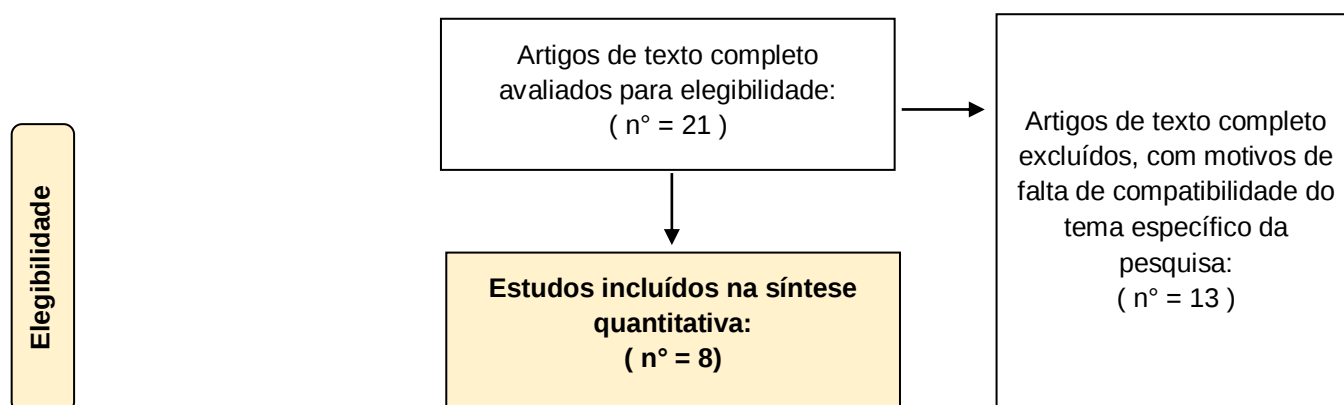
Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos foram textos que: 1) apresentam referência direta ao tema educação em saúde e sedentarismo, assim como as ações que o enfermeiro possa realizar na promoção da educação em saúde; 2) publicados entre os anos de 2018 a 2023; 3) textos disponíveis em português; 4) textos que apresentam a realidade brasileira.

Já os critérios de exclusão foram a desconsideração estudos em que os artigos não sejam confiáveis (*Qualis* b4 para baixo), bem como artigos que não tenham o tema como foco central e textos que não apresentaram o estudo completo, disponível e traduzidos para o português. Ressalta-se que estudos coincidentes em duas ou mais fontes foram considerados apenas uma vez.

Por fim, para melhor entendimento da classificação e filtragem da pesquisa, foi elaborado o **Fluxograma 1**, otimizando e organizando baseado na inclusão e exclusão dos artigos através das plataformas SCIELO, BVS e LILACS.

Fluxograma 1- Fluxo de informação com as diferentes fases deste estudo exploratório





3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visando proporcionar melhor organização frente as publicações incluídas na pesquisa, foi desenvolvido o **Quadro 1**, representado abaixo, onde se encontra as informações de cada publicação selecionada, que são: título, autor, ano de publicação, periódico, tipo de pesquisa e resumo.

Quadro 1- Resultados dos estudos examinados:

Título	Autor	Ano de publicação	Periódico	Tipo de pesquisa	Resumo
Uso ativo da educação em saúde na prevenção do sedentarismo e na promoção da qualidade de vida no trabalho: contribuições do projeto de extensão mulher saudável.	GUIMARÃES <i>et. al.</i>	2021	BVS	Experimental / Prática.	Com a implementação de metodologias ativas, através da produção de um vídeo educativo com linguagem acessível, lúdica e ilustrada, seja atingido o propósito de expor a problemática do sedentarismo e incentivar a prática de atividade física em mulheres trabalhadoras.

Projeto de intervenção: promoção de saúde contra o sedentarismo para a prevenção de doenças como a hipertensão, diabetes e a obesidade.	MENESES e ARILO.	2019	BVS	Experimental / Prática / Revisão bibliográfica.	O mundo inteiro vem passando por grandes transformações que estão afetando diretamente o estilo de vida das pessoas, onde as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) estão assumindo um papel de destaque, e são responsáveis por altas taxas de morbimortalidade e de grandes despesas com assistência o que as torna um grande problema de saúde pública. E é nesse contexto de um sistema de saúde baseado nas práticas da APS é que o trabalho tem como objetivo de colaborar com as práticas das equipes na luta contra o sedentarismo, com o intuito de mudança no estilo de vida e não somente tratar a doença.
Conhecimento de profissionais que atuam em Unidades Básicas de Saúde no Brasil sobre a associação entre inatividade física e	BORGES <i>et. al.</i>	2018	LILACS	Experimental / Revisão bibliográfica	Avaliar o conhecimento de profissionais de saúde sobre a existência ou não de associação entre inatividade física e

morbidades.					oito morbidades (diabetes, hipertensão arterial, aids, osteoporose, câncer de pulmão, depressão, cirrose hepática e infarto agudo). Ao final concluiu-se que Políticas públicas voltadas à educação são indispensáveis para instrumentalizar profissionais que trabalham em unidades básicas de saúde no Brasil sobre os efeitos da inatividade física sobre a saúde.
Educação em saúde: não pare! Exercício físico em tempos de pandemia, um relato de experiência.	DANTAS et. al.	2021	SCIELO	Relato de caso / Revisão bibliográfica.	A mudança do estilo de vida sedentário para um fisicamente ativo é uma das formas mais importantes para diminuir a incidência de infarto do miocárdio, motivo da maior causa de morte na população. Conclui-se, que a proposta de ofertar treinos sob orientação profissional, via eletrônica em meio a pandemia do coronavírus, é uma alternativa viável que permite a manutenção e/ou o

					incremento de um comportamento ativo em meio ao quadro atual de isolamento social.
Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde.	FITTIPALDI, O'DWYER e HENRIQUES.	2021	SCIELO	Análise documental / Revisão bibliográfica.	Analizou as estratégias de educação em saúde descritas na formulação das políticas públicas por meio de análise documental, tendo como referencial teórico os enfoques da educação em saúde: preventivo; da escolha informada; do desenvolvimento pessoal; radical; e da educação popular em saúde.
Atividade física nos programas de promoção à saúde.	ARAGÃO et. al.	2019	BVS	Revisão Integrativa.	Embora existam estratégias de promoção à saúde, a adesão da população continua a ser desafiadora, fazendo-se, portanto, necessária a inclusão de atividades físicas nos programas de saúde.
Intervenção para diminuir o sedentarismo na população acima de 15 anos da comunidade Paulo	CABALLERO	2018	BVS	Experimental / Prática / Revisão bibliográfica.	Na população adstrita à Unidade Básica de Saúde da Família Paulo Camilo do município Betim – Minas

Camilo município de Betim – MG.					Gerais, a incidência deste agravo foi determinada como um dos principais problemas de saúde. O objetivo deste estudo foi elaborar um plano de intervenção para trabalhar o sedentarismo nesta população.
Educação em saúde para pessoas com sobrepeso e obesidade na equipe da estratégia saúde da família no município de Taquarana – Alagoas.	TAVARES.	2018	BVS	Experimental / Revisão bibliográfica.	Objetivando conscientizar a população adscrita sobre a responsabilidade individual da prática de seus cuidados em saúde, como atividade física regular, alimentação adequada e saudável e combate ao tabagismo, bem como a conscientização das consequências do sobrepeso e da obesidade e sua relação com o diabetes mellitus tipo 2.

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Para o alcance dos objetivos propostos no estudo, a discussão dos resultados de inclusão de publicações será dividida em três tópicos, nos quais vão demonstrar a opinião e conhecimento de cada tema dos autores selecionados, para que assim possa-se chegar a prerrogativa conclusiva do que este trabalho se propõe. Os tópicos estão divididos da seguinte forma: 1º O papel do profissional de enfermagem no combate ao sedentarismo; 2º O

que é e como funciona a educação em saúde para o combate do sedentarismo; 3º Práticas em educação em saúde do combate ao sedentarismo nos atendimentos públicos. Por fim, é pertinente mencionar que todos os tópicos desenvolvidos são voltados exclusivamente ao tema proposta do estudo, portanto, todos os tópicos remetem ao profissional de enfermagem e sua atuação direta.

3.1 O papel do profissional de enfermagem no combate ao sedentarismo

A OMS em 2018 lançou em um plano de ação global, focado no aumento da prática de atividades físicas na população em até 15% até o ano de 2030, porém, é notável que nem sempre se pode esperar dos entes públicos as ações em grande escala, nas quais são necessárias para mudar o comportamento de toda a sociedade.

Neste cenário, conforme Tavares (2018), o profissional da enfermagem em conjunto do profissional de educação física, fazem papel de agentes locais da mudança, atuando de diversas formas afim de colocar as pessoas em movimento, por fim o autor ainda cita que cabe a enfermagem, chefiada nas UBS (Unidade Básica de Saúde), ESF (Estratégia Saúde da Família) e demais unidades de serviços de saúde, ter consciência e aplicar as ações possíveis e passíveis afim de combater o sedentarismo.

Caballero (2018) aponta que um dos principais papéis dos profissionais de enfermagem em abrangência aos profissionais de educação física é ir em busca de conhecimento, com intuito de aprender mais acerca das evidências científicas na saúde, para assim poder repassar estes conhecimentos a outros profissionais e à população, seja em educação em saúde, seja nas práticas profissionais. Ainda conforme Caballero (2018), é papel da enfermagem compreender sobre cada condição de saúde, estar sempre atualizado com relação a novos tratamentos, buscar informações corretas com objetivo de combater a desinformação, já que esta é cada vez mais presente na internet e nas redes sociais.

Aragão *et. al.* (2019) aponta que os profissionais da saúde e profissionais de educação física tem a importante missão de orientar e auxiliar as pessoas a realizarem atividades físicas de maneira correta, assertiva, evitando assim as sobrecargas, lesões e aumentando o bem-estar.

Já Guimarães *et. al.* (2021) aponta que é fundamental ressaltar que as condições de saúde estão associadas a uma ampla gama de fatores físicos, psicológicos e estilo de vida, assim, muitos podem ser melhorados por diferentes abordagens de atividades físicas e exercício físico. Nesse sentido, o papel da enfermagem é fazer com que as pessoas possam se

sentir bem ao realizar exercícios físicos, desta forma é imprescindível ter uma abordagem empática e cuidadosa ao fazer a prescrição de exercícios físicos.

Silva (2018) aponta que é importante que os profissionais de saúde busquem conhecimento e também ter a comunicação mais coesa, no que se refere às orientações que serão passadas para os pacientes. Afinal, apenas falar sobre a importância das atividades físicas na saúde não faz com que as pessoas de fato se tornem mais ativas, por isso é preciso facilitar ao máximo o entendimento e a adesão, tanto das pessoas relativamente saudáveis quanto daquelas com alguma condição clínica.

Nesse sentido, Fittipaldi, O'Dwyer e Henriques (2021) comunica que é fundamental melhorar a comunicação entre o enfermeiro e o paciente, afinal é importante a proximidade, entender a rotina da pessoa, os desejos, medos, histórico de saúde, para que seja possível orientar atividades físicas estimulantes, retirando-a do sedentarismo. Conforme os mesmos autores, também é importante saber se comunicar com o público/ sociedade, pessoas que não são pacientes diretos, pois para enfermagem é papel ser multiplicador de informações e boas práticas, motivando mais pessoas a se movimentarem e adotarem um melhor estilo de vida.

3.2 O que é e como funciona a educação em saúde para o combate do sedentarismo

Meneses e Arilo (2019) apontam que o combate ao sedentarismo de acordo com relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), divulgado em outubro de 2022, o sedentarismo pode levar 500 milhões de pessoas a desenvolverem doenças cardíacas, obesidade, diabetes e outras doenças não transmissíveis até 2030, cabe ressaltar que as doenças não transmissíveis, como obesidade e as doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte em adultos no país e no mundo.

O Ministério da Saúde, conforme a obra de Caballero (2018), esclarece que o comportamento sedentário consiste na realização de atividades de baixo ou nenhum gasto energético, como atividades na posição sentada/deitada, geralmente são realizadas em frente a telas. Ainda segundo o autor, estes longos tempos nesses comportamentos apresentam riscos à saúde, independentemente da prática de atividade física, isso significa que ser ativo fisicamente é muito importante, porém, também é preciso diminuir o tempo gasto dentro do comportamento sedentário.

Dantas *et. al.* (2021) aponta que o combate ao sedentarismo pode começar com pequenas mudanças nos hábitos de vida, seja ao aumentar a frequência das caminhadas no dia-a-dia, preferir usar escadas a elevadores, escolher uma atividade física de preferência, usar

vestuário adequado ao praticar exercícios físicos são estratégias importantes para quem quer começar a praticar atividade física e diminuir o tempo de comportamento sedentário.

No entanto, Borges *et. al.* (2018) esclarece que para que a pessoa seja considerada fisicamente ativa, é necessário realizar 30 minutos de caminhada leve a moderada cinco vezes por semana, sendo isto suficiente. Nesse sentido, o profissional de enfermagem precisa fomentar estas informações de maneira sábia e sadia, onde possa ser facilitado o entendimento do público assim como possa ser estimulado e criado meios para realizá-los.

Guimarães *et. al.* (2021) física lembrou também que a atividade física regular é essencial para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes, e até alguns tipos de câncer, além de melhora os sintomas de depressão e ansiedade. É indispensável promover a educação em saúde esclarecendo estas informações para que a prática seja facilitada.

Silva (2018) informa que a educação em saúde é sobre transmitir o conhecimento sobre determinado assunto relativo a promoção de saúde. Neste sentido, como é importante a promoção de saúde assim como a educação em saúde, é necessário que a enfermagem saiba unir os elos e promover a saúde junto com a educação, tendo fala comunicativa e acessível relevando a realidade pessoal e interpessoal para cada paciente.

Por fim, Silva (2018) ainda aponta algumas noções importantes para o combate ao comportamento sedentário, segundo a OMS:

A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente: a atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo (...); 2– Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor: para saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes; 3– Toda atividade física conta: a atividade física pode ser realizada como parte do trabalho, esporte e lazer bem como tarefas diárias e domésticas; 4– O fortalecimento muscular beneficia a todos: idosos (com 65 anos ou mais) devem adicionar atividades físicas que enfatizem o equilíbrio e a coordenação(...) ; 5– Muito comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde: pode aumentar o risco de doenças cardíacas, câncer e diabetes tipo 2 (...); 6– Todos podem se beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas, no pós-parto e pessoas que vivem com doenças crônicas ou deficiências (SILVA, 2018, p.31).

3.3 Práticas em educação em saúde do combate ao sedentarismo nos atendimentos públicos

Tavares (2018) aponta que, como a realidade brasileira reflete em necessidades básicas que nem sempre são universais, considera-se que em grande maioria, a população depende exclusivamente do Sistema Único de Saúde (SUS).

Nessa premissa, Guimarães *et. al.* (2021) aponta que a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou o Plano de Ação Global de Atividade Física 2018-2030, convidando os países a implementar ações políticas visando à redução dos níveis de inatividade física em 15% e o comportamento sedentário em todo o mundo, até 2030. Mas como anteriormente mencionado, nem sempre os órgãos públicos conseguem suprir e bater as metas estipulados, por isso é necessário relevar a situação da realidade em que a unidade de atendimento se encontra.

Caballero (2018) aponta que os níveis de abrangência, implementação e eficácia das políticas de atividade física foram considerados de baixo a moderado e considerando que o Brasil não possui uma política pública de abrangência nacional exclusiva para a promoção de saúde por meio de atividade física, é de suma importância a construção de uma revisão de políticas nacionais como subsídio para a formulação de políticas, ações e de ferramentas necessárias para promoção da atividade física no SUS.

Tavares (2018) aponta que existe uma carência acadêmica de estudos em que abordem a atuação do profissional de enfermagem e suas intervenções ao combate ao sedentarismo por meio do SUS.

Caballero (2018) aponta que em algumas regiões do país, existem políticas de educação em saúde para o combate do sedentarismo, um destes programas é o projeto Ação e Saúde, projeto Mover e Xô sedentarismo, onde existem atividades realizadas esporadicamente (dentro de unidades de atendimento como ESF e UBS), em cerca de duas vezes por semana e duas vezes ao dia, tendo duas horas cada sessão, as atividades físicas realizadas no projeto são de recreação, jogos pré-esportivos, brincadeiras, massagens, alongamento, atividades de roda e exercícios aeróbicos específicos e a educação em saúde.

Aragão *et. al.* (2019) ainda aponta que em grande maioria situacional do país, existem academias em ar livre e programas com educadores físicos com aulas públicas-coletivas, geralmente por duas vezes na semana. Claro que não são 100% em todos os aspectos, porém, para os pacientes que dependem realmente do SUS os serviços têm potencial de ajuda nas questões de sedentarismo e adoecimento.

Também é importante ressaltar que, segundo Guimarães *et. al.* (2021), a promoção da saúde é uma das estratégias de organização da gestão do SUS, assim, as práticas de atividades físicas são eficazes e possui baixo custo financeiro, condições que permitem sua utilização

como subsídio para promoção da saúde e no controle de determinantes das condições de saúde em grupos populacionais específicos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação em saúde desempenha um papel fundamental no combate ao sedentarismo na sociedade, sendo assim, através de práticas e informações que visam conscientizar e motivar as pessoas a adotarem um estilo de vida mais ativo e saudável, os profissionais de enfermagem desempenham um papel essencial neste processo.

Ao fornecer orientações sobre os benefícios da atividade física regular, os riscos do sedentarismo e as maneiras de incorporar hábitos saudáveis na rotina diária, os enfermeiros contribuem para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos e comunidades. Além disso, eles também desempenham um papel de liderança na promoção da adesão a essas mudanças comportamentais.

A educação em saúde no combate ao sedentarismo baseia-se em abordagens educativas personalizadas, adaptadas às necessidades e realidades de cada indivíduo. Isso inclui a realização de avaliações de saúde, entrevistas e planejamento de intervenções que incentivem a prática regular de exercícios físicos, bem como a adoção de um estilo de vida ativo.

É importante ressaltar que a educação em saúde no combate ao sedentarismo não se limita apenas a informar sobre a importância do exercício físico. Envolve também o ensino de estratégias relacionadas à alimentação adequada, gerenciamento do tempo, controle do estresse e cuidado com a saúde mental, que são elementos essenciais para a promoção de uma vida saudável e equilibrada.

Portanto, a atuação dos profissionais de enfermagem na educação em saúde no combate ao sedentarismo desempenha um papel vital na prevenção e no controle de doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida sedentário. Através do acesso a informações e práticas baseadas em evidências, eles capacitam indivíduos e comunidades a tomarem decisões informadas sobre sua saúde e a implementarem mudanças positivas em suas vidas.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, F.B.A. *et. al.* Atividade física nos programas de promoção à saúde. **Rev. enferm. UFPE online**, 2019. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1052188>>. Acesso em: 20/03/2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de Atenção Básica**, 1ªed. Brasília, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_1ed.pdf>. Acesso em 10/03/2023.

BORGES, T.T. *et. al.* Conhecimento de profissionais que atuam em Unidades Básicas de Saúde no Brasil sobre a associação entre inatividade física e morbidades. **Rev. bras. Ativ. Fís. Saúde**, 2018. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8071/10785>>. Acesso em: 20/03/2023.

CABALLERO, A.S. Intervenção para diminuir o sedentarismo na população acima de 15 anos da comunidade Paulo Camilo município de Betim – MG. Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado a Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte- Minas Gerais, 2018. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/interven%C3%A7ao_diminuir_sedentarismo_popula%C3%A7ao_acima_15_anos.pdf>. Acesso em: 20/03/2023.

DANTAS, D. N. *et. al.* Educação em saúde: não pare! Exercício físico em tempos de pandemia, um relato de experiência. **Brazilian Journal of Development**, vol. 7, nº 2, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/24211/0>>. Acesso em: 20/03/2023.

FITTIPALDI, A.L. de M.; O'DWYER, G.; HENRIQUES, P. Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. **Rev. Interface**, Botucatu, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/icse/a/t5MyrjCKp93sxZhmKTKDsbd/?lang=pt>>. Acesso em: 20/03/2023.

GUIMARÃES, A.C. *et. al.* Uso ativo da educação em saúde na prevenção do sedentarismo e na promoção da qualidade de vida no trabalho: contribuições do projeto de extensão mulher saudável. **Revista Extensão Universitária FPP**. Curitiba-PR, 2021. Disponível em: <<https://fpp.edu.br/forum/wp-content/uploads/2021/10/USO-ATIVO-DA-EDUCACAO-EM-SAUDE-NA-PREVENCAO-DO-SEDENTARISMO-E-NA-PROMOCA.pdf>>. Acesso em: 20/03/2023.

MENESES, R. de S.; ARILO, L. de M.C. **Projeto de intervenção:** promoção de saúde contra o sedentarismo para a prevenção de doenças como a hipertensão, diabetes e a obesidade. Submissão de especialização à UNASUS, 2019. Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/14748/1/08%20ROCYCLEA.pdf>>. Acesso em: 20/03/2023.

OPS e OMS. **Sedentarismo**. Material online, 2023. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/search/r?keys=sedentarismo#gsc.tab=0&gsc.q=sedentarismo>>. Acesso em 20/03/2023.

PEREIRA, A.S. *et. al.* **Metodologia de pesquisa científica**. 1º ed. UAB/NTE/UFSM, Santa Maria-RS, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf>. Acesso em 20/06/2023.

SILVA, M. da C.P. **A prática de atividade física para melhorar a qualidade de vida de pessoas sedentárias com sobrepeso**. Submissão de especialização à UNASUS. Teresina, 2018. Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/13835/1/ARTIGO%20SEDENTARISMO%20CORRIGIDA.pdf>>. Acesso em: 20/03/2023.

TAVARES, L.N. **Educação em saúde para pessoas com sobrepeso e obesidade na equipe da estratégia saúde da família no município de Taquarana – Alagoas**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Universidade Federal de Alfenas, Maceió-Alagoas, 2018. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/LUCAS-NASCIMENTO-TAVARES.pdf>>. Acesso em: 20/03/2023.