

## AÇÕES EM SAÚDE VOLTADAS A UM GRUPO PRÁTICAS CORPORAIS NA COMUNIDADE DO PONTAL DA BARRA EM MACEIÓ, ALAGOAS

*Data de aceite: 02/09/2024*

### **Vivianne de Lima Biana Assis**

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas  
Maceió – Alagoas  
<http://lattes.cnpq.br/8328940534050302>

### **Camila Mayara Rocha Silva**

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas  
Maceió – Alagoas  
<https://lattes.cnpq.br/8525814275858484>

### **Renata Silva Romeiro da Rocha**

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas  
Maceió – Alagoas  
<http://lattes.cnpq.br/7270642057924425>

### **Wikaelly Rayssa Paes da Silva**

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas  
Maceió – Alagoas  
<http://lattes.cnpq.br/9995221982068594>

**RESUMO: INTRODUÇÃO:** As ações em saúde são fundamentais para o bem-estar e a qualidade de vida dos moradores da comunidade. Além de beneficiarem os indivíduos, elas também contribuem para uma melhor organização e planejamento das

intervenções realizadas pelos profissionais. Este relato de experiência tem como objetivo descrever a experiência vivenciada durante o estágio de fisioterapia em um grupo de práticas corporais composto por mulheres da comunidade do Pontal da Barra em Maceió.

**MÉTODOS:** Estudo descritivo do tipo relato de experiência. Informações adquiridas por meio de vivências de um grupo de estagiárias do curso de Fisioterapia no setor de Saúde e Sociedade VI, no período de Junho a Julho de 2024. O estágio acontece no Bairro do Pontal da Barra, situado na cidade de Maceió, Alagoas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A ação em saúde realizada com o grupo de práticas corporais conta com aproximadamente 15 participantes, realizadas duas vezes na semana. Observamos benefícios principalmente relacionados ao aspecto social. Um dos desafios enfrentados é a baixa adesão e o local em que são realizadas as atividades.

**CONCLUSÃO:** A experiência no Pontal da Barra com práticas corporais revelou-se essencial para entender e aplicar princípios de saúde comunitária e bem-estar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atenção Primária à Saúde; Práticas Corporais; Saúde do Idoso; Fisioterapia em Grupo.

## HEALTH ACTIONS TAILORED TO A GROUP BODILY PRACTICES IN THE COMMUNITY OF PONTAL DA BARRA IN MACEIÓ, ALAGOAS

**ABSTRACT: INTRODUCTION:** Health actions are fundamental to the well-being and quality of life of community residents. In addition to benefiting individuals, they also contribute to better organization and planning of interventions carried out by professionals. This experience report aims to describe the experience during the physiotherapy internship in a body practice group composed of women from the Pontal da Barra community in Maceió. **METHODS:** Descriptive study of the experience report type. Information acquired through the experiences of a group of interns on the Physiotherapy course in the Health and Society VI sector, from June to July 2024. The internship takes place in the neighborhood of Pontal da Barra, located in the city of Maceió, Alagoas. **RESULTS AND DISCUSSION:** The health action carried out with the body practices group has approximately 15 participants, carried out twice a week. We observed benefits mainly related to the social aspect. One of the challenges faced is low adherence and the location in which the activities are carried out. **CONCLUSION:** The experience in Pontal da Barra with bodily practices proved to be essential for understanding and applying principles of community health and well-being.

**KEYWORDS:** Primary Health Care; Exercise; Health of the Elderly; Physical Therapy Modalities

### INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o conceito de saúde tem evoluído significativamente, especialmente no que diz respeito ao modelo de cuidado adotado. Houve uma transição do tradicional modelo hospitalocêntrico, focado no tratamento curativo e reabilitador, para um modelo assistencial que promove a saúde de forma preventiva, incentivando a participação ativa da comunidade e a colaboração entre profissionais de diversas áreas da saúde (RAGASSON *et al*, 2012). A saúde agora é vista não apenas como ausência de doença, mas como um estado de equilíbrio integral do ser humano, que vai além dos limites da assistência meramente curativa (ALCÂNTARA *et al*, 2022).

Ações em saúde é um pilar essencial para o bem-estar e para a qualidade de vida de moradores da comunidade, além de trazer benefícios aos indivíduos, contribuem para uma melhor organização e planejamento das ações e intervenções feitas por profissionais (ESSWEIN *et al*, 2021). A comunidade do Pontal da Barra, localizada em Maceió, Alagoas, carrega uma rica herança cultural e forte identidade local, mas assim como todas as comunidades, enfrenta problemas de saúde, como o sedentarismo e as doenças crônicas.

As ações voltadas para a promoção de saúde através de práticas corporais são intervenções de estratégias eficazes para melhorar a saúde física e mental da população. As práticas corporais, como atividade física em grupo são importantes para atenuar as consequências advindas do envelhecimento e para promover a integração social, proporcionando maior tempo de qualidade e fortalecendo vínculos entre os participantes (ZUBALA *et al.*, 2017).

Além dos benefícios individuais, as práticas corporais demonstraram ser uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde comunitária. Os encontros semanais incentivam a adesão regular à atividade física e servem como um espaço para educação em saúde, visando a prevenção de lesões, importância da postura correta e estratégias para a manutenção da saúde muscular e articular.

Este relato de experiência tem como objetivo descrever a experiência vivenciada durante o estágio de fisioterapia em um grupo de práticas corporais composto por mulheres da comunidade do Pontal da Barra em Maceió. Além de destacar os benefícios observados nas participantes, os desafios e a importância das práticas corporais na promoção de saúde e formação acadêmica dos estagiários.

## **MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência. As informações presentes neste trabalho foram adquiridas por meio de vivências de um grupo de estagiárias do curso de Fisioterapia no setor de Saúde e Sociedade VI, no período de Junho a Julho de 2024, no Bairro do Pontal da Barra, situado na cidade de Maceió, Alagoas.

Para a realização das atividades existe um planejamento a ser feito, abordando tópicos como a descrição da atividade, público alvo, local, estratégias, objetivos (gerais e específicos), aspectos envolvidos (físico, motor, cinesiológico, cognitivo, perceptivo-sensorial, psíquico-emocional, e sociocultural), materiais utilizados e resultados esperados.

As participantes do grupo de práticas corporais são do sexo feminino, com idade variando entre 50 a 80 anos, apresentando como comorbidades mais comuns a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM).

Um dia antes dos encontros o planejamento é enviado para as preceptoras de estágio com todas as informações do que será realizado, desde a descrição das atividades, estratégias, objetivos, aspectos envolvidos e resultados esperados. Vale ressaltar que além das práticas corporais são elaboradas ações que valorizem a cultura local e fortaleça o vínculo entre as participantes do grupo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A ação em saúde realizada com o grupo de práticas corporais conta com aproximadamente 15 participantes, realizada duas vezes na semana. As ações voltadas para práticas corporais na comunidade do Pontal da Barra mostram resultados positivos, como aumento da flexibilidade, resistência cardiovascular, estímulo da coordenação motora e autonomia e valorização e fortalecimento dos aspectos culturais.

As atividades incluem aferição da pressão arterial, na qual os valores são preenchidos em uma caderneta da pessoa idosa de cada participante. Assim, são realizadas duas vezes por semana, atividades voltadas para as práticas corporais, como: auto-alongamento, exercícios funcionais, atividades que trabalham esquema e imagem corporal, lateralidade e memória. Antes e após a execução da atividade, são aferidas as pressões arteriais e realizado o monitoramento das mesmas. Além de orientações educativas, com enfoque de prevenção e promoção de saúde.

Vale ressaltar que além das estagiárias do curso de fisioterapia o grupo de práticas corporais conta com a colaboração do Educador Físico da equipe eMulti do município de Maceió. Tal parceria enfatiza a importância das práticas interprofissionais na atenção primária o que proporciona uma atenção integral a saúde da população.

É importante destacar que afim de valorizar e fortalecer a cultura local, durante o mês de junho foram realizadas atividades que remetessem ao São João, e as participantes produziram seus adereços com acessórios produzidos por elas, rendeiras do filé do Pontal da Barra. Tal ação promoveu o estreitamento de vínculo e fortalecimento da cultura nordestina.

Diante das atividades desenvolvidas observamos benefícios principalmente relacionados ao aspecto social, uma vez que, as atividades físicas realizadas em grupo proporcionam uma ótima oportunidade para que os participantes troquem experiências e estreitem o vínculo, o que contribui para um sentimento de pertencimento a um grupo dentro da própria comunidade. Nota-se que para aquelas que apresentam limitações o apoio e o incentivo das demais participantes se torna importante e motivador para a prática. A literatura destaca a importância de atividades físicas realizadas de maneira social, uma vez que aumenta a adesão dos participantes a programas de exercícios e contribui para a manutenção de um estilo de vida ativo (CROSS *et al*, 2023).

Um dos desafios enfrentados é a baixa adesão, muitos deles pela falta de tempo ou até mesmo pela falta de conhecimento dos benefícios da atividade física. Principalmente para idosos, perceber e entender os benefícios da prática os motivam a se engajar em programas de atividade física (ZHOU *et al*, 2024). Outro desafio encontrado foi a prática das atividades durante o período chuvoso, pois o local em que são realizadas as atividades é uma quadra esportiva aberta, podendo ocorrer pequenos alagamentos e aumentando o risco de quedas entre os participantes. Uma das barreiras que impedem as pessoas de praticarem atividades físicas é a influência do local no qual as atividades são realizadas (LOPES *et al*, 2016).

Para enfrentar esses desafios, é importante que políticas públicas e organizações comunitárias desenvolvam estratégias inclusivas e acessíveis para promover a atividade física. Isso pode incluir programas subsidiados, horários flexíveis, educação sobre saúde, e a criação de ambientes seguros e acolhedores para a prática de práticas corporais.

As práticas corporais desempenham um papel crucial na promoção da saúde, abrangendo benefícios significativos para a saúde mental, integração social, empoderamento pessoal e promoção de hábitos de vida saudáveis. Participar dessas atividades está associado à redução do estresse, da ansiedade e da depressão, melhorando o bem-estar psicológico, a autoestima, a concentração e a qualidade do sono (GIMÉNEZ-MESEGUER; TORTOSA-MARTÍNEZ; CORTELL-TORMO, 2020). Além disso, o envolvimento em atividades corporais em grupo fortalece os laços sociais, promove um senso de pertencimento à comunidade e combate o isolamento social, especialmente em grupos vulneráveis como idosos e pessoas com deficiência (HERENS et al., 2016). A melhoria da autoimagem e da autoconfiança também é observada, à medida que os participantes adquirem habilidades físicas e alcançam metas pessoais de condicionamento físico (SPIVEY; HRITZ, 2013). Finalmente, essas práticas não apenas melhoram a saúde imediata, mas também incentivam a adoção de comportamentos saudáveis em longo prazo, como escolhas alimentares conscientes e redução de comportamentos prejudiciais à saúde (SANSANO-NADAL *et al*, 2019).

As estagiárias do curso de Fisioterapia no Pontal da Barra recebem uma formação abrangente que fortalece seus conhecimentos teóricos em anatomia, biomecânica, fisiologia e cinesiologia, e também as capacita com habilidades práticas essenciais para uma abordagem personalizada e eficaz na prescrição de exercícios terapêuticos (O'DONOGHUE; DOODY; CUSACK, 2011). Este treinamento inclui técnicas avançadas de avaliação física e funcional, permitindo às estagiárias identificarem limitações físicas e históricos de lesões, essencial para melhorar a função física das participantes.

Além disso, a experiência no Pontal da Barra não apenas enriquece o aspecto acadêmico das estagiárias, mas também amplia sua compreensão dos determinantes sociais da saúde. Ao interagir diretamente com a comunidade, as estagiárias desenvolvem uma sensibilidade cultural e uma compreensão dos diversos fatores, como aspectos culturais, econômicos e ambientais, que influenciam o bem-estar dos indivíduos (LIVINGSTON; JACKSON-NEVELS; REDDY, 2022). Isso permite uma abordagem holística e adaptada às necessidades específicas da população local, fortalecendo seu compromisso com uma prática fisioterapêutica centrada no paciente e integrada ao contexto comunitário.

No aspecto pessoal, a participação nas práticas corporais proporciona um crescimento significativo. As estagiárias desenvolvem habilidades de liderança, comunicação e trabalho em equipe, os quais são fundamentais para o sucesso na prática clínica e em futuras colaborações interprofissionais. A interação próxima com os participantes fortalece a empatia e a capacidade de estabelecer vínculos terapêuticos, aspectos essenciais para a prática da fisioterapia baseada no cuidado centrado no paciente.

Profissionalmente, a experiência no Pontal da Barra prepara as estagiárias para enfrentar desafios reais do campo da saúde com confiança e competência. Proporcionando uma compreensão das necessidades da população local e da importância das estratégias preventivas e de promoção da saúde. Em resumo, a participação das estagiárias nas práticas corporais na comunidade do Pontal da Barra não apenas complementa sua formação acadêmica, mas também promove um crescimento pessoal e profissional significativo, capacitando-as para uma carreira comprometida com o bem-estar e a saúde da população.

## CONCLUSÃO

A experiência no Pontal da Barra com práticas corporais revelou-se essencial para entender e aplicar princípios de saúde comunitária e bem-estar. As atividades físicas regulares resultaram em melhorias mensuráveis na flexibilidade, resistência cardiovascular e aspectos psicossociais das participantes. No contexto acadêmico, as estagiárias puderam aplicar seus conhecimentos teóricos em Fisioterapia de maneira prática, aprimorando suas habilidades clínicas e destacando a importância da abordagem multidisciplinar na promoção da saúde.

Os desafios enfrentados, como a baixa adesão e as dificuldades logísticas, enfatizaram a necessidade de estratégias flexíveis para engajar a comunidade em programas de saúde preventiva. A colaboração com profissionais de diversas áreas, como educação física, nutrição e psicologia, demonstrou a importância da integração de conhecimentos para maximizar os resultados positivos das intervenções. Este projeto não apenas contribuiu para o desenvolvimento acadêmico e profissional das estagiárias, mas também fortaleceu seu compromisso com uma prática fisioterapêutica centrada no paciente e na comunidade, destacando as práticas corporais como ferramenta poderosa para promover a saúde e qualidade de vida nas comunidades. Este relato destaca não apenas os benefícios físicos alcançados, mas também a capacidade das práticas corporais de fortalecer laços comunitários e promover um estilo de vida mais saudável e ativo entre os moradores do Pontal da Barra.

## REFERÊNCIAS

Alcântara, Vírnia Ponte, Vieira, Camilla Araújo Lopes e Alves, Samara Vasconcelos Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 27, n. 01, pp. 351-361. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>.

CROSS, Rosina *et al.* A qualitative longitudinal study of motivation in the REtirement in ACTion (REACT) physical activity intervention for older adults with mobility limitations. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 20, n. 1, p. 50, 2023.

Esswein GC, Rovaris AF, Rocha GP, Levandowski DC. Actions for children's mental health on Unified Health System (SUS) Primary Health Care: an integrative review of Brazilian literature. **Cien Saude Colet.** 2021 Aug 30;26(suppl 2):3765-3780. Portuguese, English. doi: 10.1590/1413-81232021269.2.15602019. PMID: 34468670.

LOPES, Marize Amorim *et al.* Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 76-83, 2016.

Ragasson CAP, Almeida DCS, Comparin K, Mischiati MF, Gomes JT. Atribuições do Fisioterapeuta no Programa de Saúde da Família: Reflexões a Partir da Prática Profissional. **Cadernos UNISUAM de Pesquisa e Extensão.** 2012. v. 2, . 1

ZUBALA, Ania *et al.* Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: a systematic review of reviews. **Plos One**, [S.L.], v. 12, n. 7, p. 150-156, 10 jul. 2017. **Public Library of Science** (PLoS). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0180902>.

Zhou F, Zhang H, Wang HY, Liu LF, Zhang XG. Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity program: a systematic review. **Aging Clin Exp Res.** 2024 Feb 12;36(1):39. doi: 10.1007/s40520-023-02652-z. PMID: 38345651; PMCID: PMC10861697.

GIMÉNEZ-MESEGUER, Jorge; TORTOSA-MARTÍNEZ, Juan; CORTELL-TORMO, Juan. The Benefits of Physical Exercise on Mental Disorders and Quality of Life in Substance Use Disorders Patients. Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 17, n. 10, p. 36-41, 23 maio 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17103680>.

HERENS, Marion *et al.* Health-Related Quality of Life, Self-Efficacy and Enjoyment Keep the Socially Vulnerable Physically Active in Community-Based Physical Activity Programs: a sequential cohort study. **Plos One**, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 410-418, 24 fev. 2016. **Public Library of Science** (PLoS). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0150025>.

SPIVEY, Laura M.; HRITZ, Nancy M.. A Longitudinal Study of Recreational Sport Participation and Constraints. **Recreational Sports Journal**, [S.L.], v. 37, n. 1, p. 14-28, abr. 2013. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1123/rsj.37.1.14>.

SANSANO-NADAL, Oriol *et al.* Exercise-Based Interventions to Enhance Long-Term Sustainability of Physical Activity in Older Adults: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 16, n. 14, p. 2527, 15 jul. 2019. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16142527>.

O'DONOGHUE, Grainne; DOODY, Catherine; CUSACK, Tara. Using student centred evaluation for curriculum enhancement: an examination of undergraduate physiotherapy education in relation to physical activity and exercise prescription. **Studies In Educational Evaluation**, [S.L.], v. 37, n. 2-3, p. 170-176, jun. 2011. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.stueduc.2011.04.004>.

LIVINGSTON, Val; JACKSON-NEVELS, Breshell; REDDY, Velur Vedvikash. Social, Cultural, and Economic Determinants of Well-Being. **Encyclopedia**, [S.L.], v. 2, n. 3, p. 1183-1199, 27 jun. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/encyclopedia2030079>.