



### Grupo de atividade física no SUS: Percepções de saúde e motivações dos participantes<sup>1</sup>

#### Physical activity group in the SUS: Participants' health perceptions and motivations

Patrícia Maiara Goulart da Silva<sup>2</sup>, Moane Marchesan Krug<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Relato de intervenção através da atuação como Profissional de Educação Física na Residência Multiprofissional em Saúde da Família.

<sup>2</sup> Profissional de Educação Física graduada pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJIÚ). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJIÚ/FUMSSAR. [patigoularts@gmail.com](mailto:patigoularts@gmail.com).

<sup>3</sup> Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJIÚ/FUMSSAR. [moane.krug@unijui.edu.br](mailto:moane.krug@unijui.edu.br).

### INTRODUÇÃO

A saúde pode ser determinada por fatores intrínsecos e extrínsecos, podendo ser condicionada a partir da individualidade biológica, causas psíquicas ou alterações físicas. Porém, esse conceito perpassa essas condições, pois a saúde envolve aspectos ambientais, culturais, econômicos, sociais, de acesso a alimentação e saneamento básico. Além desses fatores, as relações interpessoais, o acesso ao lazer, ao trabalho, as práticas corporais e as políticas públicas que possam assegurar um cenário justo e equitativo de saúde também interferem na aquisição deste conceito.

De acordo com a OMS “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”, além disso, a partir da Constituição Federal de 1988 no seu artigo nº 196 “a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”.

Aumentar o nível de atividade física da população parece ser uma estratégia fundamental para atingir uma boa condição de saúde biopsicossocial. Do contrário, altos níveis de inatividade física “levará ao aumento dos custos, com um impacto negativo nos sistemas de saúde, no ambiente, no desenvolvimento econômico, bem-estar da comunidade e qualidade de vida” (OMS, 2018, p. 2).

Através disso, as práticas corporais nas suas diversas manifestações, por meio da dança, esportes, exercícios físicos, lutas, entre outros, considera-se uma estratégia de



intervenção para viabilizar e garantir acesso, promover saúde e qualidade de vida para a população, realizando ações planejadas e estruturadas a partir das necessidades e das características socioculturais da população.

Nessa perspectiva, criar abordagens para promoção da atividade física, através da implementação de grupos de intervenção com recursos e profissionais capacitados ofertados pelo SUS é uma ação de saúde pública, que pode ser efetiva para o cuidado e proteção da saúde. Essas estratégias têm mostrado sua efetividade em programas distribuídos pelo Brasil, o Agita São Paulo, Academia da Cidade de Recife/PE e em Belo Horizonte/MG, Academia da Saúde de Florianópolis/SC, entre outros, são modelos de intervenção por meio de ações coletivas para promoção da atividade física.

Diante disso, através da execução de um programa de atividade física na atenção primária à saúde, esse estudo tem por objetivo verificar as percepções de saúde e as motivações para a assiduidade de participantes de um grupo de atividade física desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde no município de Santa Rosa/RS.

### **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva realizada através do Grupo de atividade física “Saúde & Movimento”, o qual se destina a pessoas da comunidade, pertencentes a Unidade Básica de Saúde Centro no município de Santa Rosa/RS, sem delimitação de faixa etária, gênero ou classe social. O mesmo é de responsabilidade de uma profissional de Educação Física, a qual faz parte do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUÍ/FUMSSAR.

O grupo foi constituído no mês de agosto de dois mil e vinte e um, inscrevendo-se no grupo cerca de vinte usuários. Os encontros são realizados na UBS de referência, ocorrem uma vez na semana, durante o turno vespertino e duram cerca de uma hora. As intervenções em atividade física são realizadas com variados métodos e objetivos, tendo como propósito melhorar a saúde biopsicossocial, as capacidades físicas e funcionais, bem como a qualidade de vida dos integrantes.

São realizados circuitos funcionais, dança aeróbia, exercícios resistidos, de mobilidade e alongamento muscular. Assim, priorizam-se atividades que desenvolvam a aptidão cardiorrespiratória e o aparelho neuromotor. Utilizam-se materiais básicos e de baixo custo, disponibilizados em conjunto pela UBS, pela profissional e pelos usuários.



Para a coleta de informações sobre as percepções de saúde em decorrência da prática de atividade física, bem como as motivações dos participantes para a permanência e assiduidade nas atividades grupais, foi aplicado um questionário com duas questões discursivas. Os dados foram categorizados de acordo com a análise de conteúdo.

## RESULTADOS

Fizeram-se presentes no dia da aplicação do questionário treze participantes, dos quais onze (84,6%) são do sexo feminino e dois (15,3%) do sexo masculino. Com faixa etária entre 42 e 73 anos. Após a leitura e compreensão das respostas descritas pelos usuários, obteve-se os dados que serão reproduzidos na sequência.

No que se refere ao primeiro questionamento acerca da percepção de saúde dos participantes, levando em conta a prática de atividade física, houveram ponderações quanto à saúde física, psicológica, bem como a criação de vínculos e socialização. Para descrever de forma clara, optou-se por caracterizar as percepções através da tabela a seguir.

Tabela 1. Percepções dos usuários sobre a saúde a partir da prática de atividade física.

Saúde física	Saúde mental	Saúde social
Redução das queixas álgicas, melhora da mobilidade, agilidade, coordenação, equilíbrio e força. Controle da hipertensão arterial, maior resistência física e cardiorrespiratória, melhora do sono.	Auto estima elevada, mais disposição, melhora do humor, autocuidado, motivação, sensação de bem estar, melhoria na concentração.	Convívio e integração com o grupo, socialização e descontração.

Fonte: O autor (2022).

A prática de atividade física é evidenciada como um importante fator de proteção e promoção da saúde, além de ser considerado um dos fatores condicionantes para uma boa qualidade de vida e longevidade. O fortalecimento e o restabelecimento das capacidades físicas, como o equilíbrio, força, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade correlacionam-se com a saúde física e metabólica, contribuindo para melhorias nas atividades da vida diária, tornando o indivíduo autônomo e funcional, a manutenção do peso adequado, o fortalecimento musculoesquelético, e tendo potencial de redução nos diagnósticos de doenças cardiovasculares e metabólicas (BRASIL, 2021).



Ainda, a hipertensão arterial é considerada como uma das doenças responsáveis por altos índices de morbimortalidade no mundo, em contrapartida, a atividade física regular é vista como uma forma de tratamento não medicamentoso, no controle dos níveis pressóricos, bem como na redução de complicações e desfechos negativos (RADOVANOVIC et al., 2016; OMS, 2020). Assim como percebido pelos usuários, de forma individual, evidencia-se a relação entre a prática de exercícios físicos com importantes alterações cognitivas e psicológicas, como a redução da incidência da depressão, adaptações positivas das habilidades de concentração e memória (CAMPOS et al., 2014).

Tabela 2. Motivações para a participação e permanência no grupo de atividade física “Saúde & Movimento”.

Saúde física	Saúde mental	Saúde social
Importância e necessidade do movimento e fortalecimento muscular, pelas sensações físicas de bem estar, melhora da aptidão física, a redução das queixas álgicas na coluna, pernas e nervo ciático, manutenção postural, as melhorias nos movimentos, buscar uma melhor qualidade de vida, melhorar a saúde geral, o aprendizado sobre a execução correta dos exercícios físicos.	Aumento da autoestima.	Integração, convívio e afinidade com os colegas, a amizade, a professora eficiente, persistência melhor com o grupo comparado as atividades em casa, conhecer novos colegas.

Fonte: O autor (2022).

De acordo com Nahas (2017, p. 12) “a motivação para a prática regular de atividades físicas, para a saúde e o bem-estar ou para desenvolver a aptidão física, é resultante de uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas”. Sobretudo, percebe-se a significância do convívio social como fator motivacional para a permanência e participação dos usuários, destacando-se as amizades adquiridas, a descontração e as interações sociais. A força muscular é um fator importante para a preservação e fortalecimento das articulações, redução das quedas e incapacidades, diminuição das dores musculoesqueléticas, como lombalgias, redução da fadiga e de lesões, bem como melhora da postura (NAHAS, 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS



As intervenções em atividade física mostram-se importantes e eficazes para uma boa saúde global dos participantes, salientando os olhares sobre as mudanças positivas na saúde física, psíquica e social. Sobretudo no que diz respeito aos aspectos motivadores para a permanência no grupo, no qual enfatizou-se a melhora das queixas álgicas e a socialização entre os colegas. Isso demonstra a importância de políticas públicas que priorizem ações de promoção da saúde e de incentivo à prática de atividades físicas para melhora nos índices de saúde e qualidade de vida da população nos diferentes ciclos da vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

Campos, ACV et al. **Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família**. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2014 Out-Dez; 23(4): 889-97. Disponível em: [https://old.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt\\_0104-0707-tce-23-04-00889.pdf](https://old.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-00889.pdf). Acesso em: 02 ago. 2022.

Radovanovic CAT et al. **Multi-professional intervention in adults with arterial hypertension: a randomized clinical trial**. Rev Bras Enferm [Internet]. 2016;69(6):1005-11. Disponível em: <https://bityli.com/zdyspgC>. Acesso em: 26 jul. 2022.

Nahas, MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p. : il. Disponível em: [https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_IIduWnhVZnP7.pdf](https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZnP7.pdf). Acesso em: 26 jul 2022.

Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. 24 p. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2022.

Organização Mundial da Saúde. **Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2018. 08 p. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2022.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. **Artigo nº 196**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 22 jul 2022.