

# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM ENFOQUE NO GRUPO DE ATIVIDADES FÍSICAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO GRUPO PET SAÚDE – GRADUASUS UFPA

Tainá de Souza Nascimento<sup>1</sup>; Laiana Soeiro Ferreira<sup>2</sup>; Keila de Nazaré Madureira Batista<sup>3</sup>; Livia Sue Sato de Oliveira Toda<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Fisioterapia, Universidade Federal do Pará (UFPA);

<sup>2</sup>Mestrado em Psicologia do Comportamento, UFPA;

<sup>3</sup>Doutorado em Doenças Tropicais, UFPA;

<sup>4</sup>Especialização em Desenvolvimento Infantil, Universidade do Estado do Pará (UEPA)  
souzatai0511@gmail.com

**Introdução:** A inatividade física é o quarto principal fator de risco de morte no mundo, aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano por problemas de saúde desencadeados em decorrência da falta de atividade física. A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo praticas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. Uma nova etapa de conscientização se dá pela preocupação com hábitos que auxiliem a manutenção de uma velhice saudável. Os benefícios de ser fisicamente ativo são significativos em todas as idades, sendo que ao se tornarem mais ativas ao longo do dia de maneiras relativamente simples, as pessoas conseguem facilmente atingir os níveis recomendados pela OMS, sendo estes: para crianças e adolescentes-60 minutos de atividade moderada à intensa por dia; Para adultos (maiores de 18)- 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana. No entanto, segundo a mesma, qualquer nível de atividade física é melhor do que nenhum. O incremento do exercício regular é essencial para que o alcance de uma melhor qualidade de vida cotidiana, assim como a autonomia funcional, por vezes perdida conforme se progride a idade. Existe uma necessidade evidente e constante de atualização dos estudos que visam a problemática do envelhecimento auxiliam a formação de profissionais competentes no cuidado com o idoso, favorecendo a promoção de discussões sobre o tema entre os profissionais e entre estes e a comunidade de forma mais efetiva. Visto o exposto e considerando a alta prevalência, aliada ao significativo risco relativo do sedentarismo referente às doenças crônicas degenerativas, o benefício observado no incremento de uma atividade física dentro da comunidade contribui diretamente para a saúde pública, sendo a educação em saúde evitando doenças ou agravos das afecções já instaladas, um forte fator de impacto na redução dos custos com tratamentos, inclusive hospitalares, gerando um auxílio financeiro a saúde pública do país, uma das razões de seus consideráveis benefícios sociais. Portanto, a necessidade de estar presente na atenção básica de saúde um grupo de exercícios dentro da comunidade e aliado a uma equipe multiprofissional, como a do Núcleo de Apoio a saúde da Família (NASF), o qual objetiva a atenção primária a saúde, é evidente. **Objetivos:** Descrever a atividade de educação em saúde com enfoque no grupo de atividades físicas em uma Estratégia Saúde da Família localizada no bairro da Condor. **Descrição da Experiência:** Com a finalidade de combater a inatividade física no bairro da Condor o grupo já anteriormente existente de atividades físicas- formado por mulheres, acima dos 18 anos- foi direcionado a estagiária de fisioterapia do programa PET-Saúde/GraduaSUS para que fosse dado prosseguimento de suas atividades realizadas uma vez por semana, as quintas feiras, com tempo estimado de 30 minutos, na estratégia de saúde da comunidade, no período dos meses de maio e junho (totalizando 10 dias de exercícios), sendo priorizadas movimentações relacionadas a fortalecimento e alongamento muscular, equilíbrio e memória, utilizando para este fim o auxílio da dança, exercícios aeróbicos ou localizados. A elaboração dos exercícios era

feita em conjunto com o grupo multiprofissional do NASF , sendo composta até o momento por uma Fonoaudióloga, uma Terapeuta ocupacional e um Psicólogo, os quais auxiliavam na construção das atividades juntamente com os estagiária do programa de estágio em questão, sendo esta posteriormente realizada somente pela estagiária e supervisionada pela equipe. Em alguns momentos durante a prática com o grupo eram feitas perguntas sobre a opinião das participantes, como: • Se houveram dores após o exercício e se as dores relatadas anteriormente melhoraram. • Se o exercício proposto estava agradando ou se havia alguma sugestão de modalidade. • Se a disposição para as atividades de vida diária e de interação social havia aumentado. • Se eram praticadas atividades além da que a estratégia estava disponibilizando. Eram sempre ressaltados os benefícios dos exercícios que foram propostos , da sua prática regular e o posicionamento adequado para realizá-los evitando distensões musculares, entorses, quedas, por exemplo, possíveis de ocorrer durante a pratica que era realizada. **Resultados:** Do grupo participaram ativamente somente mulheres, em número médio de 10 participantes (em sua maioria idosas), cuja a participação despertou interesse por outras atividades fora da estratégia de saúde em questão. O objetivo proposto pelo grupo de interação com a comunidade do bairro da Condor, promovendo melhoria da qualidade de vida e prevenção de agravos relacionados a inatividade foram alcançados, sendo relatado pelas participantes: • Maior disposição para as atividades de vida diária – com relatos sobre melhoria nas dores referentes as tarefas domesticas, como lavar a louça, varrer, espremer roupas e em função disso se sentiam mais dispostas para realizá-las; Menor cansaço no ambiente de trabalho; Maior disposição para dançar, caminhar e sair com a família ou amigos. • Melhoria de dores relacionadas a idade – Houveram muitas respostas das participantes sobre melhoria e até mesmo fim das dores relacionadas afecções como artrose, osteoporose e inchaço nas pernas devido a má circulação sanguínea , sendo que para esta ultima foi dado direcionamentos sobre compressas com gelo e submersão em água para o auxilio do retorno venoso e alívio da dor. Eram solicitadas sempre pelas usuárias ,modalidades diferentes para o exercício (como a dança), com muito entusiasmo . Sendo estas solicitações avaliadas e os exercícios definidos a partir disso com atenção as necessidades do grupo, como por exemplo, fortalecimento do músculo gastrocnêmio com a movimentação da perna para da circulação e jogos em que as participantes necessitassem utilizar a memória, lembrando de números que lhes eram dados ou nomes de frutas, por exemplo. **Conclusão ou Considerações Finais:** Uma vez que a inatividade física é considerada um importante problema de saúde pública, sendo um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, se torna imprescindível a atenção primária estar focada na mudança de comportamento dentro da comunidade, buscando não só melhorias físicas, como também psicológicas e conscientizadoras dentro da área que o grupo abrange.

**Descritores:** NASF, Grupo, Exercício.

### **Referências:**

1. OMS, Organização Mundial da Saúde. Folha Informativa N° 385 - Fevereiro de 2014
2. Hallal PC, Knuth AG. Epidemiologia da atividade física e a aproximação necessária com as pesquisas qualitativas. Rev Bras Ciênc Esporte. 2011;1(33):181-92.
3. Alencar NA, et al. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. Fisioter Mov. 2010 jul/set;23(3):473-81.