



VI SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE
6ª Mostra de Experiências Exitosas do município de Catanduva | SP - Dr. Carlos Roberto Surian

- 1) Título da Experiência: O impacto do exercício físico na pessoa idosa: a percepção dos pacientes
- 2) Tema: Exercício Físico e percepção de pacientes
- 3) Início da Experiência: Ex: 01/2020
- 4) Eixo temático: Promoção em Saúde
- 5) Dados dos Autores:

CPF: 341.582.878-63
Nome Completo: Elaine Padua Durante
Email: academiaalpino.saude@catanduva.sp.gov.br
Telefone: 17-991003117
Instituição: Academia da Saúde Alpino

CPF: 218.633.528-05
Nome completo: Fabiano Jantorno
Email: academiaalpino.saude@catanduva.sp.gov.br
Telefone: 17-997071013
Intituição: Academia da Saúde Alpino

CPF: 347.416.268-30
Nome completo: Marcela Parente Bertin Monteiro
Email: marcela.monteiro@mgandhi.com.br
Telefone: 17-991053554
Instituição: Gerente de Especialização Técnica Academia da Saúde Alpino

- 6) Dados do Trabalho

Unidade: Academia da Saúde - Alpino

Endereço: Rua São Bento, 40, Jd. Alpino

Telefone: --

Celular: --

e-mail: academiaalpino.saude@catanduva.sp.gov.br

Autor (es) (Nome completo sem abreviar): ELAINE PADUA DURANTE, FABIANO JANTORNO E
MARCELA PARENTE BERTIN MONTEIRO



VI SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE
6ª Mostra de Experiências Exitosas do município de Catanduva | SP - Dr. Carlos Roberto Surian

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O exercício físico é entendido como movimento corporal que promove gasto energético superior ao repouso, trazendo diversos benefícios à saúde, como emagrecimento, melhora do metabolismo, resistência óssea, fortalecimento do sistema imunológico, equilíbrio e coordenação dos movimentos, diminuição do estresse, redução da dor e aumento da autoconfiança. Segundo a OMS, a prática regular de atividade física é essencial para a promoção de saúde e prevenção de fatores de risco, beneficiando todas as faixas etárias e aumentando a expectativa de vida (KNUTH et al., 2011).

Com o objetivo de incentivar a prática de exercícios como prevenção à saúde, foi criado, em 2011, o programa Academia da Saúde. Este programa surgiu após avaliações de experiências anteriores em cidades como Recife, Aracaju, Belo Horizonte, Curitiba e Vitória, que mostraram aumento nos níveis de atividade física dos usuários, destacando a importância de espaços próximos às comunidades para promover a adesão (SIMÕES et al., 2009; HALLAL et al., 2009).

O principal objetivo do programa é promover a saúde, interação social e modos de vida saudáveis, por meio de polos com infraestrutura e profissionais qualificados. Ele inclui atividades como educação em saúde, mobilização social, práticas artísticas, culturais, integrativas e corporais, além de vinculação com outros serviços do município. Diante desses objetivos, é fundamental analisar os benefícios percebidos pelos pacientes e os impactos em suas vidas.

OBJETIVO

Analisar a percepção dos pacientes e os impactos do exercício físico.

METODOLOGIA

Na Academia da Saúde Alpino, o Grupo Ginástica Livre acontece desde 2020, com a participação de 45 membros ativos. As atividades, coordenadas por uma Educadora Física e um Profissional da



VI SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

6ª Mostra de Experiências Exitosas do município de Catanduva | SP - Dr. Carlos Roberto Surian

Dança, ocorrem duas vezes por semana, com uma hora de duração por encontro. Os profissionais alternam entre os papéis de coordenador e co-coordenador, para que um possa liderar a atividade e o outro oferecer auxílio e correção conforme as necessidades dos participantes.

As sessões são divididas em três etapas: alongamento, exercício principal e relaxamento. O exercício principal ocupa cerca de 40 minutos de cada encontro e inclui atividades como ginástica localizada, exercícios funcionais, coordenação motora, equilíbrio, resistência muscular, postura, alongamento, musicalidade e variação de ritmos. Além disso, o grupo realiza atividades sociais, como passeios e festas comemorativas, visando a socialização e o fortalecimento da rede de apoio.

A percepção dos participantes foi avaliada em dezembro de 2024, por meio de um grupo focal. Os profissionais aplicaram o Roteiro de Coleta de Percepções, que analisou aspectos como: motivação para a prática, benefícios percebidos, barreiras enfrentadas, autoeficácia, suporte social e acessibilidade. Para o estudo, 20 pacientes foram selecionados aleatoriamente, e seus relatos foram agrupados em categorias para análise.

RESULTADOS

O grupo de participantes é composto por 20 pacientes, com idade média de 71 anos, sendo 17 mulheres e 3 homens. As motivações para a prática de exercícios são, em sua maioria, devido a dores, principalmente lombares e no ombro, seguidas pela fraqueza muscular (Gráfico 01). Quanto aos benefícios, observou-se uma redução significativa ou cessação da dor, impactando positivamente na qualidade de vida dos participantes (Gráfico 02).

As barreiras enfrentadas incluem crenças limitantes, como o receio de sentir mais dores e insegurança, que são os principais obstáculos para a adesão (Gráfico 03). Em relação à autoeficácia, o apoio profissional foi destacado como essencial, com os pacientes elogiando as correções e cuidados dos profissionais, o que contribuiu para a melhora da autoconfiança nas atividades diárias (Gráfico 04).

VI SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

6ª Mostra de Experiências Exitosas do município de Catanduva | SP - Dr. Carlos Roberto Surian

Quanto ao suporte social, 11 pacientes foram encaminhados pela equipe multiprofissional (e-multi), 4 pela educadora física, 1 pelo CAPS II, 2 por convite da família e 1 por um amigo. O transporte oferecido pelo SUS facilita o acesso de 15 pacientes ao grupo, enquanto 3 utilizam transporte público e 2 vão a pé.

No aspecto da acessibilidade e estrutura física, foi relatada a falta de um espaço coberto, o que dificulta a realização dos exercícios em dias de sol ou chuva, como mostrado no Gráfico 05.



Gráfico 1

VI SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE
6ª Mostra de Experiências Exitosas do município de Catanduva | SP - Dr. Carlos Roberto Surian

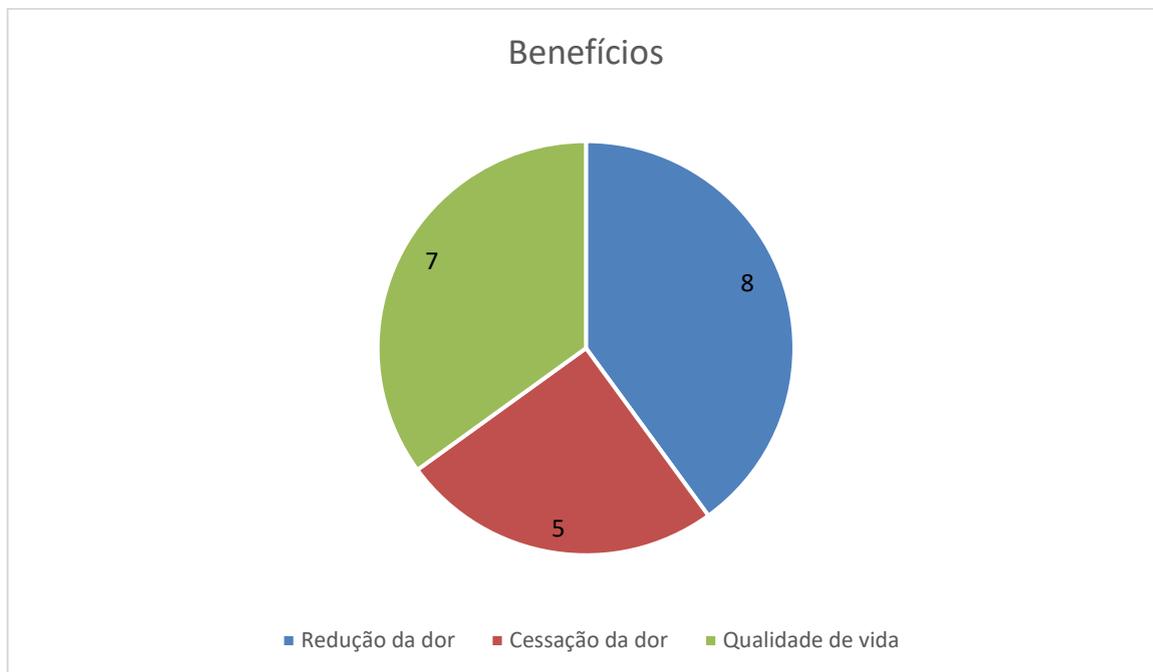


Gráfico 2



Gráfico 3

VI SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE
6ª Mostra de Experiências Exitosas do município de Catanduva | SP - Dr. Carlos Roberto Surian

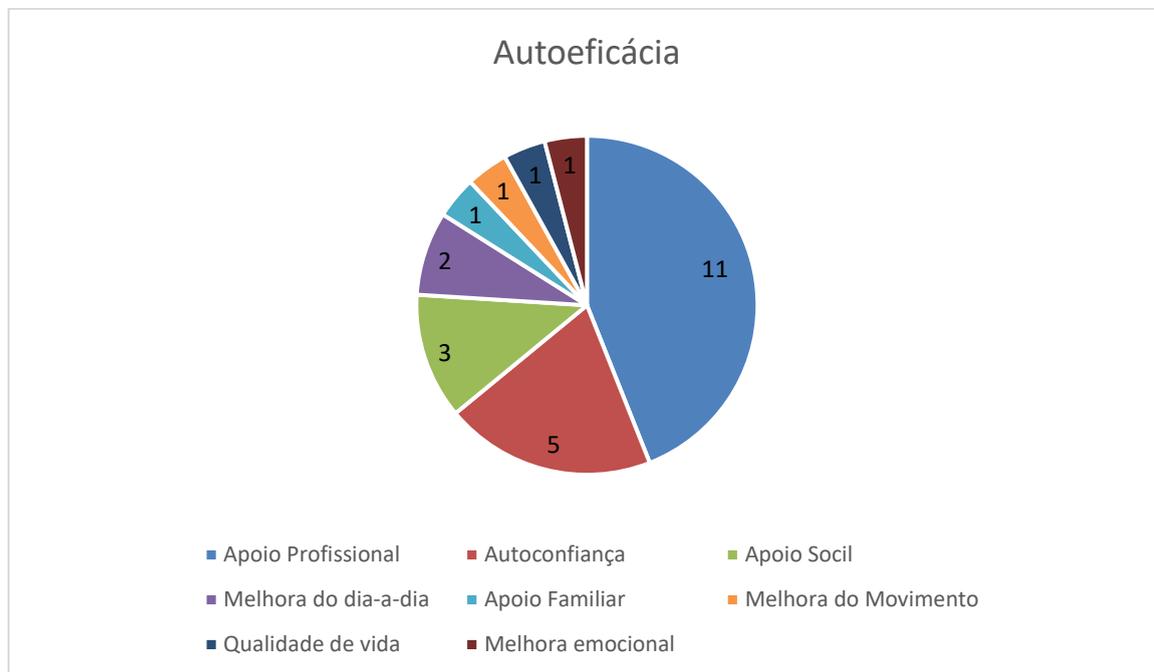


Gráfico 4

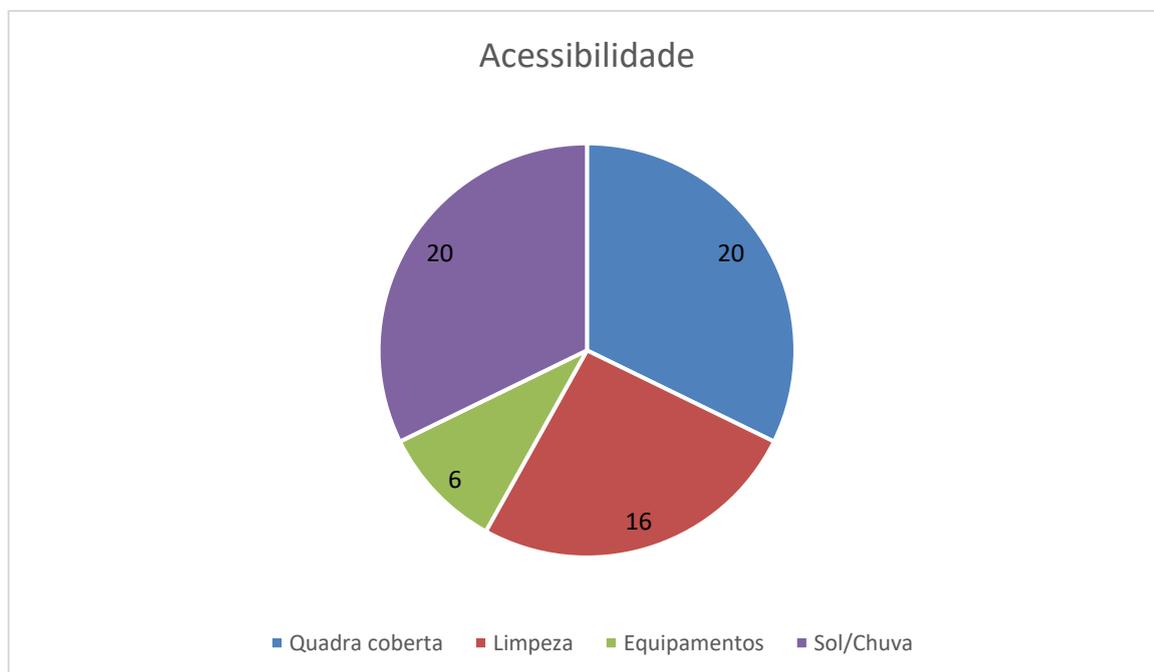


Gráfico 5

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os maiores fatores de procura do Grupo estão relacionados às dores e que 65% dos entrevistados obtiveram resultados significativos e melhora da dor, impactando positivamente na



VI SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

6ª Mostra de Experiências Exitosas do município de Catanduva | SP - Dr. Carlos Roberto Surian

autoconfiança dos usuários. Os relatos quanto ao apoio profissional, olhar direcionado, atenção e cuidado mostram-se como importante fator de vinculação dos pacientes. A Rede Municipal de Saúde tem percebido que o exercício físico contribui para a melhora multifatorial dos pacientes, o que observa-se devido a alta demanda direcionada para o Grupo Ginástica Livre.

Nota-se a importância do transporte público de saúde, contribuindo para a eficácia do crescimento e vinculação do Grupo, porém os relatos de acessibilidade foram pontuais quanto à falta de um local adequado para a demanda, como quadras cobertas, limpeza do ambiente e dificuldades com sol e chuva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília, 2006, 192p. Caderno de Atenção Básica, nº 19.

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S. C; PEREIRA, C. A; Neto, O. L. M; TEMPORÃO, J.G; PENNA, G; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e sedentarismos em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Mostra de Domicílios (PNAD), 2008. Ciência & Saúde Coletiva, 16 (9): 3697-9705, 2011.

FOLSTEIN, M. F, FOLSTEIN, S.E, MCHUGH P. R, MINI-Mental State: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. J psychiat Rev, 1975, 12(1):189-89

BRASIL, Ministério da Saúde, Programa Academia da Saúde, Caderno Técnico de Apoio à Implantação e Implementação, Brasília – DF/ 2020



VI SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE
6ª Mostra de Experiências Exitosas do município de Catanduva | SP - Dr. Carlos Roberto Surian

Anexo 1

Roteiro de Coleta de Percepções

Nome:
Idade:

- Motivação: por que praticam o exercício físico?

- Benefícios percebidos: quais benefícios sentem?

- Barreiras: quais obstáculos enfrentam?

- Autoeficácia: quão confiantes estão em realizar as atividades diárias?

- Suporte social: quem indicou o Grupo?

- Acessibilidade: quais as facilidades de acesso a espaço e equipamentos?
