

POR QUE FALAR SE PODEMOS CAMINHAR? PROMOVENDO A ATIVIDADE FÍSICA EM UMA UBS NO MUNICÍPIO DE ANANINDEUA

Jéssica Silva Gama¹; Naina Yuki Vieira Jardim²; Rosie da Silva Oliveira³; Carla Andrea Avelar Pires⁴

¹Acadêmica de Enfermagem; ²Acadêmica de Fisioterapia; ³Enfermeira; ⁴Doutora em Doenças Infecciosas e Parasitárias

jessiicagama@yahoo.com.br

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: As vantagens da promoção da atividade física são numerosas, tais como a prevenção de mortes prematuras, incapacidades, controle dos custos com a saúde, manutenção de uma qualidade de vida melhor. Sabe-se que a prática regular de exercício por pessoas saudáveis, tanto homens como mulheres de qualquer idade, desencadeia uma série de adaptações fisiológicas, psíquicas e sociais que vão proporcionar efeitos benéficos importantes e numerosos para a saúde. Então, com uma atividade física adequada, pode-se diminuir aos poucos o excesso de peso, aumentar a capacidade de movimento das articulações, reforçar músculos e ligamentos, aumentar a capacidade de oxigenação dos pulmões, ajuda o sangue a circular mais facilmente pelo organismo e aumenta a resistência física fazendo com que a fadiga demore a aparecer. E dentre as várias atividades físicas, a caminhada é considerada um exercício físico simples, com baixo custo, apresenta benefícios à saúde e é recomendada para a população em geral, não havendo, na maioria das vezes, contraindicação. Ao elencar tais motivos, nossa equipe observou que incentivar a prática de exercícios é uma excelente estratégia de promoção à saúde, em sobremaneira a caminhada que é uma prática sem muitos custos, haja vista a carência da população atendida na UBS. Sendo o diferencial da atividade proposta a execução da caminhada junto à população. Estratégia essa, defendida por alguns autores ao afirmarem que 90% das pessoas que praticam exercício físico, preferem fazê-lo com um companheiro ou com um grupo a se exercitarem sozinhos. **Objetivos:** Promover a prática de exercícios físicos pelos usuários e estreitar laços entre equipe de saúde e a comunidade. **Descrição da experiência:** Ao pensar em uma estratégia para promoção de saúde, surgiu a ideia de fazer uma palestra, porém o diferencial desta seria que ao acabar a palestra a equipe de saúde partiria em caminhada junto com os usuários. No dia, a atividade foi dividida em dois momentos: no primeiro, foi ministrada a palestra e distribuído folhetos; no segundo, foram entregues garrafas de água mineral, e depois todos se alongaram para em seguida partir para a caminhada, a qual se iniciou às oito horas da manhã e teve duração de uma hora. Tudo ocorreu como planejado. Durante a caminhada a equipe percebeu a felicidade e empolgação em todos. **Resultados:** Ao findar a atividade, os participantes mostraram-se satisfeitos, e já mostraram interesse em deixar agendada outras caminhadas em grupo, o que significa que os objetivos traçados foram realizados de forma satisfatória. **Conclusão:** A experiência foi de grande valia para todos os participantes, incluindo a equipe de saúde e os usuários, refletindo em uma aproximação entre estes. Nós percebemos como esse tipo de prática melhora a adesão dos usuários às nossas orientações, uma vez que deixamos de lado o papel mandatório e assumimos o papel de protagonista junto à população.