

Estratégia de Ativação da Intenção para promoção da saúde e prevenção de doenças em policiais

Intention Activation Strategy to promote health and prevention against diseases in police officers

Estrategia de Activación de Intención para la promoción de la salud y prevención de enfermedades

Recebido: 10/08/2022 | Revisado: 22/08/2022 | Aceito: 24/08/2022 | Publicado: 02/09/2022

Cleise Cristine Ribeiro Borges Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0946-5627>
Universidade Federal da Bahia, Brasil
E-mail: cleisecristine@gmail.com

Pollyanna Jorge Canuto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0617-9008>
Universidade Federal da Bahia, Brasil
E-mail: pollyannacanuto@hotmail.com

Carla Tatiane Oliveira Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7824-9998>
Universidade Federal da Bahia, Brasil
E-mail: carlaufba1@gmail.com

Milena de Carvalho Bastos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0624-3674>
Universidade Federal da Bahia, Brasil
E-mail: milenahupes@yahoo.com.br

Elieusa e Silva Sampaio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1702-7296>
Universidade Federal da Bahia, Brasil
E-mail: elieusasampaio@uol.com.br

Ana Carla Carvalho Coelho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1792-1319>
Universidade Federal da Bahia, Brasil
E-mail: carla.carvalho@ufba.br

Cláudia Geovana da Silva Pires

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9309-2810>
Universidade Federal da Bahia, Brasil
E-mail: cgspires@ufba.br

Resumo

Objetivo: refletir sobre a Estratégia de Ativação da Intenção para a prática de atividade física em policiais. Métodos: reflexão sustentada à luz da evidência científica que aponta a importância da Estratégia de Ativação da Atenção para incentivo à prática de atividade física. Resultados: aborda-se a necessidade de cuidado pautado na prevenção de agravos. A Estratégia de Ativação da Atenção aplicada a partir do uso de telemensagem móvel pode ser estratégia eficaz para promoção da saúde, melhoria do comportamento quanto ao nível de atividade física e prevenção de agravos de saúde em policiais. Considerações finais: apesar da inexistência de protocolos a esse público, percebe-se a importância desse referencial teórico para fomentar e orientar o incentivo à prática de atividade física como estratégia de prevenção de agravos de saúde em policiais. A Estratégia de Ativação da Intenção tem potencial para favorecer a integralidade do cuidado, promover melhoria da qualidade de vida e do trabalho desempenhado por policiais.

Palavras-chave: Prevenção de doenças; Promoção da saúde; Polícia; Enfermagem; Estratégias de saúde.

Abstract

Purpose: Reflecting about the Intention Activation Strategy for the practice of physical activity in police officers. Methods: sustained reflection in the light of scientific evidence which shows to the importance of the Attention Activation Strategy to encourage the practice of physical activity. Results: This paper studies the need of special care based on disease prevention. It is believed that the Attention Activation Strategy applied through the use of mobile telemessaging can be an effective strategy for health promotion, behavior improvement taking into consideration the level of physical activity and prevention of health problems in police officers. Final considerations: despite the lack of protocols for this public, the importance of this theoretical framework is perceived in order to motivate and guide the encouragement of physical activity as a strategy to prevent health problems in police officers.

Keywords: Disease prevention; Health promotion; Police; Nursing; Health strategies.

Resumen

Objetivo: reflexionar sobre la Estrategia de Activación de la Intención para la práctica de actividad física en policías. Métodos: reflexión respaldada en la evidencia científica que señala a la importancia de la Estrategia de Activación de la Atención para motivar la práctica de actividad física. Resultados: se aborda la necesidad de un cuidado basado en la prevención de problemas de salud. Se considera que la Estrategia de Activación de la Atención aplicada a partir del uso de telemensaje móvil puede ser una estrategia eficaz para la promoción de la salud, mejoría de la conducta cuanto al nivel de actividad física y prevención a problemas de salud en policías. Consideraciones finales: Pese a la inexistencia de protocolos para ese público, se percibe la importancia de dicho referencial teórico para fomentar y orientar el incentivo de la práctica de la actividad física como estrategia de prevención a problemas de salud en policías.

Palabras clave: Prevención de enfermedades; Promoción de la salud; Policía; Enfermería; Estrategias de salud.

1. Introdução

Desde o ano de 2006, o Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) monitora por inquérito telefônico a população brasileira, por meio de indicadores que incluem desde o comportamento de proteção contra as Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT), como a atividade física (AF) no tempo livre e no deslocamento, ao comportamento de risco, como a prática insuficiente de AF, a inatividade física (inAF), ao hábito de assistir à televisão por três horas ou mais ao dia. O percentual de adultos considerados fisicamente inativos em 2006 era de 29,2%, aumentando para 13,9%, em 2019 (Brasil, 2007; Brasil, 2019).

A prática regular de atividade física, mesmo em menor intensidade, pode contribuir para prevenção e controle da HAS e, conseqüentemente, reduzir em 20% o índice da mortalidade mundial (Carvalho et al., 2016). Indivíduos que apresentam nível de atividade física regular apresentam diminuição do risco de desenvolver HAS em cerca de 27% a 50%, quando comparado a indivíduos em condição de inatividade física, pois o aumento da atividade física implica diretamente redução da Pressão Arterial (PA) (Barroso et al., 2021).

Ao considerar que até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população em todo o mundo fosse mais ativa, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou, em novembro de 2020, novas diretrizes sobre AF e comportamento sedentário, que enfatizam que todas as pessoas podem ser fisicamente ativas e exercer as atividades diversas, importantes para promoção de estilo de vida mais saudável e manutenção das pessoas ativas de modo mais duradouro (World Health Organization, 2020). A adoção de melhores hábitos de vida, como a prática de AF regular, é considerada, atualmente, nas discussões mundiais método efetivo para prevenção de diversas doenças (Ferreira et al., 2017; European Society of Hypertension, 2018).

Algumas teorias são observadas na literatura científica, com vistas ao entendimento e auxílio na efetivação de comportamentos no âmbito da saúde que podem promover efeitos eficazes na prevenção de agravos de saúde. Uma delas é a Estratégia de Ativação da Intenção (EAI), de Petter Gollwitzer, no ano de 1999. A EAI consiste em modelo de intervenção baseado na ativação da intenção em realizar determinado comportamento almejado, para que o comportamento seja de fato efetivado. O indivíduo, ao ser motivado, pode gerar a intenção em realizar determinado comportamento pretendido, como também pode existir lacuna entre a intenção de realizar o comportamento e a efetivação do comportamento, visto que muitos indivíduos são motivados, tem a intenção, mas não alcançam a conduta objetivada (Gollwitzer, 1999).

Assim, Gollwitzer propôs um modelo de intervenção que permite auxiliar na “ativação da intenção” positiva de realizar o comportamento desejado em comportamento alcançado de forma efetiva. A partir desse modelo, ativar a intenção consiste na ação de transformar a motivação em comportamento, por meio de habilidades autorregulatórias (Gollwitzer, 1999).

Em meio às profissões existentes no mundo, a do policial encontra-se no topo das mais suscetíveis ao desenvolvimento de doenças graves, como as DCNT. Isso decorre da elevada exposição a riscos psíquicos e físicos que envolvem a atuação profissional.

Dentre os fatores que contribuem para o acometimento de DCNT em policiais, encontram-se: escalas com longos períodos de trabalho, alto grau de exigência para o cumprimento das atividades, elevada responsabilidade em defender a sociedade e manter a ordem pública, tensões ocasionadas por conflitos hierárquicos, disciplinas rígidas, fatores emocionais devido a situações de alto risco, tempo de permanência sentado alto, incompatibilidade da função ao salário, com consequente realização de serviços extras nas horas vagas para complementar a renda. Além do estresse provocado por todos esses fatores, eles podem dificultar a participação dos policiais em atividades sociais e de lazer, como a realização de atividade física (Ferraz, 2018; Bezerra, 2015).

Policiais possuem baixa adesão em realizar rotineiramente a prática de atividade física, o que influencia negativamente a prevenção e o controle das DCNT. Portanto, entre os diversos fatores que podem influenciar o desencadeamento desses agravos em policiais, a ausência de atividade física pode contribuir significativamente para este agravo de saúde (Bezerra, 2015).

Assim, objetivou-se refletir sobre a Estratégia de Ativação da Intenção para prática de atividade física em policiais.

2. Metodologia

Trata-se de produção teórica de cunho reflexivo, desenvolvida como parte integrante da disciplina Desenhos de Estudos Quantitativos do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENF), nível graduação, mestrado e doutorado, da Universidade Federal da Bahia (UFBA). A disciplina, fruto de estudos e discussões coletivas, foi ministrada entre fevereiro e junho de 2021, com propósito de conhecer os aspectos fundamentais da pesquisa quantitativa na área da saúde e os diversos métodos epidemiológicos e delineamentos de pesquisa quantitativa.

O estudo foi construído com base na EAI de Petter Gollwitzer (Gollwitzer, 1999). A escolha desse referencial se deu por meio da indicação e do levantamento minucioso na literatura científica de uma estudante de doutorado, autora do presente manuscrito. Esta doutoranda aprofundou os estudos na EAI e em desenhos de intervenção, em especial, nos ensaios clínicos controlados e randomizados, com objetivo de conhecer a importância e o impacto do incentivo à prática de atividade física em grupos específicos que carecem de ações educativas para esse fim, como o de policiais.

No que concerne às evidências científicas, os ensaios clínicos controlados e randomizados tratam-se de desenhos de estudo com forte grau de evidência, considerado padrão-ouro na Prática Baseada em Evidência, apesar de pouco visualizado entre as publicações da área de enfermagem (Danski, 2017).

3. Resultados

Programas de telemensagem móvel podem constituir ajuda alternativa para aplicação da EAI e produção de mudanças de comportamento em saúde, uma vez que contornam muitas limitações encontradas nas intervenções tradicionais aplicadas pelos profissionais de saúde (Yerrakalva, 2019).

A partir do modelo da EAI, ativar a intenção consiste na ação de transformar a motivação em comportamento, por meio de habilidades autorregulatórias, como o Planejamento da Ação, no qual a pessoa deve identificar onde, quando e como realizará o comportamento pretendido, sendo capaz de reconhecer relações existentes entre situações futuras que podem vir a dificultar ou impedir a efetivação do comportamento; e o Planejamento de Enfrentamento de Obstáculos que se trata do planejamento cognitivo que prevê as possíveis situações de risco para não efetivação do comportamento pretendido, bem como planejamento de enfrentamento e superação dessas situações de risco, caso ocorram (Gollwitzer, 1999).

Na perspectiva de refletir sobre o potencial da EAI para transformar a motivação em comportamento, essencialmente quanto à prática de AF, inicialmente, faz-se necessário conhecer o nível de atividade física de um grupo. Para isso, utiliza-se do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), instrumento validado, elaborado pela OMS, através do *Center for*

Disease Control and Prevention, que apresenta como objetivo estimar o padrão habitual de atividade física em populações de diferentes países e contextos socioculturais, validado no Brasil (Matsudo et al., 2001).

O IPAQ investiga o nível de atividade física desenvolvida nos seguintes domínios: trabalho, no trajeto de deslocamento, nas tarefas domésticas e no tempo livre. Nesta investigação, toma como base os seguintes itens: frequência (dias da semana), duração (tempo por dia) e intensidade (leve, moderada e vigorosa). De acordo com o questionário, o indivíduo pode ser classificado como: muito ativo; ativo; insuficientemente ativo A; insuficientemente ativo B ou sedentário. Insuficientemente ativo e sedentário são classificações consideradas de risco para o indivíduo.

O indivíduo muito ativo cumpre: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão. Indivíduo ativo é considerado quem cumpre as recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana.

Insuficientemente ativo constitui o indivíduo que pratica atividade física pelo menos 10 minutos contínuos na semana, no entanto, de maneira insuficiente para ser considerado ativo. Logo, para classificar as pessoas dessa forma, são somadas a duração e a frequência dos diversos tipos de atividades, como caminhadas, atividades moderadas e vigorosas, dividindo a classificação em dois grupos: insuficientemente ativo A e insuficientemente ativo B.

O indivíduo classificado com insuficientemente ativo A realiza 10 minutos contínuos de atividade física, de acordo com um dos critérios: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana. O indivíduo classificado como insuficientemente ativo B realiza 10 minutos contínuos de atividade física na semana, mas não contempla frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana.

O conhecimento prévio da realidade do grupo a ser estudado, quanto ao nível de atividade física, permite refletir sobre a possibilidade do encaminhamento de mensagens da intervenção, a partir de formulários, trabalhando com cada domínio do IPAQ, e utiliza a Estratégia de Ativação da Intenção para trabalhar com mudança de comportamento, a partir de tópicos, com o planejamento de ações e o enfrentamento de obstáculos para a prática de atividade física.

Os participantes devem ser estimulados a pensarem antecipadamente sobre as barreiras que poderão impedir de efetivar o comportamento planejado por eles quanto à prática regular de atividade física. Em seguida, devem ser estimulados a pensarem estratégias para superar as barreiras encontradas. Esses momentos podem ser aplicados através das mensagens de texto. A utilização dessa estratégia de ativação da intenção também tem sido baseada em estudos prévios que relataram desfechos positivos quanto à realização da atividade física em pessoas com Diabetes Mellitus tipo 2 (Silva et al., 2015), redução do consumo de sal em pessoas com hipertensão arterial (Agondi et al., 2012) e realização de caminhadas entre pessoas com coronariopatias (Rodrigues et al., 2013).

A partir desse levantamento de informações, acredita-se que, em seguida, mensagens podem ser elaboradas e encaminhadas com base nos riscos e nas barreiras para a prática de atividade física elencados pelos policiais. Precisam ser estimulados a pensarem estratégias para superar as barreiras que poderão ser encontradas.

As etapas da EAI a serem aplicadas pelo programa de telemensagem móvel para a prática de atividade física em policiais devem ser planejadas previamente por profissionais de saúde, como a enfermeira, e aplicados com apoio de profissional de educação física.

4. Discussão

Policiais com baixo nível de atividade física estão mais susceptíveis a diversas DCNT, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e respiratórias, entre outras, sendo as mais responsáveis por óbitos no mundo. No Brasil, cerca de 70% dos óbitos decorrem dessas doenças (Bezerra et al., 2015).

Dentre as DCNT, a HAS pode ser prevenida, retardada ou controlada, por meio de tratamento não farmacológico, mediante a adoção de estilo de vida adequado. Para manter o controle da doença, são necessárias medidas como controle do peso, alimentação adequada e aumento da prática de atividade física. Caso ocorra o contrário, é esperado o descontrole da HAS e o desencadeamento das consequentes complicações cardiovasculares, devido à associação desses fatores de risco (European Society of Hypertension, 2018).

A inatividade física são aspectos que contribuem para descontrole da HAS e comprometimento do estado de saúde, pois favorecem o desenvolvimento de padrão antropométrico inadequado e, portanto, comprometem o tratamento não medicamentoso da doença que está relacionado aos hábitos de vida (Ferreira et al., 2019).

Estima-se que em 2030, esse fardo crescente das DCV sobre a população mundial, como a HAS, deverá ocorrer em dobro, devido ao crescimento e envelhecimento populacional, aos fatores de risco cardiovasculares não modificáveis, como idade, gênero e etnia e, sobretudo, em decorrência dos fatores de risco cardiovasculares modificáveis que envolvem o estilo de vida pouco saudável, como comportamento sedentário e inatividade física. Pois, os níveis de consciência e controle sobre essas doenças permanecem baixos, implicando pouca procura por cuidados de saúde, diagnóstico e tratamento, consequentemente, gerando alta prevalência e aumento da morbimortalidade (Ndejjo et al., 2020).

A EAI, atrelada ao uso de programa de telemensagem móvel, tecnologia de comunicação aplicável em contextos globais e locais, possa ser pertinente para promoção da saúde e prevenção de doenças, por meio de orientações para melhoria do comportamento quanto ao nível de atividade física em policiais.

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), como telefonia móvel através de celulares e smartphones, têm sido muito utilizadas como ferramentas para facilitar a divulgação de informações, orientações de saúde sobre diversos temas. A OMS estabelece a saúde eletrônica (eHealth) como o uso das TICs como meio seguro, efetivo e de baixo custo para contribuir nas ações de saúde. Além disso, especifica a saúde móvel (mHealth) como o uso de dispositivos móveis como celulares para suporte nas práticas de saúde pública (Yerrakalva, 2019; Bonifácio et al., 2019).

No Brasil, como na maioria dos países do mundo, o uso de linhas móveis, como celular e smartphones, constitui o tipo de tecnologia que propagou de forma mais veloz (Bonifácio et al., 2019). A mHealth desperta muita curiosidade, chama atenção das pessoas e pode gerar mais adesão dos usuários dos serviços de saúde aos comportamentos saudáveis, considerada estratégia inovadora e promissora (Yerrakalva, 2019; Bonifácio et al., 2019).

Registra-se, em realidade global e brasileira, a ausência de intervenções embasadas na EAI, com uso de telemensagem móvel, de conhecimento dos autores que incentivem a prática de atividade física em policiais, a despeito do potencial e da aplicação factível em diferentes contextos de promoção à saúde.

O presente estudo, embora tenha sido embasado na inexistência de práticas educativas voltadas para o incentivo à prática de atividade física entre policiais, desperta para necessidade de investigações que devem ser testadas junto a esse grupo. Estas investigações devem ser realizadas para comprovar a efetividade ou não da estratégia, e se podem ser tomadas como verdades contundentes, uma vez apresentada a limitação, no que tange à impossibilidade de se afirmar, ainda, acerca de qualquer benefício ou mudança no estado de saúde, mediante a aplicação da EAI, com uso do programa de telemensagem móvel para a prática de atividade física em policiais.

Importante salientar a importância dos profissionais de saúde no incentivo e na mediação de estratégias que orientem sobre a prática de atividade física e os benefícios, bem como a importância destas, na busca conjunta para eliminar as barreiras identificadas, não somente para policiais, como também para população em geral (Almeida et al., 2021).

5. Considerações Finais

A Estratégia de Ativação da Intenção, atrelada ao uso de programas de telemensagem móvel, pode ser potencial para

favorecer a integralidade do cuidado, promover melhoria da qualidade de vida e do trabalho desempenhado por policiais, por meio da prática de atividade física regular.

Sugere-se que a estratégia seja aplicada em estudos futuros, pleiteando resultados importantes sobre a saúde de policiais, pois considera-se que a proposta abordada tenha potencial para obtenção de impactos positivos na qualidade de vida do grupo estudado, sobretudo, referente a benefícios para saúde. Ademais, novas linhas de raciocínio que busquem melhorar a estratégia pensada, no intuito de aprimorar a ideia abordada para galgar maiores resultados sobre a saúde de policiais, são válidas, bem como urge ampliar a reflexão temática entre outras categorias profissionais que vivenciam comportamentos similares a de policiais e precisam de incentivo à prática de atividade física para promoção da saúde e prevenção de agravos.

Agradecimentos

À Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado da Bahia – FAPESB pelo apoio financeiro através da bolsa doutorado.

Referências

- Agondi, R. F., Bueno M. C., Gallani J., Cornélio M. E., Cunha R., & Rodrigues M. (2012). Análise de planos de ação e planos de enfrentamento para a redução do consumo de sal entre as mulheres com hipertensão. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20 (3), 486-494. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281423329009>
- Almeida, P. E. de, Palmeira, C. S., Rodrigues, G. R. S., & Macedo, T. T. S. de. (2021). Practice of free-time physical activity among brazilian adults from 2011 to 2019. *Research, Society and Development*, 10 (11), e314101119560. doi: 10.33448/rsd-v10i11.19560
- Barroso, W. K. S., et al. (2021). Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arquivos brasileiros de cardiologia*. 116(3), 516-658. doi: 10.36660/abc.20201238
- Bezerra, C. C. A., et al. (2015). Perfil de pressão arterial de policiais militares na cidade Russas-CE. *Revista Saúde & Ciência online*, 4 (2), 54-60. doi: 10.35572/rsc.v4i2.2514
- Bonifácio, L. P., Souza, J.P., & Vieira, E.M. (2019). Adaptação de mensagens educativas para parceiros de gestantes para uso em tecnologias móveis em saúde (mHealth). *Interface*, 23: e180250. doi: 10.1590/Interface.180250
- Brasil. (2007). Decreto nº 6.286, de 05 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola (PSE) e dá outras providências. Brasília (DF): [Diário Oficial da União]. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm
- Brasil. (2019). Ministério da Saúde (BR). Programa Academia da Saúde. <https://aps.saude.gov.br/ape/academia>
- Carvalho, C. J., et al. (2016). Altas taxas de sedentarismo e fatores de risco cardiovascular em pacientes com hipertensão arterial resistente. *Medicina, Ribeirão Preto Online*, 49 (2), 124-133. <http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/118397/115950>
- Danski, M. T. R., Oliveira, G. L. R., Pedrolo, E., Lind, J., & Johann, D. A. (2017). Importância da prática baseada em evidências nos processos de trabalho do enfermeiro. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 16 (2). doi: 10.4025/ciencuidsau.de.v16i2.36304
- European Society of Hypertension. (2018). The management of arterial hypertension. Guidelines for the management of arterial hypertension 2018. *European Heart Journal*. 2018; 39, 3021-3104. doi: 10.1093/eurheartj/ehy339
- Ferraz, A. F., et al. (2018). Efeitos da atividade física em parâmetros cardiometabólicos de policiais: revisão sistemática. *Conscientia e Saúde (Online)*, 17 (3), 356-70. doi: 10.5585/conssaude.v17n3.10283
- Ferreira, B. O., et al. (2017). Perfil de saúde e hábitos de vida de pacientes hipertensos de uma UBS da Zona da Mata mineira. *Revista Científica Fagoc Saúde*, 2, 33-42. doi: 10.1093/eurheartj/ehy339
- Ferreira, R. C., et al. (2019). Consumo de alimentos preditores e protetores de risco cardiovascular por hipertensos do estado de Alagoas, Brasil. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 24, (7), 2419-2424. doi: 10.1590/1413-81232018247.20242017
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54 (7), 493-503. doi: 10.1037/0003-066X.54.7.493
- Matsudo, S., et al. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6 (2), 5-12. doi: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18
- Ndejjo, R., Musinguzi, G., & Nuwaha, F. (2020). Acceptability of a community cardiovascular disease prevention programme in Mukono and Buikwe districts in Uganda: a qualitative study. *BMC Public Health*, 20 (75), 1-15. doi: 10.1186/s12889-020-8188-9
- Rodrigues, R. C. M., São João, T. M., Bueno, M. C., Gallani, J., Cornélio, M. E., & Alexandre, N. M. C. (2013). “Programa Coração em Movimento”: intervenção para promover atividade física entre pacientes com doença arterial coronária. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 21 (Spec), 180-189. doi: 10.1590/S0104-11692013000700023

Silva, M. A. V., et al. (2015). Impacto da ativação da intenção na prática da atividade física em diabéticos tipo II: ensaio clínico randomizado. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 20 (3), 875-86. doi: 10.1590/1413-81232015203.06452014

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Yerrakalva, D., et al. (2019). Effects of Mobile Health App Interventions on Sedentary Time, Physical Activity, and Fitness in Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21 (11), e14343. doi: 10.2196/14343