

PROCESSO DE OBSERVAÇÃO DE UM GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO INTERIOR CEARENSE

Atividade Física; Idosos; Promoção da Saúde

Introdução

O presente estudo trata-se de um relato de experiência desenvolvido no âmbito da Atenção Primária à Saúde, com ênfase na atuação do profissional de Educação Física no Programa Academia da Saúde, no município de Iguatu, Ceará. A inserção desse profissional no Sistema Único de Saúde (SUS) tem se mostrado fundamental para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida da população. Nesse contexto, o estudo tem como objetivo relatar a vivência em um grupo de atividade física composto majoritariamente por mulheres idosas, evidenciando os benefícios das práticas corporais e os principais desafios enfrentados na condução das atividades.

Métodos

A metodologia adotada baseou-se na observação participante, realizada no período de abril de 2023 a dezembro de 2024, no contexto das práticas desenvolvidas no programa. A partir dessa inserção, foram realizadas intervenções planejadas conforme as necessidades do grupo. As atividades ocorreram semanalmente e incluíram exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, mobilidade articular, equilíbrio e coordenação motora, sendo sempre adaptadas às condições físicas, limitações funcionais e condições clínicas das participantes. Além disso, buscou-se promover um ambiente acolhedor, incentivando a socialização, o vínculo entre os participantes e a adesão contínua às atividades propostas.

Resultados / Discussão

Os resultados observados apontaram melhorias significativas na mobilidade, no equilíbrio, na flexibilidade e no condicionamento físico geral das participantes, contribuindo diretamente para a realização das atividades da vida diária com maior autonomia. Ademais, foram identificados benefícios importantes no âmbito da saúde mental, como redução de sintomas de ansiedade, melhora do humor e fortalecimento da autoestima. O grupo também se destacou como um espaço de convivência, escuta e apoio mútuo, favorecendo o fortalecimento de vínculos sociais e o sentimento de pertencimento entre as participantes. Entretanto, durante o desenvolvimento das atividades, foram identificados alguns desafios que impactam a efetividade das ações, como a insuficiência de infraestrutura adequada, a escassez de materiais, comportamentos competitivos entre participantes e a desvalorização do profissional de Educação Física no contexto multiprofissional.

Considerações Finais

Conclui-se que a prática de atividade física em grupos na Atenção Primária à Saúde configura-se como uma estratégia potente para a promoção da saúde, especialmente entre a população idosa, contribuindo para a autonomia, qualidade de vida e integração social. Ressalta-se a importância do fortalecimento de políticas públicas e do reconhecimento do profissional de Educação Física no cuidado integral à saúde.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica (PNAB). Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. BRASIL. Ministério da Saúde. Programa Academia da Saúde. Portaria nº 2.681, de 7 de novembro de 2013. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.