Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA[1]

Caroline Maria Franke[2], Magali Bertoldi[3], Emily Victória Leimann[4], Edna Fortes[5].

[1] Relato de caso realizado na Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ) e Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa (FUMSSAR)
[2] Bacharel em Educação Física. Formada pela Universidade Federal de Santa Maria- UFSM. Educadora Física residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela UNIJUÍ/FUMSSAR.
[3] Cirurgiã-Dentista. Formada pela Universidade de Passo Fundo-UPF. Cirurgiã-Dentista residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela UNIJUÍ/FUMSSAR.
[4] Assistente Social. Formada no curso de Serviço Social, pela Universidade Federal de Santa Maria- UFSM. Assistente Social residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela UNIJUÍ/FUMSSAR.
[5] Enfermeira da Saúde da Família; Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR

INTRODUÇÃO

O vertiginoso crescimento populacional, o aumento na expectativa de vida e a grande concentração nas áreas urbanas, fizeram com que as questões relativas ao estilo de vida ganhassem destaque, tanto na área de saúde pública quanto nas políticas de lazer e mesmo de sustentabilidade do planeta. (NAHAS; GARCIA, 2010)

No que se refere à relação entre a qualidade de vida e a saúde, Nahas (2013) salienta que o ser humano busca indefinidamente a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência.

Um estilo de vida ativo também pode ser considerado um fator influenciador para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. Sendo esse estilo resultante da prática de atividade física, que contribui para a boa condição física, sendo considerado um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria de qualidade de vida das pessoas. (FERREIRA, 2015)

A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. Sua prática é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. (FREIRE, 2014)

Programas de atividade física que incentivem a prática de exercícios físicos estão cada vez mais se destacando e sendo vinculados às unidades básicas de saúde no Brasil. A fim de melhorar funções cardiorrespiratórias e musculares, ossos, reduzir o risco de DCNT (doenças crônicas não transmissíveis) e depressão segundo a OMS (2014) deve-se realizar no mínimo 150 minutos de intensidade moderada de atividade física aeróbica por semana ou pelo menos 75 minutos de intensidade vigorosa de atividade física aeróbica por semana. Pode ser também uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

Segundo Santos e Simões (2012) A contribuição dos profissionais da área de Edu¬cação Física pode e deve ser oferecida à sociedade, seja através da produção de conhecimento sobre o as¬sunto, seja através da própria atuação profissional.
As residências multiprofissionais em saúde são orientadas pelos princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), a partir das necessidades e realidades locais e regionais. Elas abrangem as profissões da área da saúde: Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Serviço Social, Terapia Ocupacional, entre outras. (RESOLUÇÃO nº 287, de 08 de outubro de 1998)
Com isso, o presente trabalho tem por objetivo relatar experiências do grupo de Atividade física comandado pelos residentes da Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR, que estão atuando no campo da Unidade Básica de Saúde Auxiliadora no Município de Santa Rosa - RS.

METODOLOGIA

O grupo de atividade física ocorre todas as terças-feiras das oito horas às nove horas da manhã no salão da comunidade no bairro Auxiliadora na cidade de Santa Rosa. As atividades desenvolvidas são variadas: caminhada orientada, ginástica localizada, ginástica aeróbica e treinamento funcional.
As aulas de ginástica localizada também podem consistir em opção para melhorar a força, sendo frequentemente a opção preferencial de indivíduos idosos que procuram programas de exercícios. Além da possibilidade de trabalhar grupamentos musculares específicos, trata-se de um tipo de atividade que favorece a integração e socialização, o que aumenta as probabilidades de adesão em longo prazo. (VELOSO, 2003)
O grupo teve início dia 19 de abril de 2016 e tem frequência semanal. As atividades são variadas para contemplar o maior número de pessoas e das mais diferentes idades. Além da Educadora Física, também está participando do grupo a Odontóloga e a Assistente social, ambas Residentes, auxiliando nas atividades e com os materiais.
Este grupo prevê a participação da equipe multiprofissional da Unidade Básica de Saúde. A coordenação é realizada pela educadora física residente, que também dirige os encontros e na organização conta com a participação da odontóloga e assistente social residentes.
Percebe-se que geralmente os grupos de atividade física são realizados apenas pelo profissional de educação física, plenamente apto para desenvolver as atividades nesta área. Entretanto, observou-se que o espaço do grupo de atividade física é um instrumento em potencial para fortalecer o vínculo entre equipe profissional e usuários, além de proporcionar a promoção à saúde mental através de conversas e orientações que acontecem no desenvolvimento das atividades, principalmente durante as caminhadas. Igualmente, ter mais profissionais envolvidos no grupo de atividade física reforça para a comunidade a importância da prática de atividades físicas, talvez, até impactando na assiduidade das participantes do grupo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

A participação no grupo é só de mulheres, das mais variadas idades, entre 17 anos e 61 anos, sendo que a maior prevalência é de mulheres acima de 40 anos de idade. No inicio do grupo foi realizada uma ficha de inscrição, com dados de identificação, também com uma pergunta: Objetivo de participar do grupo? Grande parte delas respondeu que optou por participar para ter mais cuidados com a saúde. São oito mulheres que preencheram as fichas de inscrição, e em cada aula está havendo uma média de cinco participantes.

Na área da saúde, vários estudos relacionam diversas práticas corporais, atividade física, exer¬cício físico e prática esportiva como fatores que são positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida. (SANTOS, SIMÕES 2012)

O objetivo da criação do grupo foi para adquirir mais adeptos á prática de atividades físicas, principalmente na comunidade local, Auxiliadora. É uma comunidade carente que necessita de ações direcionadas para a população. Também objetivamos utilizar a atividade física como uma ferramenta de prevenção e promoção de saúde, sabe-se que uma vez só na semana não é o suficiente para que os exercícios influenciem na saúde, sendo isto falado toda semana durante o desenvolvimento das atividades. Assim sempre incentivamos que procurem realizar atividades físicas além das realizadas no grupo, essa conversa com as participantes do grupo é de suma importância pois faz com que cada uma pense melhor na sua saúde.

No contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), a educação é indispensável, seja na formação dos trabalhadores ou no cuidado aos usuários. Pode-se denominar esse processo de educação em saúde. (ALMEIDA, 2014)

Durante as vivencias em grupos podemos identificar questões de campos diversos, como demandas sociais, demandas mentais entre outras. A equipe multiprofissional agrega muitos saberes para questões de trabalho em grupo. A participação de outros profissionais da saúde em um grupo voltado à prática de atividades físicas é importante para que os usuários possam adquirir essa visão de múltiplo cuidado com sua própria saúde.

CONCLUSÃO

A atividade física quando orientada, pode servir como uma ferramenta de cuidado com a saúde do sujeito. Além de proporcionar um contato social quando realizada em grupos. O trabalho dos profissionais da saúde na atenção básica, é trabalhar com a população a conscientização da importância do cuidado com a própria saúde e de seus familiares, proporcionando a promoção a saúde no território. A experiência deste trabalho retrata uma das formas de se realizar esse cuidado que é através das práticas de atividade física.

PALAVRAS-CHAVES: Saúde; Atividade Física; autocuidado.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a instituição Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa – FUMSSAR e o Núcleo de Ensino e Pesquisa – NEP pela apreciação do trabalho e apoio e incentivo na construção do saber científico bem como, a oportunidade e valorização do trabalho na Atenção Primária em Saúde.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

REFERÊNCIAS

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.24, n.1, p.135-48, jan./mar. 2010.
NAHAS, M. V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antonio Carlos. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETTRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. Saúde Debate, Rio de Janeiro, V. 39, N. 106, P. 792-801, JUL-SET 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Disponível em: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/ 2014.

VELOSO, Úrsula; MONTEIRO, Walace; e FARINATTI, Paulo. Exercícios contínuos e fracionados provocam respostas cardiovasculares similares em idosas praticantes de ginástica? Rev Bras Med Esporte _ Vol. 9, Nº 2 – Mar/Abr, 2003.

Ministério da Saúde (BR), Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 287, de 08 de outubro de 1998. Relacionar as categorias profissionais de saúde de nível superior para fins de atuação do Conselho. Diário Oficial da União

FREIRE, Rafael Silveira et al. Prática Regular De Atividade Física: Estudo De Base Populacional No Norte De Minas Gerais, Brasil. Rev Bras Med Esporte – Vol. 20, No 5 – Set/Out, 2014.

ALMEIDA, Edmar Rocha; MOUTINHO, Cinara Botelho; LEITE, Maisa Tavares de Souza. A prática da educação em saúde na percepção dos usuários hipertensos e diabéticos. Saúde Debate | Rio De Janeiro, V. 38, N. 101, P. 328-337, Abr-Jun 2014.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

Ginástica Localizada

Dia de Caminhada

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

Alongamento

Ginástica Aeróbica