

Proposta de intervenção para a prática de atividade física em policiais militares

Intervention proposal for the practice of physical activity in police officers

Propuesta de intervención para la práctica de actividad física en agentes policiales

Cleise Cristine Ribeiro Borges Oliveira¹, Ana Carla Carvalho Coelho², Bruna Rafaela Carneiro³, Aline Raposo Ramos⁴, Cláudia Geovana da Silva Pires⁵

Como citar: Oliveira CCRB, Coelho ACC, Carneiro BR, Ramos AR, Pires CGS. Proposta de intervenção para a prática de atividade física em policiais militares. 2024; 13(2): 593-600. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.n2.p593a600>

REVISA

1. Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem. Salvador, Bahia, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-0946-5627>

2. Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem. Salvador, Bahia, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-1792-1319>

3. Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem. Salvador, Bahia, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-6205-4683>

4. Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem. Salvador, Bahia, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-7547-6295>

5. Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem. Salvador, Bahia, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-9309-2810>

Recebido: 23/01/2023
Aprovado: 19/03/2023

RESUMO

Objetivo: Apresentar um protocolo de intervenção para o estímulo da atividade física em policiais militares. **Método:** Relato de experiência profissional. **Resultados:** Construção de um protocolo de intervenção adotando-se a Teoria do Comportamento Planejado e a oferta de informações sobre a atividade física por meio de telemensagens móveis. Trata-se de um protocolo a ser desenvolvido em um período de dois meses, em três etapas: i) diagnóstico situacional: levantamento das barreiras elencadas pelos policiais militares para a atividade física; ii) planejamento da ação: envio semanal de telemensagens móveis sobre a atividade física no trabalho, lazer e nas atividades diárias considerando as barreiras identificadas e iii) monitoramento dos participantes: efetivação de ligação mensal a fim de verificar a execução do planejamento elaborado para checar se foi feito, se houve dificuldades e quais foram as facilidades. **Conclusão:** Apresenta uma alternativa factível capaz de gerar levantamentos de dados quanto ao nível de atividade física em policiais militares, bem como contribuir na sensibilização para manutenção desse comportamento de saúde com vistas ao controle da doença e a qualidade de vida.

Descritores: Protocolos Clínicos; Exercício Físico; Polícia; Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: To present an intervention protocol to encourage physical activity in military police officers. **Method:** Report of professional experience. **Results:** Construction of an intervention protocol adopting the Theory of Planned Behavior and offering information about physical activity through mobile telemessaging. This is a protocol to be developed over a period of two months, in three stages: i) situational diagnosis: survey of the barriers listed by military police officers for physical activity; ii) action planning: sending weekly mobile telemessaging about physical activity at work, leisure and in daily activities considering the identified barriers and iii) monitoring of participants: carrying out a monthly call in order to verify the execution of the plan prepared to verify whether was done, were there difficulties and what were the facilities. **Conclusion:** It presents a feasible alternative capable of generating data collections on the level of physical activity in military police officers, as well as contributing to raising awareness for maintaining this health behavior with a view to controlling the disease and improving quality of life.

Descriptors: Clinical Protocols; Physical exercise; Police; Nursing.

RESUMEN

Objetivo: describir un protocolo de intervención para fomentar la actividad física en policías militares. **Metodología:** Informe de experiencia profesional. **Resultados:** Construcción de un protocolo de intervención adoptando la Teoría de la Conducta Planificada y ofreciendo información sobre la actividad física a través de telemensaje móvil. Se trata de un protocolo que se desarrollará en un período de dos meses, en tres etapas: i) diagnóstico situacional: levantamiento de las barreras enumeradas por los policías militares para la actividad física; ii) planificación de acciones: envío de telemensajes móviles semanales sobre actividad física en el trabajo, ocio y actividades diarias considerando las barreras identificadas y iii) seguimiento de los participantes: realización de una llamada mensual con el fin de verificar la ejecución del plan elaborado para verificar si se cumplió, hubo dificultades y cuáles fueron las instalaciones. **Conclusión:** Presenta una alternativa factible capaz de generar recolección de datos sobre el nivel de actividad física en policías militares, además de contribuir a la sensibilización para mantener este comportamiento de salud con miras a controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Descritores: Protocolos Clínicos; Ejercicio físico; Policía; Enfermería.

ORIGINAL

Introdução

A inatividade física é considerada como um dos maiores problemas de saúde pública globalmente. Trata-se do quarto fator de risco cardiovascular mais prevalente na população e responsável pela segunda causa de morte no mundo, causando em média 3,2 milhões de mortes em cada ano.⁽¹⁾ Adicionalmente, constitui uma tendência do estilo de vida que contribui para manutenção das doenças cardiovasculares como a principal causa de mortalidade no Brasil.⁽²⁾

Os adultos insuficientemente ativos possuem um risco de mortalidade aumentado em torno de 20 a 30% por todas as causas.⁽³⁾ No Brasil, apenas 39% dos adultos praticam atividade física moderada de forma regular, por semana, no tempo livre. Em Salvador-Bahia, 42,9% dos adultos não atingem os níveis recomendados de atividade física ⁽⁴⁾

A adoção de melhores hábitos de vida, como a prática de atividade física regular, é considerada atualmente nas discussões mundiais como um método efetivo para prevenção de diversas doenças.^(5,6) Dentre elas, a atividade física contribui para prevenir e tratar as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), promovendo saúde, qualidade de vida e bem-estar.⁽³⁾ A prática regular de atividade física, mesmo em menor intensidade, pode contribuir para a prevenção e controle das DCNT.⁽⁷⁾

Em meio às profissões existentes no mundo, a do policial militar encontra-se no topo das mais suscetíveis ao desenvolvimento de DCNT.⁽⁸⁾ Dentre os fatores que contribuem encontram-se as escalas com longos períodos de trabalho, elevada responsabilidade em defender a sociedade e manter a ordem pública, tensões ocasionadas por conflitos hierárquicos, situações de alto risco e tempo de permanência sentado alto.^(8,9)

Diante do exposto, é fundamental construir, implementar e avaliar as intervenções que estimulam a atividade física, as quais desenvolvidas com base nas políticas públicas de saúde, podem surtir efeitos eficazes no controle das DCNT.⁽³⁾ Nesta perspectiva, as tecnologias de informação e comunicação (TICs), como telefonia móvel através de celulares e smartphones, tem sido muito utilizadas como ferramentas para facilitar a divulgação de informações, orientações de saúde sobre diversos temas.⁽¹⁰⁾ No entanto, é importante que sejam embasadas em modelos teóricos propostos para se compreender os comportamentos no âmbito da saúde.

Considerando o contexto supracitado, a Teoria do Comportamento Planejado (TCP) constitui um modelo motivacional utilizado para compreender diferentes comportamentos humanos, inclusive os relacionados à saúde. Esta teoria considera a intenção como principal determinante para implementação do comportamento humano objetivado.⁽¹¹⁾ No entanto, existem lacunas no caminho percorrido entre a intenção e a efetivação do comportamento almejado, pois mesmo quando às pessoas apresentam a intenção positiva para efetivação, podem não conseguir implementar o comportamento desejado.^(12,13)

Em 1999, Gollwitzer propôs um modelo de intervenção que permite auxiliar na “ativação da intenção” positiva para 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 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 dificultar ou impedir a efetivação do comportamento; e o “Planejamento de Enfrentamento de Obstáculos” que trata-se em um planejamento cognitivo que prevê as possíveis situações de risco para não efetivação do comportamento pretendido, bem como um planejamento de enfrentamento e superação dessas situações de risco, caso ocorram.⁽¹⁴⁾

Diante do exposto, o presente estudo trata-se de um relato de experiência profissional que tem por objetivo apresentar um protocolo de intervenção direcionada ao estímulo para prática de atividade física em policiais militares.

Método

Tipo de estudo

Trata-se de um relato de experiência profissional de enfermeiras docentes e uma estudante de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde de uma universidade pública. Neste relato descreve-se a construção de um Protocolo de Intervenção para a Atividade Física de Policiais Militares, embasado na TCP e no compartilhamento de informações sobre a prática de atividade física por meio de telemensagens móveis.

Construção e etapas para aplicação do Protocolo de Intervenção para a Atividade Física de Policiais Militares

Trata-se de um protocolo a ser desenvolvido em um período de dois meses, em três etapas:

- 1) Diagnóstico situacional: consiste no levantamento das barreiras elencadas pelos policiais militares para a atividade física;
- 2) Planejamento da ação e enfrentamento de obstáculos: compreende o envio semanal de telemensagens móveis, no formato de texto, por meio do aplicativo WhatsApp sobre a prática de atividade física no âmbito do trabalho, lazer e atividades diárias, com foco nas barreiras identificadas individualmente. As mensagens serão criadas com base no que diz a literatura científica sobre a temática abordada e construídas de acordo com a dificuldade elencada pelo participante quanto a prática de atividade física;
- 3) Monitoramento dos participantes, por meio de ligação mensal, a fim de verificar a execução do planejamento elaborado, para checar se foi feito, se houve dificuldades e quais foram as facilidades.

A utilização dessa estratégia de ativação da intenção também será baseada em estudos prévios que relataram desfechos positivos quanto a realização da atividade física em pessoas com Diabetes Mellitus tipo 2⁽¹¹⁾, redução do consumo de sal em pessoas com hipertensão arterial⁽¹⁷⁾ e realização de caminhadas entre pessoas com coronariopatias.⁽¹⁸⁾

Aspectos éticos

O protocolo foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa de uma Escola de Enfermagem, em 19 de dezembro de 2020, com número de parecer

4.476.940 e atendeu as normas nacionais e internacionais de pesquisa com seres humanos.

A investigação está vinculada ao projeto Matriz intitulado “Nível de atividade física em policiais militares: fatores preditores e protocolo de intervenção de enfermagem”.

Resultados

Nesta seção estão apresentadas as três etapas a serem desenvolvidas na implementação do Protocolo de Intervenção para a Atividade Física de Policiais Militares.

Primeira etapa - Diagnóstico situacional

Nesta etapa deve ser realizado o levantamento das barreiras elencadas pelos policiais militares para a atividade física.

Serão enviados aos participantes três formulários do Google forms idênticos para o planejamento da: 1. Atividade física (AF) no ambiente de trabalho, 2. AF no momento de lazer e 3. AF nas atividades diárias.

Estes formulários foram adotados de acordo com os estudos prévios^(11,15,16) que o utilizaram ⁽¹⁶⁾ e a estratégia de ativação da intenção para trabalhar com mudança de comportamento. Os três formulários devem seguir o exemplo:

Gostaríamos de ajudar você a planejar e realizar a atividade física. “Por favor, pense a respeito de sua atividade física no ambiente de trabalho, no lazer e nas suas atividades diárias nos próximos dois meses. Quando, onde, como e com quem planeja realizá-la? Quais a (as) barreira (as) que você enfrenta para a atividade física e de que maneira acredita poder vencê-la(s). Vamos começar com o registro de seus planos na tabela que eu vou lhe mostrar. Quanto mais preciso, concreto e pessoal for o seu plano, mais fácil será para realizá-lo”.⁽¹⁶⁾

Quadro 1. Planejamento da atividade física no trabalho. Salvador, Bahia, 2022

MINHA META: PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO						
Categoria profissional: Policiais militares						
Planejamento da Ação					Planejamento do enfrentamento de obstáculos	
	Quando	Onde	Como	Com quem	Barreira	Estratégia
Plano 1						
Plano 2						
Plano 3						

A partir dos três formulários respondidos pelos participantes, devem ser levantadas as principais barreiras dos policiais militares para a atividade física. Em seguida, um banco de orientações sobre AF deve ser construído no word, de acordo com as barreiras elencadas pelos participantes.

Segunda etapa - Planejamento da ação e enfrentamento de obstáculos

Nesta etapa, durante dois meses, devem ser enviadas 24 mensagens com foco na dificuldade apontada pelos policiais militares, considerando a necessidade de planejamento da ação e enfrentamento de obstáculos, com base no estudo de Silva *et al* (2015). Para tanto, devem ser encaminhadas telemensagens móveis, semanalmente, sobre a atividade física no âmbito do trabalho, lazer e atividades diárias, com foco na barreira identificada individualmente.

Recomenda-se que as mensagens de texto tenham extensão de no máximo 160 caracteres, incluindo espaços, e sejam enviadas três vezes por semana. Ademais, é necessário estabelecer com cada participante quais os dias e horários mais confortáveis para recebimento das mensagens, por meio de um link gerado no *google forms*, com as alternativas viáveis para o pesquisador, e compartilhado com eles para a escolha da melhor opção.

As mensagens devem ser elaboradas em acordo com a estratégia de ativação da intenção. É necessário realizar o planejamento de ações para efetivar a atividade física e o planejamento de enfrentamento de obstáculos que consistirá em prever os riscos e barreiras que poderão inviabilizar a realização da ação planejada. Recomenda-se que o programa de telemensagem móvel e de todas as etapas da estratégia de ativação da intenção sejam realizados com apoio de um (a) profissional de educação física.

Terceira etapa - Monitoramento dos participantes para verificar a execução do planejamento elaborado

Além do programa de telemensagens todos os participantes devem receber uma ligação, ao final de cada mês, que será feita apenas pela pesquisadora principal do projeto e terá como objetivo conferir se todos estão recebendo as mensagens de texto e averiguar se o participante gostaria ou não de continuar participando da intervenção e suas justificativas. As ligações devem ser guiadas por um roteiro elaborado sobre cada barreira enfrentada para a atividade física elencada pelos participantes e terão duração estimada máxima de dez minutos.

Discussão

O protocolo apresentado neste relato de experiência profissional surge em um momento oportuno dado que, no que concerne à saúde dos policiais militares, estratégias padronizadas no âmbito da atividade física para a prevenção, detecção e controle das DCNT tem sido pouco publicadas na literatura nacional e internacional.

Ao realizar busca na literatura científica a partir das bases de dados Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), PubMed/ National Library of Medicine, Biblioteca Virtual de Saúde/ BIREME e Education Resources Information Center (ERIC), utilizando os descritores DeCS/MeSH: Polícia/ Police OR Police force; Atividade Física/ Physical Activity; Doença Cardiovascular/Cardiovascular Disease; Comportamento Sedentário/ Sedentary Behavior; Educação em Saúde/ Health Education, em qualquer idioma, utilizando os operadores booleanos AND e OR, nos últimos dez anos, não foram encontrados estudos específicos sobre a temática abordada, constatando carência de pesquisas nessa direção.

Considerando que trata-se de um protocolo direcionado aos policiais militares é importante registrar que esta categoria profissional possui alto índice de deficiência na realização de atividade física, o que influencia negativamente na prevenção e no controle da HAS entre eles.⁽¹⁷⁾

Em um estudo realizado na Inglaterra⁽¹⁹⁾ verificou-se que um programa regular de atividade física, fornecido e supervisionado pelos departamentos de polícia, foi fundamental para que os policiais estivessem aptos a desempenhar suas funções na corporação. A atividade física é capaz de impactar positivamente no desempenho no trabalho, bem como na redução dos fatores de risco, como o excesso de peso, para desenvolvimento de doenças crônicas.

O desenvolvimento de um protocolo de fácil aplicação por profissionais de saúde e com o uso de tecnologia móvel pode ser uma estratégia factível para o alcance da população alvo deste relato de experiência profissional e para outras populações acometidas por DCNT. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece a saúde eletrônica (eHealth) com 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. Com o uso de celulares e aplicativos, é possível gerar levantamentos de dados da saúde bem como, encaminhamento de mensagens com conteúdos educativos.⁽²⁰⁾

Acredita-se que o modelo de intervenção da “Ativação da intenção” atrelado ao uso do programa de telemensagem móvel, possam ser úteis para efetivar comportamentos saudáveis em pessoas com DCNT, como a atividade física em níveis recomendados.⁽¹¹⁾

Apesar das autoras ainda não terem avaliado o impacto da implantação do presente protocolo, registra-se que o mesmo compõe um projeto de pesquisa matriz que tem por objetivo principal avaliar a eficácia de um programa de telemensagem móvel no nível de atividade física de policiais militares. Por meio deste estudo, será possível comparar os padrões antropométricos e média da pressão arterial antes e após a intervenção que incorporará o programa de telemensagens móvel e a estratégia da ativação da intenção. Ademais, esse protocolo poderá nortear a ação de diversos profissionais de saúde na elaboração de estratégias orientadas pelas bases teóricas e metodológicas descritas nesse relato de experiência.

Conclusão

Este relato de experiência profissional pode favorecer o compartilhamento de informações padronizadas sobre o incentivo à atividade física que poderão ser aplicadas com os policiais militares e outras populações. Sugere-se que este modelo de intervenção possa favorecer a integralidade do cuidado e promover uma melhoria da qualidade de vida e do trabalho desempenhado pelos policiais militares.

Agradecimentos

À Fundação de Amparo da Pesquisa (FAPESB) pelo apoio financeiro a pesquisa através da bolsa de doutorado concedida a discente autora.

Referências

1. Barroso WKS, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Mota-Gomes MA, Brandão AA, Feitosa ADM, et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arq Bras Cardiol.* 2021; 116(3):516-658. [cited 2022-01-30]. Available from: <<https://abccardiol.org/article/diretrizes-brasileiras-de-hipertensao-arterial-2020/>>. ISSN 0066-782X.
2. Costa LR, Passos EV, Silvestre OM. O Redescobrimto do Brasil Cardiovascular: Como Prevenimos e Tratamos a Doença Cardiovascular em Nosso País. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* [online]. 2021, v. 116, n. 1 [Accessed 3 February 2022], pp. 117-118. Available from: <<https://doi.org/10.36660/abc.20201295>>. Epub 03 Feb 2021. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.36660/abc.20201295>.
3. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Disponível em: <http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4040080.pdf> . Acesso em: 30 jan. 2022.
4. Brasil. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2020*. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde. Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 124p. [cited 2022-01-30]. Available from: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf/view>> .
5. Ferreira BO, Silva LV, Oliveira RA, Carvalho RF, Fontes LBA, Vieira CF, et al. Perfil de saúde e hábitos de vida de pacientes hipertensos de uma UBS da Zona da Mata Mineira. *Rev Cient Fagoc Saúde.* 2017; (1): 33-42.[cited 2022-01-30]. Available from: <<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/saude/article/view/154/0>> .
6. Williams B, Mancia G, Spiering W, Rosei EA, Azizi M, Burnier M et al. [2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH)]. *G Ital Cardiol (Rome).* 2018 Nov;19(11 Suppl 1):3S-73S. doi: <http://www.dx.doi.org/10.1714/3026.30245> .
7. Cardoso FN TAM, Silva, SS, Lopes JL. Fatores de risco cardiovascular modificáveis em pacientes com hipertensão arterial sistêmica. *REME rev. min. enferm* ; 24: e-1275, fev.2020. doi: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20200004>.
8. Ferraz AF, Viana MV, Rica RL, Bocalini DS, Batazza RA, Miranda MLJ, et al. Efeitos da atividade física em parâmetros cardiometabólicos de policiais: revisão sistemática. *ConScientiae Saúde.* 2018; 17 (3): 356-370. doi: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v17n3.10283> .
9. Pelegrini A, Cardoso TE, Claumann GS, Pinto AA, Felden EPG. Perception of work conditions and occupational stress among civil and military police officers of special operations units. *Cad Bras Ter Ocup* 2018; 26(2):423-430 [cited 2018 Sept 29]. Available from: <http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1946>

10. Yerrakalva D, Yerrakalva D, Hajna S, Griffin S. Effects of Mobile Health App Interventions on Sedentary Time, Physical Activity, and Fitness in Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*. 2019 Nov 28;21(11):e14343. doi: <http://www.dx.doi.org/10.2196/14343>
11. Silva MAV, Gouvêa GR, Claro AFB, Agondi RF, Cortellazzi KL, Pereira AC, et al. Impacto da ativação da intenção na prática da atividade física em diabéticos tipo II: ensaio clínico randomizado. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2015; 20(3):875-86. doi: <http://www.dx.doi.org/10.1590/1413-81232015203.06452014>
12. Ajzen I. The theory of Planned behaviour. *Organizational behaviour and human Decision processes*. *Psyc Rev*. 1991; 50 (2): 179-211. DOI: [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T).
13. Ajzen I. The theory of planned behaviour: reactions and reflections. *Psychol Health*. 2011; 26 (9): 1113-27. doi: <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.613995>.
14. Gollwitzer, PM. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *Am Psychol*. 1999; 54(7), 493-503. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>.
15. Agondi RF, Bueno MC, Gallani J, Cornélio ME, Cunha R, Rodriguues M. Análise de planos de ação e planos de enfrentamento para a redução do consumo de sal entre as mulheres com hipertensão. *Rev. Lat. Am. Enfermagem*. 2012; 20(3):486-494. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/RYxpkjzwHHPcFpB74whLmrX/?format=pdf&lang=pt>
16. Rodrigues RCM, São João TM, Bueno MC, Gallani J, Cornélio ME, Alexandre NMC. “Programa Coração em Movimento”: intervenção para promover atividade física entre pacientes com doença arterial coronária. *Rev. Lat. Am. Enfermagem*. 2013; 21(Spec): 180-189. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692013000700023>
17. Bezerra CCA, Santos AT, Uchôa FNM, Daniele TMC, Uchôa NM, Cerqueira GS et al. Perfil de Pressão Arterial de Policiais Militares na Cidade de Russas-Ce. *Revista Saúde e Ciência On line*, 2015; 4(2): 54-60. <https://rsctemp.sti.ufcg.edu.br/index.php/RSC-UFCG/article/viewFile/253/167>
18. Buckingham SA, Morrissey K., Williams AJ *et al*. The Physical Activity Wearables in the Police Force (PAW-Force) study: acceptability and impact. *BMC Public Health* 2020; 20: 1645. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09776-1>
19. Bonifácio LP, Souza JP, Vieira EM. Adaptação de mensagens educativas para parceiros de gestantes para uso em tecnologias móveis em saúde (mHealth)*. *Interface (Botucatu)*. 2019; 23: e180250. doi: <https://doi.org/10.1590/Interface.180250> .
20. Lee J. The Relationship Between Physical Activity and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *J Gerontol Nurs*. 2018 Oct 1;44(10):22-29. doi: <http://www.dx.doi.org/10.3928/00989134-20180814-01>

Autor de correspondência

Cláudia Geovana da Silva Pires,
R. Basílio da Gama, 241. CEP: 40231-300 -
Canela. Salvador, Bahia, Brasil.
cgspires@ufba.br