



**Evento:** informe qual o evento: XXI Jornada de Extensão, XXVIII Seminário de Iniciação Científica ou X Seminário de Inovação e Tecnologia

## **BENEFÍCIOS DA PARTICIPAÇÃO DOS USUÁRIOS NO LABORATÓRIO DE ATIVIDADES FÍSICAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE DA UNIJUI<sup>1</sup>**

### **BENEFITS OF USER PARTICIPATION IN THE PHYSICAL ACTIVES AND HEALTH PROMOTION LABORATÓRY AT UNIJUI**

**Larissa Tolfo Gottin<sup>2</sup>; Giovana Smolski Driemeir<sup>3</sup>; Moane Marchesan krug<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Trabalho realizado no Programa de Iniciação Científica da UNIJUI.

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Educação Física (bacharelado); Bolsista do Programa de Iniciação Científica do CNPq.

<sup>3</sup>Acadêmica do curso de Psicologia; Bolsista do Programa de Iniciação Científica PIBIC/UNIJUI.

<sup>4</sup>Professora Doutora do Curso de Educação Física da UNIJUI; Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUI/FUMSSAR; Coordenadora do LAFPS UNIJUI; Extensionista. moane.krug@unijui.edu.br

#### **RESUMO**

O estudo objetivou analisar os benefícios da participação dos usuários no Laboratório de Atividades Físicas e Promoção da Saúde (LAFPS) da UNIJUI, Campus Santa Rosa. Para isso realizou-se um estudo qualitativo, onde foram entrevistados 14 usuários. Os dados foram tratados pela análise de conteúdo e, a partir dos resultados, três categorias foram criadas sendo elas: benefícios na saúde física, mental e para a educação em saúde. Desta maneira, conclui-se que o programa proposto pelo LAFPS é benéfico aos participantes, contribuindo com a saúde e qualidade de vida dos mesmos .

**Palavras-chave:** Saúde. Grupos. Doenças crônicas. Envelhecimento. Práticas corporais.

#### **INTRODUÇÃO**

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) podem ser entendidas como um conjunto de patologias multifatoriais que surgem ao longo da vida e possuem longa duração (BRASIL, 2020). Elas são responsáveis por 63% das mortes globais e das incapacidades e, no Brasil elas representam cerca de 72% do total de mortes antes dos 70 anos (BURIOL et al., 2020) e além de causar preocupação pelas altas taxas de mortalidade, assustam pesquisadores, gestores e comunidade em geral pelas suas altas prevalências.



Para reduzir a prevalência e mortalidade por doenças crônicas a Organização Mundial de Saúde (OMS) sugere que cada instituição responsável pela saúde pública de seu país, criasse estratégias para contribuir com a prevenção e controle dessas doenças. Sendo assim, no ano de 2011 o Ministério da Saúde lançou o Plano de Ação Estratégico para o Enfrentamento das DCNT no Brasil, 2011-2022 que foi republicado no ano de 2020 (BRASIL, 2020) onde diferentes alternativas de cuidados são mencionadas como forma de reduzir esse grupo de doenças e o impacto que elas geram na sociedade.

Dentre os fatores ditos como importantes para enfrentar as DCNT está a prática de atividade física. Essa recomendação de atividades físicas como forma de melhorar a saúde vem sendo recomendado devido às evidências científicas que comprovam os benefícios do estilo de vida tanto na prevenção de doenças como na recuperação das mesmas (OMS, 2020).

Os efeitos de um estilo de vida ativo refletem na saúde física, mental e social e são considerados importantes para atingir a longevidade e, mais do que isso, ter qualidade de vida em todos os ciclos de etários (NAHAS, 2017). Para as pessoas com diagnóstico de DCNT os benefícios podem ser divididos em físicos e psicossociais (NAHAS, DEL DUCA, 2011).

Nesse sentido, o Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (LAFPS) da UNIJUI – Campus Santa Rosa, é um espaço que proporciona aos seus usuários a reabilitação física, social e mental a partir da participação em um programa de saúde.

Sendo assim, o presente estudo buscou analisar os benefícios da participação dos usuários no LAFPS, com intuito de ressaltar a importância da participação neste grupo.

## **METODOLOGIA**

Participaram deste estudo qualitativo descritivo 14 usuários do LAFPS, que responderam de maneira online a uma entrevista semiestruturada. A entrevista foi gravada e transcrita posteriormente para que a técnica de análise de conteúdo, proposta por Bardín (2011), fosse aplicada como tratamento dos dados, a partir da elaboração de categorias.

Todos os aspectos éticos foram seguidos de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**



Participaram deste estudo 16 usuários do LAFPS, sendo a maioria do sexo masculino (73%), com idade entre 61 e 70 anos (53%), aposentado (93,3%), com ensino médio completo (14,0%), renda mensal de um a três salários mínimos (78,5%) e casado (86,6%).

Quando questionados sobre os benefícios adquiridos após a participação no LAFPS, os participantes relataram diferentes contribuições do programa em suas vidas, sendo as mesmas categorizadas em benefícios na saúde física, benefícios na saúde mental e benefícios relacionados à educação em saúde. As categorias emergidas, bem como, suas subcategorias, podem ser visualizadas no quadro 1.

Quadro 1: Benefícios percebidos pelos usuários após a participação LAFPS.

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Saúde física	Melhora da resistência
	Maior mobilidade
	Melhora da força
	Melhora da respiração
Saúde mental	Convívio social
	Diminuição da ansiedade
	Simbologia do LAFPS
	Motivação
Educação em saúde	Aquisição de hábitos saudáveis

Fonte: as autoras, 2021

A categoria saúde física, subdividida em melhora da resistência, maior mobilidade, melhora da força e melhora da respiração se evidenciaram em algumas falas, conforme a seguir: U7 - “[...] eu tinha muito cansaço, antes faltava ar, faltava fôlego, e daí o tempo que eu fiz lá, melhorou”; U13 - “eu me senti mais forte, mais animada, nas atividades, em tudo né!”;

Essas falas são reforçadas por Nahas (2017) quando o autor relata que os benefícios da participação de programas que envolvam práticas corporais nos aspectos físicos para pessoas acometidas por doenças crônicas são melhora de força muscular, condicionamento cardiorrespiratório, coordenação, equilíbrio e reduzem a sensação de cansaço e fadiga (NAHAS, 2017).

Sobre a saúde mental foram identificadas como subcategorias o convívio social, a diminuição da ansiedade, a simbologia do LAFPS e a motivação. Na fala de U3 é possível identificar a diminuição da ansiedade e com a simbologia: [...] através dessa atividade, dessa educação física, eu parei, um tempo de toma medicação, e coincidentemente quando deu esse



*negócio de pandemia eu parei e eu tive que procura ajuda novamente [...] é que aqui é uma família, né?! Já para o U2, o convívio social que é possibilitado pelo LAFPS é muito importante pois “a gente sai de casa um pouquinho, aí a gente conversava, roda de amigos, [...] a gente via o problema dos outros [...]”.*

Os relatos acima são atribuídos ao exercício físico tanto como efeito fisiológico, com a liberação de endorfinas, quanto pelo efeito social, promovido a partir da integração em um grupo. A associação desses efeitos faz com que o exercício físico seja recomendado e utilizado como terapia para patologias mentais (CAMPOS et al. 2019).

A simbologia atribuída a esta categoria é fruto da convivência e principalmente da criação de vínculos com quem também faz parte do laboratório. Essa interação é fundamental para idosos pois, com o decorrer da idade, o nível de interação social cai e fazer parte desses espaços é de fundamental importância para a manutenção da saúde mental (MUCIDA; 2017)

Outro aspecto observado foi a educação em saúde, onde os usuários relataram que após adentrarem no LAFPS eles conseguiram modificar alguns comportamentos relacionados à saúde. Na fala de U5 é possível perceber esse dado quando é dito que a participação no programa “*sempre me auxilia né, muita coisa que a gente fazia talvez errado, começa a fazer coisas corretas depois que entra no grupo, vai aprendendo*”, ao se referir à má alimentação, o baixo nível de atividade física, a pouca ingestão de água, dentre outros comportamentos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados apresentados é possível perceber que participar do grupo do LAFPS proporciona benefícios na saúde física, na saúde mental e na educação em saúde, relacionada em especial à mudança de comportamentos.

Desta maneira concluímos que as contribuições deste espaço perpassam os aspectos orgânicos e contribuem com a saúde, entendida no seu contexto ampliado, dos usuários que o frequentam.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.



BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução N°466/2012 de 12 de dezembro de 2012.** Trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil.** 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. p.122.

BURIOL, D. et al. Perfil epidemiológico de pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis em uma Unidade de Pronto Atendimento. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, e. 346974091, 2020.

CAMPOS, G. C; MUNIZ, L. A; BELO, V.S; ROMANO, M. C. C; LIMA, M. C. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência e Saúde Coletiva**. v.24. n.8. 2019.

DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V. **Atividade física e doenças crônicas:** evidências e recomendações para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2011.

MUCIDA, N. **O sujeito não envelhece:** Psicanálise e velhice. Belo Horizonte: Autêntica, 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7ª ed. Florianópolis. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos.** Traduzido por CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. Genebra, Suíça, 2020.