



EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA AMPLIAÇÃO DA PRÁTICA SEMANAL DE EXERCÍCIO FÍSICO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

Washington Souza Rodrigues Alves

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM), Unidade Básica de Saúde Jardim Lídia, SP, Brasil.

Eixo Temático: Saúde do Adulto

Introdução

A prática regular de exercício físico constitui importante estratégia para promoção da saúde e prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis. No grupo biopsicossocial acompanhado na Atenção Primária à Saúde (APS), observou-se que parte dos participantes realizava exercícios predominantemente durante os encontros supervisionados, resultando em baixo volume semanal de prática. Diante desse cenário, foram incorporadas ações de educação em saúde para estimular a prática segura de exercícios também fora dos encontros supervisionados.

Objetivo

Avaliar os resultados de uma estratégia de educação continuada em saúde destinada a ampliar o volume semanal de exercício físico entre participantes de um grupo biopsicossocial na APS.

Métodos

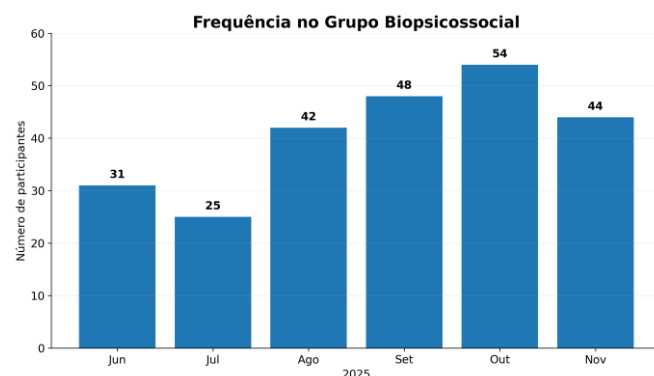
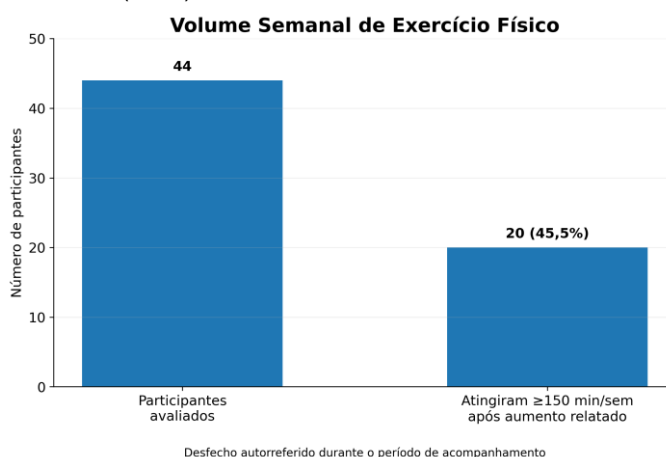
Relato de experiência de uma intervenção de educação em saúde desenvolvida com participantes de um grupo biopsicossocial na APS, entre junho e novembro de 2025. Foram realizadas orientações semanais sobre benefícios fisiológicos, metabólicos e funcionais do exercício físico, adaptações às condições individuais e possibilidades de exercícios seguros para realização em casa ou em outros ambientes. Os participantes foram orientados a realizar, sempre que possível, pelo menos 150 minutos semanais de atividade física, incluindo práticas realizadas fora dos encontros supervisionados. O acompanhamento considerou a frequência no grupo e informações autorreferidas sobre mudanças no volume semanal de exercício físico.

Conclusão

A estratégia de educação continuada em saúde mostrou-se aplicável ao contexto da APS e foi acompanhada pelo aumento autorreferido do volume semanal de exercício físico em 45,5% dos participantes avaliados. Os achados reforçam a importância de associar atividades supervisionadas à educação em saúde e ao estímulo à autonomia para incorporação do exercício físico à rotina dos usuários.

Resultados

Durante os seis meses de acompanhamento, 44 participantes foram avaliados quanto ao volume semanal de exercício físico. Destes, **20 (45,5%) relataram aumento da prática semanal e alcance de pelo menos 150 minutos semanais**. A frequência registrada nos encontros foi de 31 participantes em junho, 25 em julho, 42 em agosto, 48 em setembro, 54 em outubro e 44 em novembro de 2025. Entre junho e novembro, verificou-se aumento de **41,9% na frequência registrada**, com maior participação em outubro (n=54).



Acesse o trabalho na íntegra!

