



RELATO DE EXPERIÊNCIA: GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS NA PROMOÇÃO À SAÚDE

Jorge de Souza Coelho; Daniella Pires de Camargo
Centro de Estudos e Pesquisa Dr. João Amorim (CEJAM), UBS Jardim Macedônia, São Paulo, Brasil

Eixo Temático: Saúde do Adulto

Introdução

A atividade física regular é um importante componente para a promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde recomenda que adultos realizem de 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada, ou quantidade equivalente de atividade vigorosa, além de exercícios de fortalecimento muscular em dois ou mais dias da semana. A integração entre atividade física e alimentação adequada favorece uma abordagem ampliada de promoção da saúde e estimula mudanças positivas no estilo de vida.

Objetivo

Relatar a experiência de um grupo de atividade física destinado a adultos com mais de 40 anos, destacando sua contribuição para a promoção da saúde, qualidade de vida, socialização e adoção de hábitos saudáveis.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, realizado com adultos com mais de 40 anos no Centro Educacional Unificado (CEU) Cantos do Amanhecer. As atividades são conduzidas por profissional de Educação Física da UBS Jardim Macedônia, duas vezes por semana, incluindo exercícios de mobilidade, alongamento, atividades aeróbicas, fortalecimento, equilíbrio e recreação, de acordo com as condições individuais dos participantes. De forma complementar, a nutricionista da UBS participa esporadicamente com orientações sobre alimentação saudável e sua relação com a atividade física. A avaliação da experiência pode considerar indicadores como frequência, adesão, participação nas atividades, percepção de bem-estar, mudanças nos hábitos de vida e percepção dos benefícios proporcionados pelo grupo.

Resultados

A experiência do grupo de atividade física demonstra que a oferta de práticas corporais em espaço comunitário pode ser uma importante estratégia de promoção da saúde para adultos com mais de 40 anos. A realização das atividades duas vezes por semana possibilita a criação de uma rotina de exercícios, contribuindo para a melhora do condicionamento físico, mobilidade, força, equilíbrio e disposição, além de favorecer aspectos psicossociais, como autoestima, motivação, convivência e interação entre os participantes.

A prática de atividade física regular também está relacionada à prevenção e ao controle de doenças crônicas, como hipertensão arterial e diabetes, além de contribuir para a saúde cardiovascular, controle do peso, qualidade do sono e saúde mental. Nesse contexto, a participação da nutricionista, mesmo que de forma esporádica, complementa as ações do grupo por meio de orientações sobre alimentação saudável, hidratação, redução do consumo de alimentos ultraprocessados e organização das refeições. A associação entre alimentação adequada e atividade física possibilita uma abordagem mais ampla da promoção da saúde e do incentivo à adoção de hábitos de vida saudáveis.

Outro aspecto importante é o caráter coletivo das atividades, que proporciona um ambiente de convivência, troca de experiências e apoio entre os participantes, podendo favorecer a adesão e a continuidade da prática. Além disso, a adaptação dos exercícios às condições físicas e às necessidades individuais é fundamental para garantir uma participação segura e inclusiva. Dessa forma, a experiência desenvolvida no Centro Educacional Unificado (CEU) Cantos do Amanhecer apresenta potencial para fortalecer o autocuidado, estimular mudanças positivas no estilo de vida, prevenir doenças e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos adultos participantes.

Conclusão

A experiência do grupo de atividade física para adultos no Centro Educacional Unificado (CEU) Cantos do Amanhecer demonstra a importância da criação de espaços comunitários destinados à promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Acesse o trabalho
na íntegra!

