



## **ACONSELHAMENTO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS, EM UM CAMPO DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DA FAMÍLIA<sup>1</sup>**

**Larissa Tolfo Gottin<sup>2</sup>, Ana Paula Timm<sup>3</sup>, Betânia Huppés<sup>4</sup>, Lidiene Fortes Superti<sup>5</sup>, Moane Marchesan Krug<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho elaborado no programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR.

<sup>2</sup> Profissional de Educação Física graduada em Educação Física pela UNIJUÍ. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR. E-mail: larissa.gottin@sou.unijui.edu.br.

<sup>3</sup> Enfermeira graduada pela Faculdades Integradas Machado de Assis (FEMA). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUÍ/FUMSSAR. E-mail: ana.timm@sou.unijui.edu.br.

<sup>4</sup> Enfermeira, graduada pela Universidade Franciscana (UFN). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUÍ/FUMSSAR. E-mail: betania.huppés@sou.unijui.edu.br.

<sup>5</sup> Psicóloga Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR. E-mail: lidienes@gmail.com

<sup>6</sup> Doutora em Educação Física. Professora do Curso de Graduação em Educação Física da UNIJUÍ. Tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUÍ/FUMSSAR. E-mail: moane.krug@unijui.edu.br

### **INTRODUÇÃO**

Segundo dados de uma pesquisa realizada pelo Serviço Social da Indústria (SESI) em 2023, 52% dos brasileiros se consideram sedentários, no mundo, a Organização Mundial da Saúde (OMS), mostra que, cerca de 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não atendem às recomendações para atividade física (WHO, 2020). Várias ações que englobam atividade física são e foram criadas ao longo dos anos, podemos citar alguns como: Programa Academia da Saúde lançado em 2011 e o Incentivo financeiro para a presença do profissional de educação física na Atenção Primária à Saúde (APS) (2022)

Tendo como base tal cenário, acredita-se que é necessário investir em atividades que possibilitem os indivíduos a pensarem sua realidade e refletir sobre seu cotidiano. Com intuito de encontrar possibilidades de inclusão das prática de atividade física, surge uma nova ferramenta que pode ser denominada de aconselhamento. O aconselhamento como parte do cuidado em saúde pode ser entendido como uma ação realizada de forma centrada no usuário, onde o profissional da saúde faz uma escuta ativa e individualizada, a qual pressupõe a capacidade de estabelecer uma relação de confiança entre os interlocutores, visando a autopercepção da indivíduo para que ele mesmo tenha possibilidade de perceber onde pode fazer mudanças. (NETO et al., 2020).

Esse aconselhamento pode ser realizado por todos os profissionais dentro da atenção primária, sendo uma estratégia de educação, promoção e prevenção de saúde. As ações de



aconselhamento influenciam a autonomia da pessoa, juntamente com o estímulo à atividade física, desempenham papel fundamental na melhora da qualidade de vida da população.

Embora seja uma ferramenta muito eficiente, ainda é pouco utilizada quando se pensa em incentivo à prática de atividade física e, por este motivo, o presente estudo pretende discorrer sobre essa ação na APS. Sendo assim, o objetivo do mesmo é dissertar sobre o aconselhamento para a prática de atividades físicas e descrever como o mesmo é realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Santa Rosa - RS.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, cujo foco principal é descrever as práticas e estratégias de aconselhamento para atividade física no dia a dia. Em primeiro momento foi realizada uma pesquisa sobre o aconselhamento para a prática de atividades físicas, possibilitando a dissertação e o esclarecimento sobre essa temática. Posteriormente foi realizado um relato de experiência sobre essa prática, o aconselhamento para a prática de atividade física, a partir da atuação dos profissionais residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Essa pesquisa foi realizada com base nos aconselhamentos realizados no período de maio a junho de 2024, em uma UBS campo da Residência Multiprofissional em Saúde da Família.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados deste estudo são apresentados em dois momentos distintos, onde, no primeiro momento a ideia é esclarecer sobre o aconselhamento para a prática de atividade física e, no segundo, busca-se descrever sobre a realização desta ação durante a intervenção profissional dos residentes.

O aconselhamento para a prática de atividades físicas é uma estratégia educativa que pode ser realizada de diferentes maneiras e por todos os profissionais de saúde, direcionado à todas as pessoas, pois tem a potencialidade do aprendizado que pode ser compartilhado pela pessoa aconselhada (Brasil, 2022). A ação de aconselhar para a prática não é exclusiva do profissional de educação física e também não se prende a prescrição de exercícios, dessa forma, pode ser desempenhada por todos os profissionais da APS, com intuito de buscar desenvolver reflexão sobre o cotidiano e de que forma a atividade física pode se encaixar na





