



EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: ENTENDENDO A ATIVIDADE FÍSICA E O EXERCÍCIO FÍSICO

Iara Leticia de Moura MACHADO¹

Lorrayne da Cruz Pereira FIGUEIRA¹

Prof. Me. Isabela Cristina Duarte ARAUJO²

Prof. Dra. Anne Kastelianne França da SILVA²

RESUMO:

INTRODUÇÃO: A educação em saúde na Atenção Primária é essencial para promover hábitos saudáveis e prevenir doenças crônicas, especialmente entre idosos. Diferenciar os conceitos de atividade física (movimento corporal do cotidiano) e exercício físico (prática estruturada) é crucial para promover autonomia, prevenir quedas e melhorar a funcionalidade. Este estudo avaliou o impacto de uma intervenção educativo-prática no conhecimento de idosos sobre esses temas. **MÉTODOS:** Estudo quase-experimental realizado com um grupo de idosos de uma Estratégia Saúde da Família. Foi aplicado um questionário de 8 questões de múltipla escolha para avaliar o conhecimento pré e pós-intervenção. A intervenção, na semana 2, consistiu em uma sessão teórico-prática com estações (aeróbico, fortalecimento muscular, funcional, equilíbrio e alongamento), dinâmica interativa e entrega de cartilha educativa. **RESULTADOS:** Participaram da fase pré-intervenção 22 idosos (média de acertos: 53,96%). Na pós-intervenção, houve 16 participantes (média de acertos: 60,18%), indicando uma melhora de 6,22 pontos percentuais no desempenho médio do grupo, apesar da perda amostral. **CONCLUSÃO:** A intervenção mostrou-se eficaz na ampliação do conhecimento dos idosos, demonstrando o valor de estratégias ativas e práticas na educação em saúde. A melhora nos escores sugere que a abordagem teórico-prática facilita a assimilação de conceitos essenciais para o autocuidado e o envelhecimento ativo, embora a adesão e a retenção de informações específicas, permaneçam como desafios a serem superados com ações contínuas.

Palavras-chave: educação em saúde; exercício físico; atenção primária; idoso; fisioterapia.

¹Especializanda em Fisioterapia Aplicada à Atenção Primária a Saúde pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - UNESP. iara.leticia@unesp.br ; lcp.figueira@unesp.br

²Dicante do programa de pós-graduação em Ciências do Movimento pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - UNESP. E-mail: isabela.duarte@unesp.br

²Docente do curso de Fisioterapia do Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - UNESP. Orientadora do trabalho. E-mail: anne.kastelianne@unesp.br

INTRODUÇÃO

A educação em saúde na Atenção Primária à Saúde (APS) é fundamental para promover hábitos saudáveis, prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida (ORROW *et al.* 2012). Nesse contexto, a atividade física (AF) e o exercício físico são ferramentas essenciais para a autonomia, prevenção de quedas, controle glicêmico, redução de riscos cardiovasculares e manutenção da funcionalidade (OLIVEIRA *et al.* 2019).

É importante destacar, entretanto, que AF e exercício físico não são sinônimos. A AF envolve qualquer movimento que gere gasto energético, como caminhar ou realizar tarefas domésticas, já o exercício físico é planejado, estruturado e direcionado a objetivos específicos, como força, equilíbrio ou capacidade cardiorrespiratória. Essa diferenciação ajuda a valorizar tanto pequenas ações cotidianas quanto a prática sistematizada. (BULL *et al.* 2020).

O fisioterapeuta desempenha papel central nesse processo, orientando e prescrevendo exercícios individualizados (NOGUEIRA *et al.* 2020). O esclarecimento dos conceitos favorece o protagonismo no autocuidado e amplia os benefícios funcionais (JORGENSEN *et al.* 2012).

Dessa forma, este trabalho teve como objetivo promover intervenção educativa sobre atividade e exercício físico, evidenciando os ganhos dos exercícios fisioterapêuticos para as Atividades de Vida Diária (AVDs), com ênfase em força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e prevenção de quedas e acidentes domésticos.

MÉTODOS

Foi desenvolvido um questionário como instrumento para avaliar o nível de conhecimento dos usuários da Atenção Primária à Saúde (APS) acerca de conceitos básicos relacionados à AF e ao exercício físico. O instrumento foi composto por oito questões de múltipla escolha, sendo as três primeiras voltadas para aspectos conceituais gerais e as cinco subsequentes direcionadas a tipos específicos de exercício físico (aquecimento, fortalecimento muscular, exercícios funcionais, exercícios de equilíbrio e alongamentos). O questionário foi aplicado individualmente, pré e pós uma intervenção educativa e atividades práticas, realizadas com um grupo de pacientes que participam de um grupo de exercício, vinculado à uma Estratégia de Saúde da Família, do município de Presidente Prudente. A coleta ocorreu em dois momentos:

semana 1 (pré-intervenção) e semana 3 (pós-intervenção). A primeira aplicação buscou identificar o conhecimento prévio dos usuários, enquanto a reaplicação teve como objetivo comparar o conhecimento pré e pós-intervenção, possibilitando avaliar a eficácia da ação educativa proposta.

A intervenção ocorreu na semana 2 (após a aplicação do questionário) e teve como objetivo facilitar a compreensão e a fixação dos conceitos relacionados aos exercícios terapêuticos. Para isso, foi utilizada uma metodologia mista (teórica e prática), promovendo aprendizado ativo e participativo.

A estrutura da sessão foi organizada em estações, cada uma dedicada a um tipo de exercício:

- **Exercício aeróbico – “Dança da Mãozinha”:** atividade lúdica e acessível, voltada ao aquecimento e ao estímulo cardiovascular, criando um ambiente descontraído e motivador.
- **Fortalecimento Muscular:** exercícios focados nos membros superiores, core e membros inferiores com o uso de halteres e caneleiras.
- **Exercícios Funcionais:** simulações de tarefas como sentar e levantar com deslocamento, agachar para pegar e transferir objetos, visando maior autonomia nas AVDs.
- **Exercícios de Equilíbrio:** atividades como caminhar contornando objetos, transpor step e puxar o chapéu chinês com os pés, direcionadas à prevenção de quedas e ao treino de estabilidade.
- **Alongamento:** sequência final envolvendo pescoço, ombros, coluna, posterior de coxa e panturrilhas, com o intuito de prevenir lesões, melhorar mobilidade e postura.
- **Dinâmica Interativa – Quiz do Movimento:** identificação dos tipos de exercício a partir de imagens, reforçando a fixação do conteúdo.
- **Cartilha Informativa:** entregue ao final, contendo os principais pontos discutidos, permitindo consulta posterior.

Após cada estação, foi realizada uma breve explicação teórica sobre a importância e os objetivos de cada exercício, reforçando sua aplicabilidade no cotidiano dos participantes.

RESULTADOS

Na etapa pré-intervenção, o questionário foi respondido por 22 participantes, com média geral de acertos de 53,96%. Já na etapa pós-intervenção, instrumento foi reaplicado e contou com a participação de 16 indivíduos, que apresentaram média de acertos de 60,18%. Apesar da redução no número de respondentes, observou-se uma melhora no desempenho geral, sugerindo que a intervenção teve impacto positivo na assimilação dos conteúdos.

No entanto, a análise individual evidenciou que nem todos os participantes estiveram presentes em ambos os momentos, o que limita a comparação direta entre os resultados pré e pós-intervenção. Além disso, em alguns casos, observou-se queda no número de acertos, possivelmente associada a fatores externos, como respostas aleatórias na primeira aplicação ou ausência na atividade educativa

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção mostrou-se eficaz para ampliar o conhecimento dos participantes sobre atividade e exercício físico, destacando benefícios específicos de cada prática. O aumento na média de acertos após a atividade evidencia que a abordagem teórico-prática, com apoio de materiais educativos e dinâmicas, favoreceu a aprendizagem. Persistem, porém, dificuldades quanto à compreensão dos alongamentos e sua função na mobilidade e prevenção de lesões. Assim, reforça-se a necessidade de ações educativas contínuas e adaptadas à população idosa, visando saúde, autonomia e envelhecimento ativo.

REFERÊNCIAS

BULL, Fiona C. *et al.* **World health organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** British Journal of Sports Medicine, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, nov. 2020.

CALONGE-PASCUAL, Sérgio. *et al.* **Design and Validity of a Choice-Modeling Questionnaire to Analyze the Feasibility of Implementing Physical Activity on Prescription at Primary Health-Care Settings.** Int J Environ Res Public Health, v. 17, n. 18, p. 6627, set. 2020

JØRGENSEN, Me. *et al.* **Importance of questionnaire context for a physical activity question.** Scand J Med Sci Sports, v. 23, n. 5, p. 651-6, oct. 2013.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini; FRANCO, Maura Fernandes; ANTUNES, Mateus Dias. **A prática de atividade física como fator de promoção da saúde de idosos.** Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde, v. 2, n. 1, p. 70–77, ago. 2019.

ORROW, Gillia, *et al.* **Effectiveness of physical activity promotion based in primary care: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.** British Journal of Sports Medicine. v. 47, n. 1. p. 343-1389, mar. 2012.

NOGUEIRA, Rodríguez O., *et al.* **Construction and content validation of a measurement tool to evaluate person-centered therapeutic relationships in physiotherapy services.** PLoS One. v. 15, n. 3, p. 22-8916, mar. 2020.

SANTOS, Gabriela Cena, *et al.* **Entendendo a atividade física e o exercício físico.** Google Forms, mai. 2025.