

GRUPO DE PRÁTICAS COMPLEMENTARES DE ATIVIDADE FÍSICA USF ULISSES GUIMARÃES: RESULTADOS EM 2023 E 2024

Isabela Zancanaro Evangelista¹, Bruno Pereira de Souza², Fábio Santos Andrade³

¹USF Ulisses Guimarães. E-mail: isabela.zancanaro@hotmail.com; ²USF Ulisses Guimarães. E-mail: bruno.pereira@gmail.com; ³USF Ulisses Guimarães. E-mail: fabio.andrade@gmail.com

Introdução: As práticas corporais e atividades físicas (PCAF) passaram a compor a agenda da saúde pública especialmente nas últimas décadas. Em âmbito nacional, destacam-se a existência da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), na qual as PCAF são um tema prioritário. Estima-se que a inatividade física seja um fator determinante para 6 a 10% das principais doenças crônicas não transmissíveis, e há evidências de que estas são responsáveis por 9% das mortes prematuras no mundo a cada ano. Trabalhar na perspectiva da promoção da saúde implica o fomento de práticas que venham favorecer a saúde do usuário. Já a prevenção caracteriza-se por impedir que algo aconteça, não importando o momento. Programas e ações de PCAF tendem a impactar positivamente nos indicadores de saúde dos usuários, proporcionam o conhecimento da população sobre a importância e a valorização de hábitos saudáveis, criam e mantêm ambientes que favorecem os direitos da população, por permitirem o acesso equitativo a lugares e espaços para as PCAF nas cidades e comunidades.

Objetivo: Apresentar os dados coletados das avaliações físicas e aferições antropométricas realizadas com os indivíduos do grupo PCAF na USF Ulisses Guimarães. **Metodologia:** Tratou-se de um relato de experiência sobre o grupo operativo, iniciado em julho de 2024. O público-alvo foi constituído de idosos com demandas relativas ao processo de envelhecimento, como a memória. As avaliações físicas foram realizadas por uma professora de educação física responsável pelas aulas da unidade, com apoio da equipe multiprofissional, sendo um fisioterapeuta e um farmacêutico. Foram coletadas as medidas de peso, altura, circunferência do quadril e cintura, pressão arterial e glicemia dos pacientes em quatro momentos diferentes entre os anos de 2023 e 2024. Em seguida foram tabulados e planilha Excel para fins de comparação. **Resultados e Discussão:** Os dados analisados corroboram com a literatura existente a respeito dos benefícios da atividade física à saúde dos indivíduos. Houve uma manutenção, tanto dos níveis de glicemia no sangue, quanto da pressão arterial dos pacientes hipertensos e diabéticos, como também manteve-se as medidas de peso do público que frequentou o grupo. O exercício físico regular é uma das abordagens mais eficazes para a gestão da saúde em pacientes com diabetes e hipertensão. Para indivíduos com diabetes, a atividade física desempenha um papel essencial na regulação dos níveis de glicose no sangue, ajudando a aumentar a sensibilidade à insulina, permitindo que as células do corpo utilizem a glicose de maneira mais eficiente. Para pacientes hipertensos, a atividade física pode ajudar a reduzir a pressão arterial, tanto sistólica quanto diastólica, isso porque o exercício promove a dilatação dos vasos sanguíneos e melhora a eficiência do sistema cardiovascular, reduzindo a resistência ao fluxo sanguíneo. Os pacientes que chegaram ao grupo por encaminhamento médico com sua condição crônica descompensada obtiveram sucesso no controle dos níveis, tanto da pressão, quanto da glicemia. Conjuntamente com o grupo de exercício físico, esses pacientes foram acompanhados pelo farmacêutico da equipe, responsável por informar e capacitar esses pacientes sobre o próprio cuidado de sua condição de saúde. Quando necessário, o fisioterapeuta da equipe realizou intervenções no grupo, até atendimentos individuais com os pacientes que possuíam alguma condição mais específica. **Considerações Finais:** O profissional de educação física desempenha um papel fundamental na estratégia de saúde da família, atuando como um elo essencial entre a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Sua importância está diretamente ligada à capacidade de integrar práticas de exercício físico no cotidiano das famílias, contribuindo para uma abordagem mais eficaz na gestão da saúde, além de promover a prática regular de atividades físicas e orientar sobre a sua importância na prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, e para a melhoria da qualidade de vida em geral.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Atividade Física, Prevenção, Promoção à Saúde.