



GRUPO CORPO NA ATIVA DA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tamires Mendes Silva¹
Deivyson Bruno Leite da Cunha²
Maria Virna Lima e Silva³
Keila Formiga de Castro⁴

RESUMO: Um desafio para profissionais da área da saúde é sistematizar estratégias que não utilizem de meios farmacológicos, para melhorar a qualidade de vida da população, sendo assim a inclusão de Programas de atividade física que incentivem a prática de exercícios físicos vem se mostrando mais presentes dentro das unidades básicas de saúde no Brasil. O presente trabalho tem por objetivo relatar experiências do Grupo de exercício físico Corpo na Ativa comandado pelos residentes da Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva (RMSC) da Universidade Regional do Cariri (URCA). Trata-se de um relato de caso, de caráter descritivo, com abordagem qualitativa, elaborado com vivências no Grupo de exercício físico Corpo na Ativa de março a julho de 2023. Essa vivencia ocorreu por meio do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva (RMSC) da Universidade Regional do Cariri (URCA), tendo na preceptoria uma enfermeira locada na ESF Baixio das Palmeiras, em parceria com a secretaria de saúde da Prefeitura Municipal de Crato, no estado do Ceará. A partir das experiências com o grupo Corpo na Ativa foi possível verificar algumas motivações que levam a participação das integrantes no grupo, a prática do exercício físico está ligada para elas com o bem estar da sua saúde física, mental e principalmente com as relações social que foram criadas dentro do grupo. Outro ponto é a forma como são recebidas dentro do espaço pelos profissionais que estão por conta do grupo, o que isso determina a importância para que elas quisessem e gostassem de frequentar as aulas. O exercício físico orientado dentro das unidades básicas de saúde, tem um papel de melhorar a qualidade de vida do indivíduo. Proporcionado além de grandes benefícios para a saúde como a redução dos níveis de sedentarismo e proporciona o contato social quando realizada em grupos, como também a conscientização da importância de práticas de exercícios físicos além dos dias de grupo. Essa experiência vem mostrando o trabalho dos profissionais de saúde dentro da atenção básica, o incentivo que passam, para que a população veja a importância do cuidado com a própria saúde e a saúde dos familiares, promovendo assim uma melhor saúde dentro do território.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico; Saúde; Qualidade de vida.

Apoio/Auxílio Financeiro: Ministério da Saúde.

¹ Graduação em Educação Física - Residente em saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri. E-mail: ttamires24@gmail.com

² Graduação em Ciências Biológicas - Residente em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri. E-mail: brwunnoh@gmail.com

³ Graduação em Nutrição - Residente em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri. E-mail: viirna97@gmail.com

⁴ Mestre em Saúde da Família da Universidade Regional do Cariri. E-mail: keilaformigacastro@gmail.com



INTRODUÇÃO

O aumento dos níveis de comportamento sedentário em diferentes populações, acarretam graves fatores de risco para a saúde, como o aumento de taxas de incidência e prevalência de doenças crônicas-degenerativas (Oliveira *et al.*, 2019). Dados da OMS mostram que 44,8% da população Brasileira adulta não seguem as recomendações de prática de atividade física adequada (Brasil, 2019).

Sabendo que se tem vários benefícios na prática de atividade física regular, e incentivar essa pratica para a população é de fundamental importância, no entanto ainda é nítido que existem diversos empecilhos na realização da atividade física, tais como a falta de tempo, falta de dinheiro, falta de segurança, falta de companhia, desmotivação, cansaço, falta de espaço, falta de equipamentos, orientações corretas, e diversos outros fatores, uma possível solução para essa demanda é a realização de grupos, onde os indivíduos possam encontrar apoio e motivação para essa mudança no estilo de vida (Socoloski *et al.*, 2021; Gomes *et al.*, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) traz recomendações sobre a prática de atividade física ao longo da vida. Diante disso, as novas recomendações de saúde pública foram sugeridas pela Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), na qual se fez o Guia de Atividade Física para a População Brasileira pelo Ministério da Saúde do Brasil, no qual recomenda adultos (18 a 59 anos) devem praticar de várias atividades físicas pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada, ou de 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa, e até mesmo uma combinação de ambas, incluindo também atividade de fortalecimento osso e muscular pelo menos 2 vezes na semana, e ainda recomenda que a cada hora em comportamento sedentário sentado que seja feito intervalo de 5 minutos de atividade que envolva intensidade leve como um alongamento, uma ida ao banheiro, e ate mesmo levantar-se (Brasil, 2021).

Diante disso, o desafio para profissionais da área da saúde é sistematizar estratégias que não utilizem de meios farmacológicos, para melhorar a qualidade de vida da população, sendo assim a inclusão de Programas de atividade física que incentivem a prática de exercícios físicos vem se mostrando mais presentes dentro das unidades básicas de saúde no Brasil (Ravagnani 2021).

Contribuindo para melhorar as funções cardiorrespiratórias, musculares e ósseas, reduzindo os riscos de DCNT (doenças crônicas não transmissíveis) e depressão, estabelecendo assim uma mudança no estilo de vida (Stonerock *et al.*, 2017).



Com isso, o presente trabalho tem por objetivo relatar experiências do Grupo de exercício físico Corpo na Ativa comandado pelos residentes da Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva (RMSC) da Universidade Regional do Cariri (URCA), estando atuando no campo do Sítio Romualdo na cidade de Crato-CE.

DESCRIÇÃO DO RELATO

Trata-se de um relato de caso, de caráter descritivo, com abordagem qualitativa, elaborado com vivências no Grupo de exercício físico Corpo na Ativa de março a julho de 2023.

Essa vivência ocorreu por meio do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva (RMSC) da Universidade Regional do Cariri (URCA), tendo na preceptoria uma enfermeira locada na ESF Baixio das Palmeiras, em parceria com a secretaria de saúde da Prefeitura Municipal de Crato, no estado do Ceará.

A equipe de ESF desse estudo é completa, com os profissionais médico, dentista, enfermeira e agente comunitário de saúde, além de receber os três residentes (profissional de educação física, biólogo e nutricionista) da Urca três vezes na semana. Atende três unidades de saúde distintas na zona rural do município de Crato, nos sítios Romualdo, Baixio do Muquém e Baixio das Palmeiras, onde existe um rodízio nos atendimentos, a equipe acaba se deslocando entre as unidades no decorrer da semana. O funcionamento acontece de seis horas corridas iniciando as oito horas da manhã e com encerramento as catorze horas da tarde.

O presente relato expõe momentos de convívio no grupo de atividade física Corpo na Ativa que ocorre com encontros semanais todas as terças e quintas-feiras das 8:30hs às 9:30hs da manhã no salão da igreja da comunidade do Sítio Romualdo na cidade de Crato-CE. Com média de 10 participantes predominantemente do gênero feminino de diferentes faixas etárias com algumas patologias como hipertensão, diabetes, escoliose, entre outros. Além da profissional de Educação Física, para auxiliar nas atividades do grupo conta-se com um Biólogo e uma Nutricionista, todos Residentes da URCA.

As atividades desenvolvidas são variadas contendo alongamento muscular, mobilidade articular, exercício aeróbico, resistido e treinamento funcional, para que assim possa contemplar o maior número de pessoas e das mais diferentes idades. A estrutura das aulas do grupo é dividida da seguinte maneira:

As aulas iniciam com alongamento, e exercícios de mobilidade, sempre seguido de músicas lentas buscando um aquecimento do corpo, explicando sempre o que estamos



realizando e mantendo as devidas correções necessárias na execução dos movimentos e o porquê da importância do alongamento.

Em seguida são feitas atividades de aquecimento, que segundo Silva *et al.*, (2017) é uma sequência de exercícios que vem antes de iniciar uma atividade esportiva, permitindo assim que sejam atingidas melhores condições físicas, fisiológicas e psicológicas, gerando uma predisposição para o esforço físico que esta por vir, possibilitando a familiarização com os movimentos e evitando assim possíveis lesões musculares e articulares.

Na parte principal da aula, são trabalhadas as capacidades Físicas (Resistência, Força, Velocidade, agilidade, Equilíbrio, Flexibilidade e Coordenação motora), onde é explicado o que está sendo trabalhando e a importância para a saúde e para a vida diária. Para a voltar à calma é realizado um alongamento final e relaxamento são sempre realizados com músicas lentas.

EXPERIÊNCIAS E RESULTADOS

O processo formativo do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri (URCA), tem por objetivo a integração os residentes sob orientação de profissionais de elevada qualificação em Unidades Básicas de Saúde (UBS), desse modo quando inseridos nas unidades básicas de saúde verificamos o que podemos fazer para contribuir com a qualidade de vida da população que a unidade ampara. E um dos projetos que desenvolvemos para diminuir os níveis de sedentarismo é conscientizar a uma prática regular de atividade física é o grupo de exercícios físicos. Então esse trabalho trás relatos sobre esse campo.

A partir das experiências com o grupo Corpo na Ativa foi possível verificar algumas motivações que levam a participação das integrantes no grupo. A prática do exercício físico está ligada para elas como um bem estar da sua saúde física, mental e principalmente com as relações social que foram criadas dentro do grupo. Outro ponto é a forma como são recebidas dentro do espaço pelos profissionais que estão por conta do grupo, o que isso determina a importância para que elas quisessem e gostassem de frequentar as aulas.

Foi observado que as aulas possibilitam uma vivência com diferentes tipos de exercícios físicos, diferentes equipamentos que as mesmas nunca tinham utilizado, proporcionando um momento de vivência em comum, onde umas ajudam as outras durante as práticas dos exercícios, todas se comunicam, o que proporcionam momentos únicos de conhecimento e interação.



A união de todos os que estão presentes no grupo, auxiliam no desenvolvimento de relações entre as pessoas, proporcionando vínculos e dando oportunidades para conhecer o outro e reconhecer-se enquanto um grupo, vendo suas limitações e suas conquistas, por meio dos incentivos que são dados.

Esse convívio com o grupo mesmo que já com pouco tempo vem acrescentando inúmeros resultados positivos pessoalmente e profissionalmente. Fica claro a importância e o poder que o exercício físico pode ser eficaz, não só na sociabilização entre as participantes do grupo, como também delas com os profissionais residentes, mantendo um vínculo afetivo e mudando a qualidade de vida das integrantes do grupo.

Um dos objetivos do grupo é a adquirir de mais adeptos a prática de exercício físico, principalmente na comunidade local, do Sítio Romualdo. Que é uma comunidade de campo que necessita de ações direcionadas para a população, onde não se tem no lugar espaços adequados para a realização de uma prática mais sistematizada de exercícios físicos.

Por meio disso a utilização do grupo Corpo na Ativa é uma ferramenta de prevenção e promoção de saúde, sabe-se que duas vezes na semana não é o suficiente para que os exercícios influenciem no seu nível de sedentarismo, o que isto é bastante reforçado durante a semana quando estamos desenvolvendo as atividades no grupo.

Desse modo, sempre incentivamos que procurem realizar exercícios físicos além do espaço do grupo, isso é de suma importância pois faz com que cada uma pense melhor na sua qualidade de saúde.

É foi por meio dessas conversas que já conseguimos conscientizar a maioria sobre isso, onde nos dias que não tem a realização do grupo elas fazem momentos de práticas individuais, sendo uma caminhada, corrida ou exercícios em casa que aprenderam nos momentos dos grupos. Isso mostra que as participantes já veem os benefícios de uma mudança no estilo de vida, relatam que se sentem melhor, conseguem ter um sono mais tranquilo, diminuíram o nível de ansiedade, dores musculares e articulares como também redução de seu peso corporal.

Foi possível observar dentro do grupo o fator de campos diversos, como demandas sociais, demandas mentais, físicas entre outras. E a equipe multiprofissional agrega muitos ensinamentos para o saber trabalho em grupo. Vendo isso a participação de outros profissionais da saúde dentro do grupo Corpo na Ativa é importante para que os usuários possam adquirir essa visão de múltiplo cuidado com sua própria saúde, sempre recebendo dicas tanto do biólogo quanto das nutricionistas sobre demandas que as usuárias venham a ter.

Alguns pontos que as mesmas relatam são os fatores das crenças que estão internalizadas, e sempre buscamos essa desmistificação, como é o caso de uma aluna que tem



escoliose, e sempre escutava que não pode fazer determinados exercícios, que iria prejudicar cada vez mais seu problema, e com uma conversa com a profissional de educação física onde se explicou os benefícios da uma prática regular de exercícios físicos para esse tipo de problema e que não tem exercício proibido, tem maneiras erradas de execução que podem vir a agravar, só que com orientações corretas não tem nenhum problema e sim grandes benefícios, desse modo a aluna se conscientizou desse fato e perdeu o medo de praticar o exercícios.

Outras participantes sempre chegam com essas demandas particulares que são tidas como misticismos e até mesmo preconceitos acerca de diferentes fatores, como questões de alimentação, hidratação, ou outros pontos relacionados a atividade física, sobre suas taxas de diabetes, hipertensão, fatores de ansiedade, que as mesmas convivem todos os dias, e sempre estamos dispostos e aptos a sanar e ir desmistificando todos esses casos trazidos pelo grupo.

O que possibilita uma troca de conhecimentos e um vínculo maior com todas as integrantes, sendo que muitas vezes tinham vergonha de perguntar sobre coisas que as deixavam preocupadas, por acharem que iríamos ficar julgando ou criticando as mesmas, e ao longo do convívio elas se sentem cada vez mais livres e acolhidas para conversar sobre todos os tipos de assuntos que as afetem.

Como também, não tem mais receio de praticarem certos tipos de exercícios, pois antes tinham medo e até mesmo preconceitos, só que foram percebendo e notando que era tudo normal e que estavam em um ambiente seguro e acolhedor. Isso possibilitou que elas tivessem uma grande melhora no seu controle corporal, equilíbrio, mobilidade, flexibilidade, agilidade, entre outros pontos importantes que melhoram sua qualidade de vida. Sempre escutamos que antes algumas não conseguiam sentar no chão e levantar sozinhas e com os exercícios já podem realizar esse ato que é tão simples e ao mesmo tempo tão primordial para a vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício físico orientado dentro das unidades básicas de saúde, tem um papel de melhorar a qualidade de vida do indivíduo. Proporcionado além de grandes benefícios para a saúde como a redução dos níveis de sedentarismo e proporciona o contato social quando realizada em grupos, como também a conscientização da importância de práticas de exercícios físicos além dos dias de grupo.

Essa experiência vem mostrando o trabalho dos profissionais de saúde dentro da atenção básica, o trabalho que tem junto com a população, incentivando e mostrando a importância do



cuidado com a própria saúde e a saúde dos familiares, promovendo assim uma melhor saúde dentro do território.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Vigitel. 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde. 54 p.: il. 2021.

GOMES, A. O. G. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde. Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online]. v. 41, n. 3. 2019
OLIVEIRA, A. S. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde, [S. l.], v. 15, n. 31, p. 69-79, jun. 2019.

SILVA, B. F. N. da; SANTOS, P. H. L. dos; GLÓRIA, R. B. da; BRITO, J. S.; PINHO, A. F.; ARAÚJO, M. P.; PAZ, G. A.; MIRANDA, H. Efeitos agudos do aquecimento específico e exercícios de mobilidade articular no desempenho de repetições máximas e volume de treinamento. LILACS-Express. Conscientiae saúde (Impr.) 16(1): 20175057, 31 mar. 2017.

SOCOLOSKI, T. da S. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 26, p. 1–8, 2021.

STONEROCK, G. L.; JAMES, A. B. "Role of counseling to promote adherence in healthy lifestyle medicine: strategies to improve exercise adherence and enhance physical activity." Progress in cardiovascular diseases, v. 59, n. 5. p. 455-462. 2017.