

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM TERRITÓRIO SOCIALMENTE VULNERÁVEL: UMA EXPERIÊNCIA DE CUIDADO INTEGRAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Atenção Primária à Saúde;; Promoção da Saúde;; Equidade em Saúde;

Introdução

Promover saúde em territórios marcados por vulnerabilidades exige mais do que infraestrutura adequada; requer criatividade, escuta qualificada e reorganização do processo de trabalho. A partir da identificação do sedentarismo, da elevada prevalência de condições crônicas e da limitação de espaços destinados às práticas coletivas, uma equipe multiprofissional estruturou um grupo de atividade física como estratégia para ampliar o acesso ao cuidado, fortalecer vínculos e promover equidade. A experiência teve como objetivo demonstrar que é possível ofertar cuidado integral e humanizado utilizando recursos disponíveis no território, mesmo diante de limitações estruturais.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência sobre a implantação de um grupo multiprofissional de atividade física destinado à população de todas as faixas etárias, com predominância de pessoas com condições crônicas e idosos. A experiência iniciou-se em um espaço improvisado da unidade e, a partir da escuta dos participantes, foi reorganizada mediante articulação intersetorial, possibilitando a utilização de um equipamento comunitário mais adequado. Os encontros são realizados regularmente e incluem exercícios voltados ao condicionamento cardiorrespiratório, funcionalidade, equilíbrio, coordenação motora e prevenção de quedas. O cuidado foi ampliado com monitoramento clínico, aplicação periódica do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e acompanhamento da composição corporal. Diante da ausência de equipamentos antropométricos específicos, a equipe incorporou a calculadora antropométrica de Fábio Takai associada a medidas obtidas com fita métrica, qualificando a avaliação da composição corporal com uma tecnologia acessível, de baixo custo e aplicável à realidade da Atenção Primária.

Resultados / Discussão

A experiência transformou limitações em oportunidades de inovação no cuidado. A reorganização do processo de trabalho fortaleceu a atuação multiprofissional, consolidou a articulação intersetorial e ampliou o acesso às práticas de promoção da saúde em uma comunidade historicamente vulnerabilizada. O grupo tornou-se espaço permanente de acolhimento, escuta, convivência e corresponsabilização, fortalecendo o vínculo entre usuários e equipe. O monitoramento por meio do IPAQ demonstrou aumento dos níveis de atividade física e maior incorporação de práticas corporais à rotina dos participantes. Paralelamente, o acompanhamento antropométrico evidenciou redução do Índice de Massa Corporal na maioria dos usuários acompanhados, refletindo impactos positivos sobre a adoção de hábitos saudáveis. A utilização da calculadora de Fábio Takai mostrou-se uma alternativa viável para qualificar o cuidado mesmo diante da indisponibilidade de equipamentos específicos, evidenciando que a inovação na APS também se constrói pela adaptação inteligente dos recursos disponíveis.

Considerações Finais

A experiência demonstra que a promoção da equidade não depende exclusivamente de investimentos estruturais, mas da capacidade das equipes de reconhecer necessidades, estabelecer vínculos, construir soluções compartilhadas e utilizar tecnologias leves e acessíveis para ampliar o cuidado. Ao transformar um cenário inicialmente desfavorável em uma estratégia consolidada de promoção da saúde, a iniciativa evidencia que a Atenção Primária à Saúde pode reduzir iniquidades, produzir resultados concretos e ofertar cuidado integral mesmo nos contextos de maior vulnerabilidade social, constituindo uma experiência sustentável e com elevado potencial de replicação.

Imagens Anexas



Prática corporal coletiva



Atividade física na APS



Cuidado em território

Referência Bibliográfica

1. STARFIELD, B. Primary care: balancing health needs, services, and technology. New York: Oxford University Press, 1998. 2. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.