

**Evento:** XXVI Jornada de Extensão ▾

DIA DO DESAFIO: ENGAJAMENTO DE PROFISSIONAIS E USUÁRIOS DOS GRUPOS DE PC/AF DA APS EM UM MUNICÍPIO DO NOROESTE DO RS¹

**Edson de Souza Nascimento Júnior², Stefani Miranda do Canto³, Tanise Concli⁴, Moane
Marchesan Krug⁵**

¹ Relato de experiência desenvolvido no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família Unijuí/FUMSSAR.

² Profissional de Educação Física Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUÍ/FUMSSAR.

³ Profissional de Educação Física Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUÍ/FUMSSAR.

⁴ Profissional de Educação Física da FUMSSAR. Preceptora no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUÍ/FUMSSAR.

⁵ Prof^ª. Dra. do Curso de Educação Física da UNIJUÍ. Tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUÍ/FUMSSAR.

INTRODUÇÃO

O Dia do Desafio é uma campanha mundial que visa incentivar a prática regular de atividade física, promovendo saúde e bem-estar por meio do movimento. Criada em 1983 no Canadá, a iniciativa busca mobilizar comunidades para se exercitarem em um mesmo dia, reforçando o compromisso com o estilo de vida ativo e dialogando diretamente com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, que propõe assegurar uma vida saudável para todos. No contexto brasileiro, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), destaca as práticas corporais e a atividade física como um de seus eixos prioritários. Essa política tem como propósito ampliar o acesso da população a ações que incentivem o autocuidado, a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida.

Os grupos de Práticas Corporais/Atividade Física (PC/AF) ofertados pelas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) são estratégias efetivas dentro da Atenção Primária à Saúde (APS). Esses grupos promovem a participação comunitária, fortalecem vínculos entre profissionais e usuários e contribuem para a redução do sedentarismo, além de estimularem o convívio social e a autonomia no cuidado com a saúde.



A relação entre o Dia do Desafio e os grupos de PC/AF se evidencia na proposta comum de valorização do movimento como ferramenta de promoção da saúde.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa do tipo relato de experiência, que descreve e analisa a realização da atividade física promovida no Dia do Desafio no âmbito do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Unijuí/FUMSSAR. O programa é realizado no município de Santa Rosa - RS e tem como objetivo desenvolver um trabalho multiprofissional dentro das UBSs que contemplam o programa. A ação foi planejada com o objetivo de mobilizar grupos distintos dos territórios contemplados pelas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) atendidas pela residência, para a realização conjunta de práticas corporais no mesmo dia. Para tanto, foi realizado um convite direcionado aos grupos regulares de atividades físicas em cada território, assim como aos profissionais que atuam nesses locais.

A equipe envolvida contou com profissionais atuantes na área da saúde: profissionais da Educação Física, residentes multiprofissionais e médicos da Estratégia Saúde da Família. Cada profissional ficou responsável pela condução de uma prática corporal específica durante a sessão, que incluiu alongamento e aquecimento, exercício aeróbico de dança, jogos cooperativos e relaxamento. Outrossim, foram destacados pela médica da saúde da família os aspectos fisiológicos, alertas e incentivos para prática de exercícios realizados no território.

As atividades foram desenvolvidas de forma descentralizada em três territórios: Planalto, Cruzeiro (Júlio de Oliveira) e Timbaúva, respeitando a realidade e a dinâmica de cada local, e ocorreram nos períodos da manhã e tarde do dia 28 de maio de 2025.

Para a coleta dos dados, foram realizadas observações diretas durante as atividades e registros descritivos da participação e dinâmica dos grupos. A análise dos resultados foi realizada a partir da sistematização das informações coletadas, identificando aspectos positivos, dificuldades enfrentadas e o impacto da ação sobre os participantes e as equipes envolvidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



A atividade do Dia do Desafio, realizada em quatro territórios distintos do município, contou com a participação de diferentes grupos de usuários vinculados às UBSs onde atuam os residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. O número de participantes variou entre os territórios, com o primeiro grupo somando 37 pessoas (predominantemente idosos), o segundo com 10 participantes e o terceiro com 9. Do mesmo modo as atividades foram realizadas nas “salas de espera” das UBS que contaram com aproximadamente 20 pessoas em cada campo de atuação. A adesão reduzida em alguns locais pode ser atribuída principalmente às condições climáticas no dia da ação. No dia do desenvolvimento da ação, o tempo estava chuvoso, com temperatura por volta dos 2 °C e com sensação de aproximadamente -1 °C. É observável que em certos territórios há predominância de indivíduos com menor nível socioeconômico, sendo eles menos capazes de lidar com mudanças climáticas, pelo fato de que não possuem automóvel para se deslocar em dias frios e chuvosos, interferindo no modo de locomoção até o local da atividade (Wagner et al, 2019).

Outra barreira se dá pelo comportamento sedentário ter maior prevalência nas estações mais frias como o inverno, pois os indivíduos preferem ficar em casa para se manterem aquecidos e confortáveis (Turrisi, 2021). Isso se dá ao fato de este ser um fator determinante quando se trata de uma questão relacionada às práticas corporais, ainda mais quando realizada de forma coletiva, onde não há alternativas para a realização da prática.

Verificou-se que em determinadas localidades houve maior envolvimento da comunidade, refletindo o vínculo já estabelecido entre profissionais e usuários, bem como a efetividade da divulgação prévia das atividades. A caracterização das especificidades de cada território é fortemente utilizada para trabalhar as necessidades e demandas de cada comunidade, funcionando como um instrumento efetivo na cobertura das ações em saúde e proporcionando o desenvolvimento crescente da população adscrita.

Outro aspecto relevante foi o engajamento das equipes de saúde das UBSs envolvidas. Profissionais de diferentes categorias demonstraram comprometimento ao colaborar na organização, convocação dos usuários e execução das práticas corporais. O apoio das equipes reforçou o caráter coletivo da ação e fortaleceu o vínculo entre usuários e profissionais, valorizando a prática da atividade física como elemento integrante do cuidado em saúde. O estabelecimento do vínculo é uma proposta de destaque do Ministério da Saúde, que afirma



que o Profissional de Saúde da Família elege como ponto central o estabelecimento de vínculos e a criação de laços de compromisso e co-responsabilidade entre os profissionais de saúde e a população. A população se compromete com as atividades propostas e permite que o vínculo seja estabelecido quando se sente satisfeita com os serviços de saúde, elevando assim, a qualidade de vida e promovendo a disseminação do programa pelo País.

Assim sendo, os trabalhos desenvolvidos de forma multiprofissional fornecem uma maior dinâmica no desenvolvimento das propostas, conforme aponta (Oliveira; Spiri, 2006). As práticas corporais realizadas, como alongamento, dança, jogos cooperativos e relaxamento foram bem recebidas, oferecendo uma alternativa acessível e prazerosa de cuidado. Conforme o Ministério da Saúde (2013), a inserção de práticas corporais no cotidiano das Unidades de Saúde fortalece o vínculo com a comunidade e amplia o cuidado para além do modelo biomédico, favorecendo a integralidade da atenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do Dia do Desafio no contexto do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família demonstrou o potencial das práticas corporais como ferramenta de promoção da saúde e fortalecimento de vínculos no âmbito da Atenção Primária. A ação foi marcada por encontros que reuniram grupos distintos dentro de cada território, proporcionando um momento coletivo de movimento, integração e socialização entre os participantes. Essa iniciativa reforçou o senso de pertencimento e ampliou as possibilidades de convivência entre os usuários da Estratégia Saúde da Família.

A experiência evidenciou o valor das ações coletivas para além do aspecto físico, fortalecendo vínculos sociais e a construção de práticas de cuidado mais integradas. Recomenda-se que atividades como essa sejam realizadas de forma periódica e planejada, com maior mobilização comunitária e adequação da infraestrutura, ampliando o alcance e os impactos positivos no cotidiano dos usuários dos serviços de saúde.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Práticas corporais. Atividade física. Residência multiprofissional. Estratégia Saúde da Família.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica: Atividade Física**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

OMS. **Diretrizes da OMS sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. RECOMENDAÇÕES. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/>

OLIVEIRA, Aécio et al. **Formação interprofissional, territorialização e inovação na Gestão em Saúde: experiências vivenciadas no PET-Saúde**. REVISTA (Online); 12(ESPECIAL 1): 702-712, 2023.

Oliveira, E. M. D., & Spiri, W. C. (2006). Programa **Saúde da Família**: a experiência de equipe multiprofissional. Revista de Saúde Pública, 40, 727-733.

WAGNER, A. L., KEUSCH, F., & YAN, T. (2019). **The impact of weather on summer and winter exercise behaviors**. Journal of Sport and Health Science, 8(1), 39-45. doi: 10.1016/j.jshs.2016.07.007

TURRISI, TB, BITTEL, KM, WEST, AB et al. **Estações do ano, clima e comportamentos de movimento medidos por dispositivos: uma revisão de escopo de 2006 a 2020**. Int J Behav Nutr Phys Act 18 , 24 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01091-1>