

IMPLEMENTAÇÃO E MANUTENÇÃO DE GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA EM CONTEXTO DE ESCASSEZ DE RECURSOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Atenção Primária de Saúde; Atividade Física; Promoção da Saúde; Educação Física; Saúde da Família

Introdução

A atividade física constitui importante estratégia para a promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida da população (BRASIL, 2012; LIMA et al., 2023). Na Atenção Primária à Saúde (APS), os grupos de atividade física favorecem o cuidado integral ao estimular hábitos saudáveis, fortalecer vínculos comunitários e ampliar espaços de convivência (BRASIL, 2012; TRAPÉ et al., 2024). Contudo, limitações estruturais e a insuficiência de recursos materiais podem dificultar a implementação e a continuidade dessas ações nos serviços de saúde, exigindo dos profissionais estratégias que possibilitem a manutenção do cuidado (LIMA et al., 2023; TRAPÉ et al., 2024). Diante desse contexto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de implementação e manutenção de um grupo de atividade física na Atenção Primária à Saúde, destacando as estratégias utilizadas para viabilizar o cuidado em saúde em um contexto de limitações estruturais.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no contexto da Residência Multiprofissional em Saúde da Família, em uma Unidade Básica de Saúde do município de Aracati, Ceará. As atividades do grupo, iniciado em abril de 2026, são realizadas na UBS Várzea da Matriz, na quadra municipal localizada ao lado da unidade, devido à limitação de espaço físico. O grupo é composto predominantemente por mulheres adultas e idosas do território, totalizando cerca de vinte participantes, das quais aproximadamente doze são idosas. Os encontros ocorrem duas vezes por semana, com atividades adaptadas às necessidades do público. Diante da escassez de recursos, as ações foram planejadas com organização criativa dos exercícios, adequação dos espaços e uso racional dos materiais disponíveis, garantindo segurança e adesão das usuárias.

Resultados / Discussão

Observou-se aumento progressivo da adesão ao grupo desde sua implementação, evidenciado pela participação de novas usuárias e pela permanência frequente das participantes nos encontros. A continuidade do grupo foi possibilitada pela adaptação constante das atividades, pela organização criativa dos exercícios e pelo aproveitamento dos recursos disponíveis, demonstrando que a atuação do profissional pode favorecer a promoção da saúde mesmo diante de limitações estruturais e com recursos reduzidos. Durante os encontros, verificou-se elevada participação das usuárias e fortalecimento das interações sociais, contribuindo para a criação de vínculos entre as participantes e com a equipe de saúde. Relatos das integrantes apontaram melhora na disposição para a realização das atividades cotidianas, maior motivação para a prática de exercícios físicos e percepção positiva em relação ao bem-estar geral. Além dos benefícios físicos, o grupo constituiu um espaço de convivência e apoio social, com potencial contribuição para a saúde mental e para o fortalecimento do sentimento de pertencimento comunitário. A experiência evidencia que a atuação da Educação Física na APS pode ampliar as possibilidades de cuidado integral, mesmo em contextos marcados por limitações de infraestrutura e recursos.

Considerações Finais

A implementação e manutenção do grupo de atividade física demonstraram que estratégias criativas de planejamento e condução das atividades podem viabilizar ações de promoção da saúde na APS, mesmo diante de desafios estruturais. A experiência contribuiu para ampliar o acesso às práticas corporais, fortalecer vínculos comunitários e promover o cuidado integral das participantes, reafirmando a relevância da Educação Física na produção do cuidado em saúde no âmbito do SUS.

Imagens Anexas



Arquivo Pessoal (2026)



Alongamento Coletivo

Referência Bibliográfica

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. Política nacional de atenção básica. Tradução . Brasília: Ministério da Saúde, 2012. p. 110 p. (Série E. Legislação em Saúde) LIMA, R. DE O. et al. Competências do profissional de educação física na atenção primária à saúde. Revista brasileira de atividade física & saúde, v. 28, n. 28, p. 1-8, 2023. TRAPÉ, A. A. et al. Grupo de trabalho em práticas corporais e atividades físicas na APS da sbafs: Criação, atividades e perspectivas. Revista brasileira de atividade física & saúde, p. 1-7, 19 abr. 2024.