



## BENEFÍCIOS PERCEBIDOS PELAS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ-SAÚDE EM MUZAMBINHO.

**Cristielly RAMOS**<sup>1</sup>; Priscila Missaki NAKAMURA<sup>2</sup>

### RESUMO

Intervenções de atividade física nas Unidades Básicas de saúde podem ajudar a aumentar o nível de atividade física dos seus praticantes, podendo ocasionar melhora nos aspectos físicos, sociais e psicológicos dos seus praticantes. Com isso, o objetivo do presente estudo foi verificar a percepção das participantes do Programa de Atividade Física Pró-Saúde sobre os benefícios nos aspectos físicos, sociais e psicológicos. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, e foram identificados diversos benefícios da prática regular de atividade física, como redução de dores corporais, melhora do humor, autoestima, qualidade do sono, controle de doenças crônicas e aumento da socialização. Os resultados destacam a importância de políticas públicas para criar ações de promoção de atividade física nas UBS que integrem profissionais de Educação Física na atenção básica à saúde.

**Palavras-chave:** SUS; profissional de educação física; atividade física

### 1. INTRODUÇÃO

A presença dos profissionais de educação física nas Unidades Básicas de Saúde é essencial para promover a atividade física como instrumento de prevenção, reabilitação e promoção da saúde, sempre contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população (Brasil 2011).

### 2. MATERIAL E MÉTODOS

O projeto é executado em duas Unidades da Saúde da Família (USF) da zona urbana da cidade de Muzambinho. A cidade apresenta 20.430 habitantes com uma área de 409,948 km<sup>2</sup> e uma densidade demográfica de 49,84 hab./km<sup>2</sup> (IBGE, 2020). O projeto tem uma parceria com a Coordenação da Atenção Primária à Saúde/Programa Saúde da Família a qual autorizou o uso do espaço, bem como o auxílio e participação dos outros profissionais de saúde no presente projeto.

No contexto da saúde pública brasileira, a Atenção Primária à Saúde contém ações individuais e coletivas para promoção da saúde, prevenção, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde, sendo um bom lugar para intervenções com atividade física. Adicionalmente, a Atenção Primária à Saúde atende, em sua maioria, pessoas com alta vulnerabilidade social, o que é um fator de risco para diversas doenças e agravos não transmissíveis.

As atividades ocorreram todas as terças e quintas-feiras, das 7h30 às 8h20, na UFS 1 e das 7h30 às 8h30, na UFS 2 das 8:30 às 9:30. Na UFS 1 há 10 alunas e na USF 2 há 8 alunas, as

<sup>1</sup>Discente do bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: [cristiellyramos2002@gmail.com](mailto:cristiellyramos2002@gmail.com).

<sup>2</sup>Orientadora, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: [priscila.nakamura@muz.ifsuldeminas.edu.br](mailto:priscila.nakamura@muz.ifsuldeminas.edu.br).

atividades são realizadas dentro da própria unidade , em um espaço aberto e seguro. Já na USF 2, as atividades aconteciam em uma quadra pública sem cobertura próxima à unidade. As atividades são oferecidas por um profissional de educação física concursado pela secretaria de saúde do município e há participação de alunos de graduação que realizam o estágio obrigatório na área de Promoção de Saúde.

A coleta de dados foi aplicada por duas alunas de graduação, das quais realizaram por meio de entrevistas semiestruturadas perguntas sobre a percepção das participantes em relação aos benefícios da prática de atividade física no âmbito físico, social e emocional. Ao final de uma das aulas, foram realizadas as entrevistas com as participantes. As entrevistas tiveram caráter voluntário, foram realizadas de forma individual, com duração média de 10 minutos cada, e registradas por meio de anotações manuais.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na USF 1 participaram 5 alunas e na USF 2 participaram 6 alunas. A análise das entrevistas realizadas com os participantes do programa de atividade física nas UBS revelou uma variedade de benefícios percebidos. A maioria dos entrevistados relatou melhora significativa em dores corporais (n= 6; 54,55 %), especialmente nas pernas e na coluna. Também foram mencionados ganhos relacionados à disposição física (n= 4; 36,36 , %), energia e bem-estar emocional (n=2; 27,27 %), como melhora do humor(n= 2; 18,18 , %), autoestima (n=1; 9,09 %) e qualidade do sono (n= 2; 27,27 %).

Alguns participantes relataram ainda efeitos positivos em indicadores clínicos (n=2; 18,18, %), como controle da pressão arterial(n=1; 9,09, %), colesterol(n= 1; 9,09, %) e diabetes(n=1; 9,09 , %). Além disso, foi observada maior socialização e integração (n=1; 9,09 %) entre os participantes, o que reforça o impacto positivo das atividades físicas tanto na saúde física quanto na emocional e social dos envolvidos.

Esse presente estudo também foi identificado em outras pesquisas, como a de Gomes (2008) e Duarte (2008). Nesses estudos, foi realizada uma análise sobre a percepção de saúde, destacando resultados significativos e positivos. Além disso, esses trabalhos foram desenvolvidos em unidades de saúde em família, que enfatizam a importância da atividade física oferecidas em espaços públicos.

### **4. CONCLUSÃO**

Os relatos das participantes evidenciam a importância da prática regular de atividade física, não

apenas no aspecto físico, mas também emocional e social. Melhoras na dor corporal, disposição, humor, controle de doenças crônicas e aumento da socialização, reforçam a importância de políticas públicas que integrem profissionais qualificados às equipes de saúde, ampliando o acesso da população a práticas promotoras de saúde e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

**BRASIL. Ministério da Saúde.** *Caderno de Atenção Básica: Atividade Física na Atenção Básica à Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 39).

**BRASIL.** *Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011*. Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 8 abr. 2011.

BECKER, LA, GONÇALVES, PZ, REIS, RS. Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2016; 21(2):110-122.

EKELUND U, BROWN WJ, STEENE-JOHANNESSEN J, FAGERLAND MW, OWEN N, POWELL KE, BAUMAN AE, LEE IM. **Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants**. Br J Sports Med. 2019 Jul;53(14):886-894. doi: 10.1136/bjsports-2017-098963. Epub 2018 Jul 10. PMID: 29991570.

EKELUND U, TARP J, STEENE-JOHANNESSEN J, HANSEN B H, JEFFERIS B, FAGERLAND M W et al. **Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all-cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis** *BMJ* 2019; 366 :l4570 doi:10.1136/bmj.l4570.

GUTHOLD R, STEVENS GA, RILEY LM, BULL FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **Lancet Glob Health**. 2018;6(10):1077-86.

MaCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desenvolvimento humano. 6. ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 2008.

ORROW G, KINMONTH AL, SANDERSON S, SUTTON S. **Effectiveness of physical activity promotion based in primary care: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ.** 2012 Mar 26;344:e1389. doi: 10.1136/bmj.e1389. PMID: 22451477; PMCID: PMC3312793.

DE ALMEIDA GOMES, Marcius; DA SILVA DUARTE, Maria de Fátima. Efetividade de uma intervenção de atividade física em adultos atendidos pela estratégia saúde da família: Programa Ação e Saúde Floripa-BRASIL. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 13, n. 1, p. 44-56, 2008.