

GRUPO DE PRÁTICAS CORPORAIS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO RESIDENTE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Atenção Primária à Saúde; Práticas Corporais; Promoção da Saúde

Introdução

As práticas corporais desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde constituem importante estratégia para a promoção da saúde, prevenção de agravos e fortalecimento do cuidado integral, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar da população. No contexto da residência multiprofissional, a atuação do residente de Educação Física amplia as ações de cuidado, fortalece o trabalho interdisciplinar e favorece a construção de práticas centradas nas necessidades dos usuários. Considerando os desafios relacionados à consolidação dessas estratégias nos serviços de saúde, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência da condução de um grupo de práticas corporais desenvolvido por um residente de Educação Física na atenção primária, discutindo suas contribuições para a promoção da saúde e o fortalecimento do cuidado integral.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de abordagem qualitativa, desenvolvido por um residente de Educação Física na Atenção Primária à Saúde. A intervenção foi realizada com um grupo composto por 40 mulheres, com idade entre 35 e 65 anos, participantes de um grupo de práticas corporais. Os encontros ocorreram semanalmente, contemplando exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, mobilidade, equilíbrio, coordenação motora, atividades aeróbicas, técnicas de relaxamento e momentos de educação em saúde, com orientações sobre hábitos saudáveis e incentivo à prática regular de atividade física. Os resultados foram construídos a partir das observações realizadas durante os encontros e dos relatos apresentados pelas participantes ao longo da experiência.

Resultados / Discussão

Observou-se elevada participação e adesão das usuárias às atividades desenvolvidas, evidenciando o potencial das práticas corporais como estratégia de promoção da saúde na APS. As participantes relataram melhora da disposição física, redução de dores musculoesqueléticas, aumento da flexibilidade, melhora do condicionamento físico e fortalecimento das relações sociais estabelecidas no grupo. Além dos benefícios físicos, a prática coletiva favoreceu o acolhimento, a troca de experiências, o apoio mútuo e o fortalecimento da saúde mental, contribuindo para o vínculo entre usuárias e equipe de saúde. A experiência também evidenciou a importância da atuação do residente de Educação Física no desenvolvimento de ações interdisciplinares e na qualificação do cuidado, fortalecendo práticas de promoção da saúde e prevenção de agravos no âmbito do SUS.

Considerações Finais

A experiência demonstrou que os grupos de práticas corporais constituem uma estratégia efetiva para a promoção da saúde na Atenção Primária, proporcionando benefícios físicos, psicológicos e sociais às participantes. A inserção do residente de Educação Física fortalece o cuidado integral, amplia as ações de promoção da saúde e contribui para a qualificação das práticas desenvolvidas no SUS, evidenciando o potencial dessa estratégia para fortalecer o vínculo com a comunidade e incentivar a adoção de hábitos de vida saudáveis.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017.
Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL.