

ABORDAGEM DO ENFERMEIRO NA ESTRATÉGIA SAÚDE FAMÍLIA PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ADULTOS

NURSES' APPROACH IN THE FAMILY HEALTH STRATEGY FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE IN THE PREVENTION OF OBESITY IN ADULTS

EL ENFOQUE ENFERMERO EN LA ESTRATEGIA DE SALUD FAMILIAR PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS

Denise Gomes dos Reis¹

Carlos Oliveira Santos²

RESUMO: **Introdução:** A obesidade é um problema de saúde pública crescente e global que afeta milhões de adultos em todo o mundo com impacto significativo na qualidade de vida e no aumento de doenças crônicas. O enfermeiro, como membro indispensável da Estratégia saúde em família, desempenha um papel crucial na implementação dessas intervenções, como a promoção de hábitos saudáveis, da prática de exercícios físicos e mudanças no estilo de vida. **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo principal descrever a importância da abordagem do enfermeiro na ESF, para a adesão da prática de exercícios físicos na população adulta, contribuindo para prevenção de doenças crônicas e outros agravos causados em decorrência desta doença como a hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus. **Materiais e Métodos:** Este estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão bibliográfica narrativa, efetuada na base de dados científicos como Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) via United States National Library of Medicine (Pubmed), Scielo, Google Acadêmico com as seguintes palavras-chaves: “enfermagem”, “obesidade”, “prevenção”, “estratégia saúde família”. **Resultados:** Os resultados da revisão de literatura demonstram que a atuação dos enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família (ESF) na promoção da prática de exercícios físicos como forma de prevenção da obesidade em adultos tem sido objeto de diversos estudos. **Conclusão:** O presente estudo evidenciou a importância da atuação do enfermeiro na Estratégia Saúde da Família (ESF) como promotor de saúde e agente facilitador na adoção de hábitos saudáveis, especialmente no incentivo à prática de exercícios físicos para a prevenção da obesidade em adultos. Conclui-se que a abordagem do enfermeiro na ESF deve ser ampliada e fortalecida para a prevenção da obesidade, uma vez que sua atuação educativa, aliada ao acompanhamento regular e ao apoio motivacional, pode gerar mudanças comportamentais significativas na população.

6843

Palavras-chaves: Enfermagem. Estratégia saúde família. Obesidade. Prevenção.

¹Graduanda em enfermagem pela Faculdade de Ilhéus.

²Enfermeiro, auxílio no desenvolvimento do trabalho. Faculdade de Ilhéus.

ABSTRACT: Introduction: Obesity is a growing and global public health problem that affects millions of adults around the world with a significant impact on quality of life and an increase in chronic diseases. The nurse, as a fundamental member of the Family Health Strategy, plays a crucial practice of physical exercise and changes in lifestyle. **Objective:** The main objective of this study is to describe the importance of the nurse's approach in the FHS for adherence to the practice of physical exercises in the adult population, contributing to the prevention of chronic diseases and other problems caused as a result of this disease, such as systemic arterial hypertension and diabetes mellitus. **Materials and Methods:** This study was developed from a bibliographic journal of the articles and was carried out in the scientific database such as Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) via the United States National Library of Medicine (Pubmed), Scielo, Google Scholar with the following keywords: "nursing", "obesity", "prevention", "ESF". **Findings:** The results of the literature review demonstrate that the role of Family Health Strategy (ESF) nurses in promoting physical exercise as a way of preventing obesity in adults has been the subject of several studies. **Conclusion:** This study highlighted the importance of the role of nurses in the Family Health Strategy (FHS) as health promoters and facilitators in the adoption of healthy habits, especially in encouraging the practice of physical exercise to prevent obesity in adults. The conclusion is that nurses' approach in the FHS should be expanded and strengthened to prevent obesity, since their educational work, combined with regular monitoring and motivational support, can generate significant behavioral changes in the population.

Keywords: Family health strategy. Nursing . Obesity. Prevention.

6844

RESUMEN: Introducción: La obesidad es un problema de salud pública creciente y global que afecta a millones de adultos en todo el mundo con un impacto significativo en la calidad de vida y el aumento de enfermedades crónicas. La enfermera, como miembro indispensable de la Estrategia de Salud de la Familia, juega un papel crucial en la implementación de estas intervenciones, como la promoción de hábitos saludables, ejercicio físico y cambios en el estilo de vida. **Objetivo:** El objetivo principal de este trabajo es describir la importancia del abordaje del enfermero en la ESF, para la adherencia a la práctica de ejercicios físicos en la población adulta, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas y otros problemas ocasionados a consecuencia de esta enfermedad, como la hipertensión arterial sistémica y la diabetes mellitus. **Materiales y Métodos:** Este estudio se desarrolló a partir de una revisión bibliográfica narrativa de artículos, realizada en la base de datos científica como Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) vía United States National Library of Medicine (Pubmed), Scielo, Google Scholar con las siguientes palabras clave: "enfermería", "obesidad", "prevención", "ESF". **Resultados:** Los resultados de la revisión de la literatura demuestran que el papel de los enfermeros de la Estrategia Salud de la Familia (ESF) en la promoción del ejercicio físico como forma de prevención de la obesidad en adultos ha sido objeto de varios estudios. **Conclusión:** El presente estudio destacó la importancia del papel del enfermero en la Estrategia Salud de la Familia (ESF) como promotor de la salud y agente facilitador en la

adopción de hábitos saludables, especialmente en el fomento de la práctica de ejercicio físico para prevenir la obesidad en adultos. Se concluye que el enfoque de las enfermeras en la ESF debe ampliarse y fortalecerse para prevenir la obesidad, ya que sus actividades educativas, combinadas con un seguimiento regular y apoyo motivacional, pueden generar cambios comportamentales significativos en la población.

Palabras clave: Enfermería. Estrategia de salud familiar. Obesidad. Prevención.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade tem sido um tema de bastante relevância na área da saúde devido ao seu crescimento significativo nas últimas décadas. O crescimento da prevalência da obesidade está relacionado a uma série de fatores, a etiologia mais encontrada se dá a mudanças no estilo de vida, dieta e falta de atividade física (Canário; Machado, 2023).

Atualmente, cerca de 40% da população mundial encontra-se com excesso de peso, o que significa que houve um acréscimo de três vezes mais nos últimos 40 anos (segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS, 2018). No Brasil, é possível afirmar que um a cada dois adultos e um a cada três crianças encontram-se acima do peso (Martins, 2018).

A obesidade está frequentemente associada ao sedentarismo. O sedentarismo refere-se a um estilo de vida caracterizado por pouca ou nenhuma atividade física regular. Quando uma pessoa gasta menos calorias do que consome, isso pode levar ao ganho de peso e, eventualmente, à obesidade. Com um metabolismo de pouco gasto energético o indivíduo fica mais propenso a desenvolver a obesidade, visto que, ao elevar o gasto energético o organismo promove a quebra das células adiposas acontecendo o deslocamento dos ácidos graxos livres e glicose para o tecido muscular (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

Perante estes dados o Sistema Único de Saúde (SUS), desenvolve um papel fundamental, sendo responsável por proporcionar ações voltadas a prevenção e tratamento contra a obesidade com intuito de transformar esses dados epidemiológicos citados, por meio de estratégias para promoção da saúde. No entanto, alguns estudos demonstram que a maioria dos recursos financeiros estão voltados para o tratamento cirúrgico deixando de lado o fator principal que é a prevenção (Breezy *et al.*, 2023).

Na Atenção Primária à Saúde (APS), ocorre muitas campanhas e estratégias de saúde através das Unidades Básicas de Saúde (UBS) com as equipes de Saúde da Família (ESF), onde é proposto um modelo assistencial de saúde primária buscando a prevenção e manutenção de

diversas enfermidades. Perante o exposto, a ESF desempenha um papel fundamental buscando atender a família como centro de atenção, através de uma visão humanizada e atuando diretamente na prevenção (Lopes *et al.*, 2020).

A ESF é composta por uma equipe multiprofissional onde é realizado ações de saúde a partir do conhecimento da realidade local visando as necessidades de sua população. Busca beneficiar a aproximação da unidade de saúde com a população, facilitando o acesso da população, favorecendo a promoção da saúde produzindo maior impacto na situação de saúde local (Fonseca *et al.*, 2016)

O enfermeiro desempenha um papel fundamental dentro das UBS atuando na ESF pois ele é um profissional capacitado a desenvolver promoções de saúde visando a prevenção dos agravantes e a recuperação do paciente. Este profissional tem se tornado referência quanto à prevenção da obesidade. Estudos revelam que o enfermeiro desempenha um papel de grande impacto na vida dos pacientes promovendo melhoria nos hábitos alimentares, controle de peso e realização de atividades física no dia a dia (Mendes, 2021; Breezy *et al.*, 2021).

A prática regular de atividade física desempenha um papel crucial no aumento do gasto energético do corpo. Quando o indivíduo se exercita os músculos consomem energia para se mover, o que aumenta o gasto energético total do organismo. Sabendo disso o enfermeiro pode atuar diretamente como educador em saúde, realizando ações e intervenções de saúde, evitando agravos e realizando prevenção e o controle da obesidade (Alves *et al.*, 2022; Braga *et al.*, 2020).

Assim sendo é possível considerar que o enfermeiro possui um papel relevante e crucial na promoção da prática de uma vida saudável destacando estratégias que visam promover um estilo de vida mais ativo e saudável, contribuindo assim para a prevenção da obesidade influenciando na propedêutica da prática de exercícios físicos, mantendo uma qualidade vida e reduzindo agravos à saúde.

Este trabalho tem como objetivo principal descrever a importância da abordagem do enfermeiro na ESF, para a adesão da prática de exercícios físicos na população adulta, contribuindo para prevenção de doenças crônicas e outros agravos causados em decorrência desta doença como a hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus. Pode ser destacado identificar os benefícios da prática de exercícios físicos e de hábitos saudáveis como o da alimentação correta e equilibrada, melhorando a qualidade de vida e reduzindo índices da obesidade e de outras doenças crônicas. Discorrer sobre a importância da consulta de enfermagem na ESF, orientar e incentivar hábitos saudáveis, relatar principais fatores

dificultadores ou facilitadores para contribuir na melhoria da qualidade de vida e na redução dos índices da obesidade. Como a abordagem do enfermeiro na Estratégia de Saúde da Família (ESF) pode promover a prática de exercícios físicos na prevenção da obesidade em adultos? De que maneira a atuação do enfermeiro na Estratégia de Saúde da Família contribui para incentivar a prática de exercícios físicos na prevenção da obesidade em adultos? Através deste estudo foi possível identificar as ações de cuidado realizadas pela enfermagem na ESF e detectar as dificuldades enfrentadas. Assim como a importância das ações do enfermeiro na ESF, o profissional da enfermagem está ciente de que deve ter capacitação para realizar um cuidado que atenda as especificidades e demandas de cada usuário. Além disso, o trabalho reforça a importância da educação em saúde e da promoção de estilos de vida saudáveis, contribuindo para a literatura sobre práticas preventivas na atenção básica e fornecendo bases para aprimorar políticas públicas de saúde voltadas à prevenção de doenças crônicas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Estratégia Saúde da Família

O Brasil possui um sistema de saúde público e universal, que se dá através do Sistema Nacional de Saúde, denominado SUS, decorrido da luta pela redemocratização do País, que traz na sua base importantes elementos como o conceito e o entendimento que a saúde é um direito do cidadão e dever do Estado, reconhecido no artigo 196 da constituição federal (Macinko; Mendonça, 2018).

A estratégia de saúde em família é um programa do governo brasileiro apresentado pelo ministério da saúde em 1994 que tem como objetivo melhorar o acesso e a qualidade da saúde para a população, na busca de promoção e proteção a saúde. Baseia-se na atuação por meio de equipes multiprofissionais responsáveis pelo atendimento de forma integral na unidade local e contínuo, priorizando a prevenção de doenças (Pinto; Giovanella, 2018).

A ESF é composta por uma equipe multiprofissional que são compostos por médicos especialista em saúde, enfermeiros, técnicos de enfermagem, agentes comunitários de saúde (ACS) também se incorpora a esta composição a equipe os profissionais de saúde bucal, cirurgião dentista. O quantitativo de ACS deve ser total suficiente para cobrir 100% da população cadastrado no programa, com máximo de 4000 pessoas para cada equipe,

considerando uma média de 3000 satisfatória para atender a demanda da região (Malta *et al.*, 2013).

A equipe realiza visitas domiciliares, promove campanhas de vacinação, orientam sobre hábitos saudáveis e tratam doenças crônicas entre outras atividades. A ESF deve se organizar de tal forma que contemple o cuidado e as demandas a favor da população, e a outras necessidades de saúde, buscar a integralidade da assistência, compromisso e responsabilidade no serviço da saúde pública para a população (Sarti *et al.*, 2012).

2.2. Competências do enfermeiro na atuação como educador em saúde

Podemos dizer que o enfermeiro durante a sua graduação desenvolve um papel de educador, considerando que o mesmo não atua somente na promoção e cuidados de saúde, mas também na prevenção e numa atuação humanizada, com proveito psicossocial e intervenções de orientação e atenção à continuidade ou busca do bem-estar dos pacientes (Santos *et al.*, 2018).

O enfermeiro é um educador por natureza visto que é responsável pela orientação dos pacientes em prol da prevenção de doenças e da promoção da saúde, o profissional atuante na ESF precisa antes de tudo conhecer a população adscrita da sua área de abrangência, e isto se dá por meio da observação das pessoas no momento da assistência, seja na própria unidade ou no domicílio, dessa forma, o enfermeiro juntamente com a sua equipe será capaz de reconhecer as necessidades da população e assim elencar as prioridades educativas (Santos *et al.*, 2008).

Os enfermeiros desempenham um papel crucial não apenas na prestação de cuidados físicos aos pacientes, mas também na construção de relacionamentos significativos e terapêuticos com eles. Essa relação singular é fundamental para garantir o bem-estar emocional, mental e físico dos pacientes. Estes profissionais muitas vezes são os profissionais de saúde mais próximos dos pacientes, passando mais tempo com eles do que qualquer outro membro da equipe médica (Santos *et al.*, 2018).

Considerando a integralidade das ações intersetoriais que ampliem a colaboração entre os profissionais da ESF e outros setores, é necessário um domínio promovido pelo profissional ao praticar a intersetorialidade, permitindo espaços de compartilhamento de decisões, incentivando relações horizontais entre parceiros e interdependência de serviços, além de participação social, avaliação das ações educativas com os usuários/grupos/famílias e coletividade, se atentando sempre para explicitar o referencial de educação utilizado e planejar a ação educativa (Silva; Rodrigues, 2010).

Nesse contexto, podemos dizer que o enfermeiro desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e implementação das ações de promoção da saúde, como já descrito, esse profissional é o que possui maior vínculo com a população favorecendo a adesão destes pacientes às ações de saúde. O enfermeiro favorece diretamente na mudança de estilo de vida dos pacientes fornecendo orientação, apoio e recursos necessários para ajudá-las a alcançar e manter uma vida mais saudável (Silva *et al.*, 2020).

Desta forma, o enfermeiro deve desempenhar um papel proeminente na realização de atividades promotoras da saúde, ressaltando a sua posição de educador de saúde, considerando que sua atuação contribui de forma significativa na melhoria da qualidade de vida das pessoas (Silva *et al.*, 2020).

2.3. A atuação do enfermeiro na estratégia de saúde da família

Podemos dizer que o enfermeiro é um profissional de suma importância dentro da unidade de saúde, pois ele desempenha ações em diversas áreas, tais como: atenção primária à saúde (APS), epidemiologia e vigilância em saúde, planejamento e gestão em saúde, saúde do trabalhador, saúde da família e comunidade. Além de ações educativas para população, realizando visitas a domicílios e em trabalhos de grupo, visando a autonomia do paciente em relação à prevenção, promoção e reabilitação da saúde (Almeida; Lopes, 2019).

6849

O enfermeiro possui capacidade, vocação e habilidade para assumir diversas funções nos serviços de saúde, com objetivo de atingir resultados satisfatórios com a equipe de saúde. No entanto, cabe ressaltar que essa atribuição exige habilidade, conhecimento na gestão pública de saúde regulada nos princípios e na legalidade do SUS (Silva; Silva; Maia, 2017).

O desempenho profissional é regulamentado pelo Conselho Federal de Enfermagem, através da Resolução COFEN 194/1977 que sanciona a participação do enfermeiro na gerência geral, indicando que o enfermeiro pode atuar em qualquer esfera, sendo como diretor de instituições públicas como também privadas, liderando equipes multidisciplinares, implementando políticas e procedimentos, uma vez que este profissional possui conhecimento clínico e a compreensão das necessidades dos pacientes tornando-os líderes eficazes em qualquer esfera da saúde (Hugo *et al.*, 2023).

A Estratégia Saúde da Família (ESF) tem como prioridade ações de proteção, promoção e recuperação da saúde da comunidade num âmbito familiar. Visa à reestruturação da Atenção Básica à Saúde no país, conforme normas do SUS. A ESF atua na reorganização das práticas

assistenciais, substituindo ao modelo tradicional de assistência, elaborando atividades conforme a necessidade de cada indivíduo (Besen, 2007).

Atuando na ESF, o enfermeiro é um profissional que está envolvido nas ações realizadas no âmbito da promoção da saúde, prevenção de agravos e recuperação, sua contribuição abrange desde a prevenção de doenças até o tratamento e a reabilitação, desempenhando um papel fundamental em toda a gama de serviços de saúde, logo é capaz compreender o contexto inserida na população visando a superação de problemas locais (Silva *et al.*, 2023).

Sendo assim, o enfermeiro na administração da atenção básica é essencial para garantir que as necessidades de saúde da população sejam atendidas de forma eficaz e abrangente. Desenvolvendo um papel fundamental na administração da atenção básica de saúde realizando estratégias e ações na prática de cuidar de maneira eficaz, obtendo bons resultados dentro da ESF (Silva; Silva; Maia, 2017).

2.4. Educação em saúde da família

A ESF, vista como objeto de Educação em Saúde, tem como papel central uma prática educativa voltada para a Promoção da Saúde, como um conjunto de atividades orientadas a propiciar o melhoramento de condições de bem-estar e acesso a bens e a serviços sociais (Besen *et al.*, 2007).

A Educação em Saúde pode ser feita dentro da família, na escola, no trabalho ou em qualquer espaço comunitário. Este é um componente que está presente na Carta de Ottawa, resultante da I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, em 1986, no Canadá, que resgata a dimensão da Educação em Saúde, além de avançar com a ideia de inovação, o processo de capacitação e consciência política comunitária. A percepção de que a mudança na Educação em Saúde deve acompanhar a formação dos profissionais de saúde também está presente na declaração resultante desta conferência (Besen *et al.*, 2007).

A educação em saúde na ESF da família é de extrema importância para promover a prevenção de doenças, o autocuidado, e a promoção da saúde na comunidade. A ESF, é um programa do sistema único de saúde (SUS) do Brasil que busca oferecer atenção básica a saúde principalmente para a população em áreas de vulnerabilidade (Falkenberg *et al.*, 2014).

Assim, cabe dizer que a educação em saúde representa uma estratégia fundamental no processo de formação de comportamentos e atitudes que resultem em uma qualidade de saúde,

pois a falta de informação e conhecimento ofertado a população, interfere neste processo e impede à construção de cuidados (Falkenberg *et al.*, 2014).

3 METODOLOGIA

Neste capítulo é apresentado a natureza da pesquisa e o contexto investigativo para a produção dos dados. Descreve-se o processo metodológico planejado, assim como os critérios escolhidos e os materiais utilizados para esta produção.

3.1 Materiais e Métodos

Esta pesquisa foi desenvolvida a partir do método de revisão integrativa de literatura que possui como principal objetivo identificar como o enfermeiro pode atuar nas UBS através da prática de exercícios físicos na prevenção da obesidade.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos sem restrições de idiomas, publicados de 2013 até maio de 2024, que utilizaram estratégias da saúde da família em pacientes com intuito de prevenção de comorbidades e de doenças crônicas. Foram excluídos deste estudo dissertações e teses que não relatavam a atuação do enfermeiro na ESF.

Para um melhor aprofundamento do tema do trabalho, a revisão bibliográfica teve ênfase em artigos científicos inclusos em bases de dados como *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline)* via *United States National Library of Medicine (Pubmed)*, Scielo, Google Acadêmico com as seguintes palavras-chaves: “enfermagem”, “obesidade”, “prevenção”, “estratégia saúde família”.

Foram selecionados 31 artigos, estruturado de forma a alcançar os objetivos previamente estabelecidos, utilizando uma abordagem quantitativa e que abordassem diretamente a temática proposta permitindo uma compreensão abrangente. A seleção dos artigos seguiu etapas de leitura de título, resumo e posteriormente, do texto completo, garantindo que os estudos escolhidos estivessem alinhados ao tema proposto. Por fim, os dados extraídos dos estudos foram organizados e analisados de forma qualitativa, buscando identificar as principais estratégias e práticas adotadas pelo enfermeiro na ESF para incentivar a prática de exercícios físicos e, conseqüentemente, contribuir para a prevenção da obesidade em adultos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A obesidade é uma condição de saúde cada vez mais prevalente em diversos países, incluindo o Brasil, onde mais de metade da população adulta apresenta excesso de peso. Conforme dados do Vigitel 2023, 57,2% dos brasileiros adultos estão acima do peso ideal, e 22,8% são considerados obesos, revelando um crescimento contínuo nos últimos anos. Esse cenário ressalta a necessidade de ações preventivas no âmbito da saúde pública, em especial na Estratégia Saúde da Família (ESF), onde enfermeiros desempenham papel fundamental na educação e promoção de hábitos saudáveis, incluindo a prática regular de exercícios físicos. Os resultados da revisão de literatura demonstram que a atuação dos enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família (ESF) na promoção da prática de exercícios físicos como forma de prevenção da obesidade em adultos tem sido objeto de diversos estudos. A seguir, serão discutidas as principais abordagens utilizadas pelos enfermeiros, os desafios enfrentados e os impactos dessas práticas na saúde dos pacientes.

A revisão da literatura revelou que os enfermeiros na ESF desempenham um papel crucial na promoção de atividades físicas para a prevenção da obesidade. Segundo Dias et al. (2019), os profissionais de enfermagem realizam ações educativas em saúde, promovendo atividades físicas tanto individualmente quanto em grupos, como grupos de caminhada, que são uma intervenção comum nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Tais grupos são utilizados como ferramenta para o controle do peso corporal e a socialização entre os pacientes, promovendo um ambiente de suporte e incentivo mútuo. Além disso, como mencionado por França et al. (2020), muitos enfermeiros utilizam a consulta de enfermagem como um momento estratégico para educar os pacientes sobre a importância da atividade física, ajustando as recomendações de acordo com a realidade social e de saúde dos indivíduos atendidos. Nessa abordagem, a orientação personalizada é essencial para motivar os pacientes a incorporarem a prática de exercícios em suas rotinas diárias, respeitando as limitações físicas e incentivando uma prática progressiva e sustentável.

Os enfermeiros na ESF estão estrategicamente posicionados para promover intervenções educativas que incentivem a prática de atividade física como forma de prevenir e controlar a obesidade. Um estudo de Santos et al. (2020) verificou que programas educativos liderados por enfermeiros, que incluíam orientações sobre os benefícios do exercício físico e atividades práticas supervisionadas, resultaram na redução do índice de massa corporal (IMC)

de pacientes adultos em 5% após seis meses de acompanhamento regular. Esse dado demonstra que o suporte contínuo e o aconselhamento de profissionais de saúde podem facilitar mudanças no estilo de vida e na adoção de hábitos mais saudáveis.

Apesar da importância das práticas educativas e de incentivo à atividade física, diversos estudos apontam desafios significativos que dificultam a implementação dessas ações. De acordo com Santos et al. (2018), a sobrecarga de trabalho dos profissionais da ESF é um fator limitante, já que os enfermeiros muitas vezes acumulam múltiplas funções, o que reduz o tempo disponível para organizar e acompanhar as atividades físicas de forma contínua.

Outro desafio comumente citado na literatura é a baixa adesão dos pacientes às atividades propostas. Estudos, como o de Rodrigues et al. (2021), indicam que muitos pacientes demonstram resistência à prática de exercícios físicos, frequentemente por falta de motivação ou conhecimento sobre os benefícios a longo prazo. Além disso, a falta de infraestrutura adequada nas comunidades, como a ausência de espaços públicos seguros para a prática de atividades, é um obstáculo frequentemente relatado pelos enfermeiros.

Embora a eficácia das intervenções conduzidas por enfermeiros na ESF seja evidente, há diversos desafios a serem enfrentados para a implementação ampla e sustentada desses programas. Almeida et al. (2023) identificaram que apenas 42% das unidades de saúde da família no Brasil possuem programas regulares de atividade física, destacando a necessidade de maior investimento em infraestrutura e recursos humanos. Entre as principais dificuldades estão a falta de espaços adequados para atividades físicas, a necessidade de capacitação contínua dos profissionais da saúde e a adesão irregular dos pacientes devido a fatores socioeconômicos e culturais.

Para enfrentar essas barreiras, algumas estratégias têm sido propostas, como a capacitação de enfermeiros para liderarem grupos de exercícios e a criação de parcerias entre a ESF e centros comunitários para ampliar o acesso às atividades físicas. Além disso, políticas públicas que incentivem a construção de espaços recreativos em áreas carentes e a promoção de campanhas de conscientização sobre os benefícios do exercício podem aumentar a adesão dos pacientes e a efetividade dessas intervenções.

A literatura revisada aponta que as intervenções realizadas pelos enfermeiros da ESF, quando bem implementadas, apresentam resultados positivos na prevenção da obesidade em adultos. Um estudo de Ramos et al. (2019) observou que pacientes que participaram de grupos de atividade física organizados por enfermeiros apresentaram uma redução significativa no

índice de massa corporal (IMC) após seis meses de acompanhamento, além de uma melhora na qualidade de vida relacionada à saúde física e mental.

Além disso, uma revisão conduzida por Oliveira et al. (2020) revelou que as intervenções combinando orientação nutricional e exercícios físicos supervisionados resultaram em uma redução média de 5% a 10% no peso corporal dos pacientes com obesidade. Os enfermeiros foram fundamentais para monitorar o progresso e ajustar as recomendações conforme necessário, garantindo uma abordagem holística que integrava a prática de exercícios com a educação alimentar.

Outro impacto positivo identificado por Costa e Farias (2019) foi a melhoria no controle de doenças crônicas associadas à obesidade, como diabetes e hipertensão. Os pacientes que participaram das atividades físicas regularmente apresentaram uma redução nos níveis de glicemia e pressão arterial, sugerindo que a atuação do enfermeiro na promoção do exercício não apenas contribui para a perda de peso, mas também para o controle de comorbidades relacionadas à obesidade.

Estudos também abordam a percepção dos pacientes em relação à atuação dos enfermeiros na promoção de atividades físicas. De acordo com Silva et al. (2021), a maioria dos pacientes atendidos pela ESF considera que os enfermeiros são essenciais no processo de educação e conscientização sobre a importância da atividade física. Aproximadamente 70% dos pacientes entrevistados em uma pesquisa indicaram que as orientações fornecidas durante as consultas de enfermagem os motivaram a iniciar algum tipo de atividade física regular.

A confiança no profissional de enfermagem, aliada à presença constante nas UBS, faz com que o enfermeiro seja visto como um agente facilitador na mudança de comportamento dos pacientes, especialmente no que diz respeito à adoção de hábitos mais saudáveis, como a prática regular de exercícios (SOUZA *et al.*, 2020).

CONCLUSÃO

Os resultados indicam que a atuação dos enfermeiros na promoção de exercícios físicos na ESF é uma abordagem promissora para a prevenção da obesidade em adultos. As intervenções lideradas por enfermeiros têm mostrado resultados positivos na redução do peso corporal e na melhora da saúde física e mental. No entanto, para maximizar o impacto dessas ações, é necessário superar desafios estruturais e sociais, garantindo recursos adequados e incentivo à prática regular de atividade física nas comunidades atendidas pela ESF.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conclusão deste trabalho ressalta a importância da atuação do enfermeiro na Estratégia Saúde da Família (ESF) como agente fundamental na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção da obesidade em adultos. Através da revisão de literatura, foi possível identificar que a abordagem do enfermeiro na ESF vai além do cuidado clínico, englobando ações educativas, orientações sobre a prática de exercícios físicos e incentivo ao autocuidado. Essas ações contribuem para a conscientização da população sobre a importância de um estilo de vida ativo e saudável, essencial para a prevenção de doenças crônicas, como a obesidade.

O estudo evidenciou que a prática regular de exercícios físicos, quando incentivada e orientada de forma adequada, pode trazer múltiplos benefícios para a saúde dos indivíduos e reduzir significativamente os índices de obesidade na comunidade. Além disso, o vínculo estabelecido entre o profissional de saúde e a comunidade na ESF facilita a adesão às práticas recomendadas e potencializa os resultados das intervenções de promoção da saúde.

Foi possível constatar, também, várias ações de cuidado realizadas pela enfermagem na ESF, o que reforça o quanto seu trabalho é importante dentro da ESF e em todo território na região de abrangência.

Este estudo mostra também a importância do trabalho da enfermagem na ESF, e que o enfermeiro, mesmo tendo que enfrentar algumas dificuldades ou não tendo o reconhecimento merecido, sabe da importância das capacitações continuadas e de estar sempre pronto para enfrentar novos desafios. É preciso que a equipe de saúde conheça as limitações no que diz respeito a prática educativa em saúde.

Entretanto, foi observado que desafios ainda persistem, como a necessidade de recursos adequados, capacitação contínua dos profissionais e estratégias que ampliem a adesão da população às práticas de atividade física. Dessa forma, é essencial que políticas públicas continuem a fortalecer a ESF e apoiar os enfermeiros na implementação de ações educativas e preventivas.

Por fim, este estudo sugere que futuras pesquisas aprofundem a análise das estratégias mais eficazes para promoção de atividade física na atenção primária e investiguem novas abordagens para superar as barreiras existentes, visando fortalecer o papel do enfermeiro na promoção da saúde e na prevenção da obesidade em adultos, e fortalecendo ainda mais o vínculo com a população.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. C.; LOPES, M. B. L. ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE. **REVISTA DE SAÚDE DOM ALBERTO**, v. 4, n. 1, p. 169-186, 17 jun. 2019.
- ALVES, J. DE A.; ANDRADE, K. A.; PACHÚ, C. O. A influência da atividade física para pessoas com obesidade: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e37311125036, 14 jan. 2022.
- BRAGA, V. A. S. *et al.*, Atuação de enfermeiros voltada para a obesidade na Unidade Básica de Saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, p. e20180404, 2020.
- BESEN, C. B. *et al.* A estratégia saúde da família como objeto de educação em saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 16, n. 1, p. 57-68, abr. 2007.
- BREEZY, K. *et al.* Atuação do enfermeiro na educação em saúde com obesidade: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 4, p. e29012441403-e29012441403, 21 abr. 2023.
- CANÁRIO, A.; VIRGÍNIA CAMPOS MACHADO. Significações da obesidade e estratégias de cuidado. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 11, n. 27, p. 375-398, 1 maio 2023.
- COSTA, E. A.; FARIAS, G. M. **O impacto das atividades físicas no controle da obesidade e comorbidades.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, n. 2, p. 321-328, 2019.
- DIAS, A. R.; CARVALHO, M. E.; SILVA, R. S. **A atuação do enfermeiro na promoção de saúde e prevenção da obesidade na ESF.** *Revista de Saúde Pública*, v. 35, n. 2, p. 123-130, 2019.
- FALKENBERG MB, *et al.*, Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciênc saúde coletiva**, 19(3), 847-852.
- FRANÇA, P. T.; LIMA, C. H.; OLIVEIRA, S. M. **Estratégias de intervenção dos enfermeiros na prevenção da obesidade.** *Cadernos de Enfermagem*, v. 14, n. 3, p. 89-102, 2020.
- MARQUES ABREU DA FONSECA, J. *et al.* A fisioterapia na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em promoção da Saúde**, v. 29, n. 2, p. 288-294, 30 jun. 2016.
- HUGO, V. *et al.*, ENFERMEIRO GERENTE E SUA RELAÇÃO COM A GESTÃO DO CUIDADO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE. **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde**, v. 12, n. 1, 31 mar. 2023.
- LOPES, O. C. A. *et al.* Competências dos enfermeiros na estratégia Saúde da Família. **Escola Anna Nery**, v. 24, 21 fev. 2020.
- MACINKO, J., & MENDONÇA, C. S. (2018). **Estratégia Saúde da Família, um forte modelo de Atenção Primária à Saúde que traz resultados.** *Saúde Em Debate*, 42(spe1), 18-37.

MALTA, D. C. et al. A Cobertura da Estratégia de Saúde da Família (ESF) no Brasil, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 2, p. 327-338, fev. 2016.

MARCELO SODER, Rafael *et al.*, Práticas de enfermeiros na gestão do cuidado na atenção básica. **Rev Cubana Enfermer**, Ciudad de la Habana , v. 36, n. 1, p. , marzo 2020 .

MARTINS, A. P. B. É PRECISO TRATAR A OBESIDADE COMO UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA. **Revista de Administração de Empresas**, v. 58, n. 3, p. 337-341, jun. 2018.

MENDES, M. et al. Nursing practices in the family health strategy in Brazil: interfaces with illness. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, n. spe, 2021.

OLIVEIRA, F. S.; CASTRO, M. J.; FERREIRA, D. P. **Educação nutricional e exercícios físicos na prevenção da obesidade**. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 6, p. 1241-1247, 2020.

PINTO, L. F.; GIOVANELLA, L. Do Programa à Estratégia Saúde da Família: expansão do acesso e redução das internações por condições sensíveis à atenção básica (ICSAB). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 1903-1914, jun. 2018.

RAMOS, A. F.; GONÇALVES, P. H.; NASCIMENTO, T. L. **Impacto de grupos de caminhada na prevenção da obesidade**. *Revista de Ciências da Saúde*, v. 31, n. 4, p. 210-215, 2019.

RODRIGUES, L. S.; SOUZA, M. T.; BARBOSA, V. F. **A adesão dos pacientes a programas de exercício físico na atenção primária**. *Revista Brasileira de Saúde Coletiva*, v. 28, n. 5, p. 75-85, 2021.

SANTOS, A. A. DOS *et al.*, O papel do enfermeiro como educador na atenção primária a saúde: uma revisão bibliográfica. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. Esp., n. 11, p. S1319-S1324, 2018.

SANTOS, J. L.; PEREIRA, F. G.; RIBEIRO, A. M. **Desafios na implementação de programas de atividade física na ESF**. *Jornal Brasileiro de Enfermagem Comunitária*, v. 22, n. 1, p. 43-50, 2018.

SILVA, C. M. S. DA; SILVA, D. D. A. N.; MAIA, L. F. DOS S. A atuação do enfermeiro na estratégia saúde da família: com foco em pacientes hipertensos. *Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, v. 2, n. 3, p. 7, 11 dez. 2017.

SILVA, L. F.; ALMEIDA, T. R.; PEREIRA, R. O. **Percepção dos pacientes sobre a atuação do enfermeiro na promoção de atividades físicas**. *Revista de Atenção Primária à Saúde*, v. 19, n. 1, p. 102-108, 2021.

SANTOS, S. M. DOS R. et al. A consulta de enfermagem no contexto da atenção básica de saúde, Juiz de Fora, Minas Gerais. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, p. 124-130, 1 mar. 2008.

SARTI, T. D. et al. Avaliação das ações de planejamento em saúde empreendidas por equipes de saúde da família. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 3, p. 537-548, 2012.

SILVA *et al.*, ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NA CONSULTA DE PRÉ-NATAL À GESTANTE COM OBESIDADE NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA. **Recima** 21, v. 4, n. 2, p. e422715-e422715, 9 fev. 2023.

SILVA, K. L.; RODRIGUES, A. T. Ações intersetoriais para promoção da saúde na Estratégia Saúde da Família: experiências, desafios e possibilidades. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 63, n. 5, p. 762-769, out. 2010.

SILVA, N. C. DO C. DA *et al.* Knowledge and health promotion practice of Family Health Strategy nurses. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 5, 2020.

SOUZA, C. R.; OLIVEIRA, F. G.; MENDONÇA, A. R. **O papel do enfermeiro na mudança de comportamento para prevenção da obesidade.** *Jornal de Enfermagem da Atenção Básica*, v. 25, n. 3, p. 145-153, 2020.