



## PERCEPÇÕES E PREFERÊNCIAS DOS ALUNOS DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ-SAÚDE EM RELAÇÃO ÀS AULAS DE GINÁSTICA: Gostos, Insatisfações e Sugestões de melhoria

**Sara S. MATEUS<sup>1</sup>; Priscila M. NAKAMURA<sup>2</sup>**

### RESUMO

Este estudo investigou as percepções dos participantes das aulas de ginástica do Programa de Atividade Física Pró-Saúde nos bairros Barra Funda e Jardim Anápolis, em Muzambinho-MG. Por meio de entrevistas semiestruturadas, foram analisados os aspectos positivos da prática, as insatisfações e as sugestões de melhorias referentes às atividades oferecidas. A maioria dos alunos expressou elevada satisfação, destacando a animação dos instrutores e a importância dos alongamentos para o alívio de dores musculares. Alguns participantes relataram desconforto em relação a exercícios específicos, como agachamentos e atividades que exigem agilidade. Entre as sugestões, ressaltou-se o interesse por maior frequência das aulas e a inclusão de mais músicas durante as sessões. O estudo enfatiza a relevância da escuta ativa dos usuários para o aprimoramento das práticas em saúde, valorizando o papel do profissional de Educação Física na promoção do bem-estar coletivo.

**Palavras-chave:** Programa Saúde da Família, Educação Física, Promoção de Saúde.

### 1. INTRODUÇÃO

O aumento dos casos de doenças crônicas e o estilo de vida cada vez mais sedentário têm levado o poder público a investir em ações que incentivem hábitos mais saudáveis e melhorem a qualidade de vida da população. Dentro desse cenário, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), criada em 2006 e atualizada em 2014, traz diretrizes que visam fortalecer práticas saudáveis por meio da atuação conjunta entre diferentes setores e da valorização da participação das pessoas nas ações de saúde (BRASIL, 2014 p.13).

As aulas de ginástica oferecidas no Programa Saúde da Família (PSF) são um exemplo de como a promoção da atividade física pode se transformar em cuidado coletivo, especialmente em áreas mais vulneráveis. Mas, para que essas ações realmente funcionem e tenham boa adesão, é importante entender como os próprios participantes avaliam essas atividades: o que gostam, o que os desanima e o que acham que pode melhorar. Ouvir essas pessoas está totalmente alinhado com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), que defende a participação da população na construção de políticas mais justas, inclusivas e eficientes (BRASIL, 2006 p.6).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo investigar os gostos, insatisfações e sugestões de melhoria apontadas pelos alunos participantes das aulas de ginástica vinculadas ao Programa Saúde da Família (PSF), com base nas diretrizes da PNPS, buscando contribuir com

<sup>1</sup>Discente da Graduação em Bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: saramatheusstefani@gmail.com

<sup>2</sup>Docente de Graduação em Bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: priscila.nakamura@muz.ifsuldeminas.edu.br

melhorias nas aulas, valorizando a escuta dos participantes e a participação ativa da comunidade.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo utilizou abordagem qualitativa para compreender as percepções dos alunos participantes das aulas de ginástica vinculadas ao Programa de Atividade Física Pró-Saúde em Muzambinho MG nos bairros Barra Funda e Jardim Anápolis. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas individuais gravadas em áudio, com perguntas semiestruturadas que abordaram o que os participantes gostam nas aulas, o que não gostam e suas sugestões para melhoria.

Foram entrevistadas 7 pessoas no bairro Jardim Altamira e 5 pessoas no bairro Barra Funda, com duração média de 2 a 4 minutos por entrevista. Os critérios de inclusão foram a participação ativa no projeto de ginástica por mais de 6 meses, enquanto o critério de exclusão consistiu na ausência do participante no momento da coleta.

As entrevistas foram transcritas e analisadas por meio de categorias temáticas relacionadas a aspectos positivos, insatisfações e propostas de melhoria das aulas. As questões norteadoras para a entrevista foram: “O que mais gostam de fazer nas aulas?”, “O que não gostam de fazer nas aulas?” e “Quais sugestões têm para melhorar as aulas?”.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise das entrevistas realizadas com 15 participantes das aulas de ginástica vinculadas ao Programa de Atividade Física Pró-Saúde revelou, em sua maioria, percepções positivas em relação às atividades oferecidas. Os alunos destacaram o carinho por todas as aulas e a variedade de exercícios propostos, mencionando que se sentem mais dispostos e motivados ao longo do dia após a prática. A animação da aula, conduzida com entusiasmo, também foi um ponto valorizado. Um aspecto recorrente nas falas foi a importância dos alongamentos realizados durante as sessões, os quais foram associados ao alívio de dores musculares e à sensação de bem-estar físico, principalmente entre os praticantes com dores crônicas.

No que se refere às percepções negativas, a maioria dos entrevistados (n=9; 75%) afirmou não ter críticas a fazer, enfatizando apenas elogios ao conteúdo e à condução das aulas. Ainda assim, alguns participantes relataram desconforto com exercícios específicos, como agachamentos (n=3; 25%), atividades com cabos de vassoura (n=2; 16,7%) e exercícios que exigiam maior agilidade (n=1; 8,3%). Esses relatos sinalizam a importância de considerar limitações individuais e possíveis ajustes ou variações nos exercícios, promovendo maior adesão às práticas.

Em relação às sugestões de melhoria, a maioria dos alunos novamente reforçou que não há necessidade de mudanças significativas, demonstrando alta satisfação com a atividade. No entanto, algumas recomendações pontuais foram levantadas, como o desejo de que as aulas aconteçam com

maior frequência durante a semana (n=4; 33,3%) com a presença dos estagiários, o que poderia fortalecer o vínculo com os profissionais e tornar as atividades ainda mais diversificadas. Além disso, foi sugerido o uso de mais músicas durante as aulas (n=2; 16,7%), com o intuito de tornar o ambiente mais descontraído e animado.

De maneira geral, os resultados demonstram que a oferta de aulas de ginástica no contexto do PSF tem cumprido um papel importante na promoção da saúde e do bem-estar da comunidade atendida, estando alinhada às diretrizes da PNPS, que valoriza práticas integrativas e a escuta ativa dos usuários do sistema. A consideração das preferências e sugestões dos participantes pode contribuir significativamente para o aprimoramento e continuidade dessas ações.

#### **4. CONCLUSÃO**

Os resultados deste estudo mostraram o quanto as aulas de ginástica oferecidas pelo PSF têm impacto positivo na rotina e na saúde dos participantes. Os relatos evidenciam que a prática regular de exercícios, aliada a um ambiente acolhedor e dinâmico, contribui não só para o bem-estar físico, mas também para a motivação e o ânimo no dia a dia. Os alongamentos, em especial, foram bastante valorizados por proporcionarem alívio de dores e sensação de leveza corporal.

Embora a maioria dos entrevistados não tenha apontado pontos negativos, algumas observações foram feitas sobre atividades mais desafiadoras, como os agachamentos e exercícios com maior exigência de agilidade. Mesmo assim, as sugestões de melhoria foram poucas e mostram o apreço dos participantes pelo trabalho desenvolvido, com destaque para o pedido de mais aulas por semana e a presença constante dos estagiários.

Compreender tanto os pontos positivos quanto os negativos relatados pelos participantes é fundamental para aprimorar as práticas desenvolvidas. Saber o que motiva, o que agrada, o que gera desconforto e o que pode ser melhorado permite ao profissional de Educação Física planejar intervenções mais assertivas, seguras e envolventes. Isso também reforça a importância da escuta ativa e da participação dos usuários como parte do processo de construção e qualificação das ações em saúde.

Dessa forma, este trabalho reforça o papel essencial do profissional de Educação Física na Atenção Básica, não apenas como executor de atividades, mas como agente de promoção de saúde e qualidade de vida. Ao valorizar as percepções da comunidade, cria-se um caminho mais eficaz e humano para práticas realmente transformadoras.

#### **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNaPS – revisão de 2014. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em:

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf). Acesso em: 29 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Carta dos direitos dos usuários da saúde. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em:

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_direitos\\_usuarios\\_saude\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_direitos_usuarios_saude_2ed.pdf). Acesso em: 29 jul. 2025.