

**A prática de atividade física como promoção de saúde na atenção primária à saúde: um relato de experiência a partir do Pet-Saúde**

**The practice of physical activity as health promotion in primary health care: an experience report from Pet-Health**

**La práctica de actividad física como promoción de la salud en la atención primaria de salud: un reporte de experiencia desde Pet-Salud**

DOI:10.34119/bjhrv7n3-088

Submitted: April 12<sup>th</sup>, 2024

Approved: May 03<sup>rd</sup>, 2024

**Jorge Lopes Rodrigues Neto**

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Universidade Federal do Pará

Endereço: Belém, Pará, Brasil

E-mail: jorgenetorodrigues@yahoo.com.br

**Ana Beatriz Ferreira de Oliveira**

Graduanda em Terapia Ocupacional

Instituição: Universidade Federal do Pará

Endereço: Belém, Pará, Brasil

E-mail: ana.ferreira.oliveira@ics.ufpa.br

**Joice Rafaela Magalhães dos Santos**

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Universidade Federal do Pará

Endereço: Belém, Pará, Brasil

E-mail: joice.santos@braganca.ufpa.br

**Thainá Melo Monteiro**

Graduanda em Terapia Ocupacional

Instituição: Universidade Federal do Pará

Endereço: Belém, Pará, Brasil

E-mail: thaina.monteiro@ics.ufpa.br

**Karyna de Cássia Queiroz da Silva**

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Universidade Federal do Pará

Endereço: Belém, Pará, Brasil

E-mail: karyna.silva@ics.ufpa.br

**Giovanna Guimarães Silva**

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Universidade Federal do Pará

Endereço: Belém, Pará, Brasil

E-mail: giovanna.guimaraes@ics.ufpa.br

**Amanda Jordana Silva**

Especialista em Atenção Básica - Saúde da Família  
Instituição: Universidade do Estado do Pará  
Endereço: Belém, Pará, Brasil  
E-mail: amandaajordana@gmail.com

**Denise da Silva Pinto**

Doutora em Doenças Tropicais  
Instituição: Universidade Federal do Pará  
Endereço: Belém, Pará, Brasil  
E-mail: denisepinto@ufpa.br

**RESUMO**

A prática de atividade física permite ganhos físicos e psicológicos, melhora cognitiva e a diminuição do uso de medicamentos, pois pode ser implementado educação em saúde, a socialização, discussão de vivências do dia a dia, ampliação de habilidades de autocuidado e estímulo a um estilo de vida mais saudável. Relatar a experiência vivenciada por acadêmicos de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, no grupo de práticas corporais, realizado com adultos na Atenção Primária à Saúde. Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo do tipo relato de experiência de discentes de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Pará, em um grupo de práticas corporais, por meio de vivências no Programa de Educação pelo Trabalho (PET-Saúde), em uma Unidade Básica de Saúde do distrito d'água em Belém/PA. O grupo era composto por 17 usuários, tendo como média de participação de aproximadamente 12 pessoas, principalmente do sexo feminino. Foram realizados exercícios de alongamento globais, mobilidade de membros superiores e inferiores, resistência e fortalecimento com uso de faixas elásticas e o peso corporal, equilíbrio e propriocepção utilizando obstáculos e exercícios em apoio unipodal com uso do bastão para auxiliar, circuitos funcionais e aeróbico com dinâmicas em grupo, visando estimular a participação. O grupo de práticas corporais pode ser entendido como uma importante estratégia de promoção e prevenção da saúde da população, contribuindo para a troca de experiências e disseminação de informações.

**Palavras-chave:** atenção primária à saúde, terapia ocupacional, fisioterapia.

**ABSTRACT**

The practice of physical activity allows for physical and psychological gains, cognitive improvement and a reduction in the use of medications, as health education, socialization, discussion of day-to-day experiences, expansion of self-care skills and encouragement of a lifestyle can be implemented. healthier life. Report the experience of Physiotherapy and Occupational Therapy students, in the body practice group, carried out with adults in Primary Health Care. This is a qualitative and descriptive study of the experience report of Physiotherapy and Occupational Therapy students at the Federal University of Pará, in a body practice group, through experiences in the Education through Work Program (PET-Saúde), in a Basic Health Unit in the water district in Belém/PA. The group was made up of 17 users, with an average participation of approximately 12 people, mainly female. Global stretching exercises, mobility of upper and lower limbs, resistance and strengthening with the use of elastic bands and body weight, balance and proprioception using obstacles and exercises in single-leg support with the use of a stick to assist, functional and aerobic circuits with dynamics were carried out. in groups, aiming to encourage participation. The group of body practices can be understood as an important strategy for promoting and preventing the health of the population, contributing to the exchange of experiences and dissemination of information.

**Keywords:** primary health care, occupational therapy, physiotherapy.

## RESUMEN

La práctica de actividad física permite beneficios físicos y psicológicos, mejoría cognitiva y reducción del uso de medicamentos, ya que la educación para la salud, la socialización, la discusión de las experiencias del día a día, la ampliación de las habilidades de autocuidado y el fomento de un estilo de vida pueden implementar una vida más saludable. Reportar la experiencia de estudiantes de Fisioterapia y Terapia Ocupacional, en el grupo de práctica corporal, realizada con adultos en Atención Primaria de Salud. Se trata de un estudio cualitativo y descriptivo del relato de experiencia de estudiantes de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Federal de Pará, en un grupo de práctica corporal, a través de experiencias en el Programa Educación por el Trabajo (PET-Saúde), en una Unidad Básica de Salud en el distrito de agua en Belém/PA. El grupo estuvo conformado por 17 usuarios, con una participación promedio de aproximadamente 12 personas, principalmente mujeres. Ejercicios de estiramiento global, movilidad de miembros superiores e inferiores, resistencia y fortalecimiento con uso de bandas elásticas y peso corporal, equilibrio y propiocepción mediante obstáculos y ejercicios en apoyo mono pierna con uso de bastón como asistencia, circuitos funcionales y aeróbicos con Se realizaron dinámicas en grupo, con el objetivo de fomentar la participación. El conjunto de prácticas corporales puede entenderse como una importante estrategia de promoción y prevención de la salud de la población, contribuyendo al intercambio de experiencias y difusión de información.

**Palabras clave:** atención primaria, terapia ocupacional, fisioterapia.

## 1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que o estilo de vida atual da maioria dos adultos brasileiros, especialmente os idosos, inclui a inatividade física, ou seja, o sedentarismo, o qual está relacionado de forma negativa à saúde, visto que aumenta o risco de mortalidade nessa faixa etária (SILVA, *et al.*, 2021).

Além da situação supracitada, o tabagismo, dieta inadequada, uso exacerbado de álcool são uns dos inúmeros multifatores que favorecem o aparecimento e aumento das doenças crônicas na população, como a diabetes, hipertensão e obesidade, além de aumentar as chances de perda da capacidade funcional, autonomia e manifestação de doenças psicológicas na população, assim todo esse cenário contribui para o perfil de morbimortalidade brasileiro (SOUZA, *et al.*, 2020).

Diante da perspectiva apresentada, urge a necessidade que o âmbito da atenção primária tenha programas nas unidades básicas de saúde de promoção à saúde, no intuito de ter-se estratégias para prevenir e amenizar os principais fatores de risco modificáveis citados acima, e uma delas é a criação de grupos terapêuticos, singularmente o grupo de práticas corporais, os

quais proporcionam o conhecimento da população sobre a importância de hábitos saudáveis (CARVALHO, *et al.*, 2022).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) cita a importância da participação social e da prática de atividades físicas, dando ênfase que atividades leves ou moderadas podem postergar o processo de envelhecimento de diversos sistemas do corpo humano, além de ser tópicos primordiais para promoção da saúde. Então, possuir uma vida ativa e saudável gera benefícios sistêmicos, evitando o surgimento de sintomas cognitivos. Além disso, a ausência da atividade física possui relação negativa, ocasionando cerca de 5 milhões de mortes anualmente mundialmente decorrentes de doenças não transmissíveis (SILVA, *et al.*, 2023 ;GUIMARÃES, *et al.*, 2023).

Nesse contexto, o grupo tem o papel de promover atividades físicas, educação em saúde, socialização, discussão de vivências do dia a dia, ampliação de habilidades de autocuidado, estímulo a um estilo de vida mais saudável e ser um espaço de rede de apoio (KNUTH; ANTUNES, 2021). A inserção de grupos de práticas corporais nas unidades básicas de saúde podem ser benéficos aos usuários, tendo em vista que permitem ganhos físicos e psicológicos, melhora cognitiva e a diminuição do uso de medicamentos (SANTANA, *et al.*, 2022).

Dessa forma, o trabalho em questão teve como objetivo relatar a experiência vivenciada por acadêmicos de Fisioterapia e Terapia Ocupacional no grupo de práticas corporais, realizado com adultos na Atenção Primária à Saúde, por meio do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), projeto desenvolvido pelo Ministério da Saúde (MS) junto ao Ministério da Educação, que possibilita a submissão de projetos de diversas instituições em parceria com as Secretarias de Saúde, tendo a integração no tripé ensino-serviço-comunidade, propiciando a ampliação dos serviços e aperfeiçoamento dos discentes (MALCHER, *et al.*, 2023)

## 2 MÉTODOS

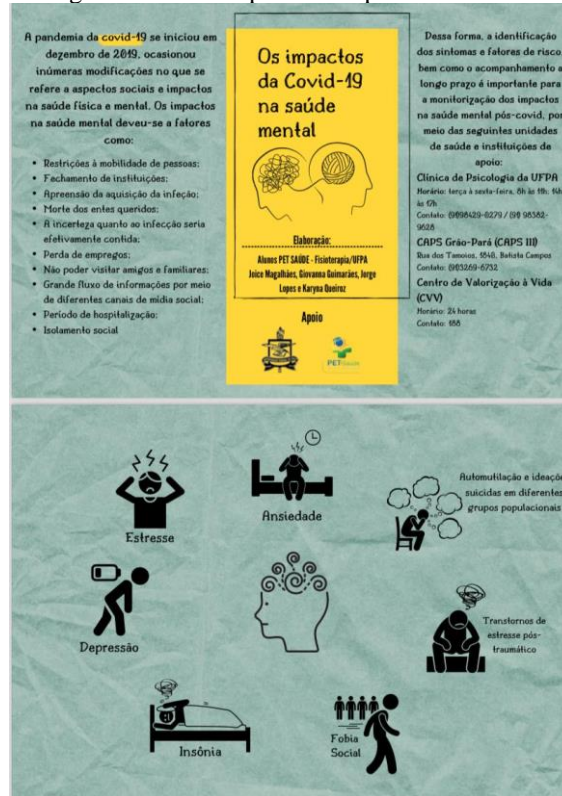
Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo do tipo relato de experiência de discentes de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Pará, em um grupo de práticas corporais, por meio de vivências no Programa de Educação pelo Trabalho (PET-Saúde), em uma Unidade Básica de Saúde do distrito d'água em Belém/PA. Não foi necessário utilizar estratégias para captar a população, visto que o grupo de práticas corporais era existente na unidade sob a responsabilidade da turma de estágio da fisioterapia. O grupo de práticas esteve sob supervisão dos do PET- Saúde de janeiro a março de 2023, tendo o encontro semanal

realizado às quintas feiras no turno da manhã, tendo como público alvo adultos e idosos. Antes de iniciar a atividade e após finalizar os exercícios, era realizada a aferição da pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de cada usuário do grupo. Tendo em vista a segurança dos usuários, devido ser um grupo em que majoritariamente dos usuários eram diabético e/ ou hipertensos.

### 3 RESULTADOS

As atividades foram realizadas durante um período de três meses. O grupo era composto por 17 usuários, tendo como média de participação de aproximadamente 12 pessoas, principalmente do sexo feminino. Durante esse período, as atividades eram elaboradas semanalmente pelos discentes de Terapia Ocupacional e Fisioterapia, e contemplavam exercícios de alongamento globais, mobilidade de membros superiores e inferiores, resistência e fortalecimento com uso de faixas elásticas e o peso corporal, equilíbrio e propriocepção utilizando obstáculos e exercícios em apoio unipodal com uso do bastão para auxiliar, circuitos funcionais e aeróbico realizado com dinâmicas em grupo, visando estimular a participação, estas atividades eram elaboradas de acordo com as necessidades do grupo. Além da realização de coreografia, visando estimular a coordenação motora e a memória dos usuários. Eram utilizados recursos que os próprios usuários poderiam levar para a unidade, tais como; bastões e colchonetes para a realização de atividades no chão. Durante a prática dos exercícios, os discentes assistiam os usuários de acordo com as suas demandas individuais, tendo em vista que alguns participantes do grupo possuíam um pouco mais de dificuldades do que os demais, garantindo assim, que todos pudessem participar das atividades propostas da melhor forma possível e com segurança. Além disso, durante os 3 meses foram realizadas oficinas e dinâmicas para a promoção da saúde, trazendo temas, como saúde mental e câncer de colo do útero, para o debate entre os integrantes do grupo, por meio de dinâmicas durante as atividades, utilizando campanhas de alusão do Ministério da Saúde, como o janeiro branco e o março lilás (figura 1).

Figura 1- Material produzido para os usuários



Fonte: Autores (2024)

#### 4 CONCLUSÃO

Pode-se perceber que houve uma boa adesão do grupo em todas as atividades propostas. E, por favorecer a prática de atividades físicas, interação social e estímulo a um estilo de vida mais saudável, o grupo de práticas corporais pode ser entendido como uma importante estratégia de promoção e prevenção da saúde da população, contribuindo para a troca de experiências e disseminação de informações, possibilitando, assim, que os próprios usuários possam difundir os aprendizados em saúde com familiares e a comunidade.



## REFERÊNCIAS

1. Silva GS de M.; Carvalho PRC.; Santos JCF.; Barreto EMF.; Melo EHR.; Freire JC, et al. Efeitos de um programa de intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do Sistema Único de Saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. 2021 Apr 29;13(4):e6926.
2. Souza Neto JMD.; Brito GEG.; Loch MR.; Silva SSD.; Costa FF.. Aconselhamento para atividade física na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*. 2020 Nov 27;26:e26075.
3. Carvalho FFB.; Almeida ER.; Loch MR.; Knuth AG. As práticas corporais e atividades físicas na gestão tripartite do SUS: estrutura organizacional, financiamento e oferta. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2022 Jun;27(6):2163–74.
4. Knuth AG.; Antunes P de C. Práticas corporais/atividades físicas demarcadas como privilégio e não escolha: análise à luz das desigualdades brasileiras. **Saúde e Sociedade [Internet]**. 2021 May 28;30
5. Guimarães, VR.; Martins, RB.; Zoboli, ML.; Santos, JL.; Oliveira, LC.; Lopes, VL., Chadud, LKM.; Silveira, HT.; Abreu, RVM.; Moraes, MDO.; Duarte, AA. Sedentarismo e sua relação com a demência. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, [S. l.], v. 6, pág. 30853–30859, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n6-328. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/65420>. Acesso em: 18 mar. 2024.
6. Santana N.; Silva L.; Custódio B.; Baptista TJ. Corpo e saúde: concepções de um grupo de idosos de Práticas Corporais de uma Unidade Básica de Saúde em Goiania. **Saúde e Sociedade**. 2022;31(2).
7. Malcher, CMSR.; Acácio, BLS.; Malcher, ACSR.; Batista, ILM.; Calixto, SC de S.; Reis, ACSC. A importância do PET-Saúde na educação médica e visitas domiciliares: um relato de experiência no Programa Melhor em Casa. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, [S. l.], v. 1, pág. 1589–1599, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n1-121. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/66423>. Acesso em: 11 abr. 2024.
8. Silva, ML.; Silva, BVP.; Alves, G. P. D.; Soares, J. A.; Leão, MCR.; Suleiman, NMAS.; Silva, PMSA.; Silva, TJF.; Martins, VML.; A educação em saúde como foco preventivo em relação as IST'S: relato de experiência. **Brazilian Journal of Health Review**, 6(2), 7944–7948. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-278>