

## Efeitos da participação em um programa de atividade física nas relações sociais de adultos e idosos atendidos pelo NASF em São Carlos, SP

Shirlei M. Faustino<sup>1\*</sup>; Mariana L. Almeida<sup>2</sup> Grace A.O. Gomes<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Estudante de IC – Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR), \* [shirlei\\_preta\\_rotacao@hotmail.com](mailto:shirlei_preta_rotacao@hotmail.com)

<sup>2</sup> Pesquisador Departamento de Gerontologia da UFSCAR, São Carlos / SP.

Palavras Chave: *Atividade física, Relações Sociais, Atenção Básica.*

### Introdução

No cenário mundial de transição epidemiológica, desenvolver hábitos saudáveis torna-se imprescindível para a manutenção e promoção de saúde. Nesse sentido, a prática de atividade física tem se mostrado eficiente para promover melhora em aspectos biopsicossociais. Uma das estratégias para a promoção integral à saúde foi adotada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) na intervenção da Atenção Básica de Saúde, que oferecem atividades físicas como instrumento de promoção de saúde. Nesse contexto, a interação social em atividades em grupo, pode colaborar para melhora da autoeficácia e da qualidade de vida, no entanto, existem poucos estudos nessa temática na Atenção Básica de Saúde.

O objetivo desse estudo foi analisar o efeito de um programa de caminhada orientada aplicado em unidades de saúde do NASF sobre a qualidade das relações sociais dos participantes.

### Resultados e Discussão

O programa de caminhada orientada foi aplicado durante seis meses para adultos e idosos, em uma área de alta vulnerabilidade social, no município de São Carlos, onde foi oferecido caminhada supervisionada, acompanhamento da saúde, ações educativas para o incentivo da mudança de comportamento, aulas de zumba e passeios para incentivo à interação social dos participantes. A metodologia adotada para avaliação baseia-se na aplicação de uma entrevista semiestruturada aplicada após a intervenção (para os cinco mais aderentes ao programa), analisada por meio do Instrumento de Análise de Discurso (IAD), com o intuito de avaliar o relato de possíveis modificações na qualidade das relações sociais dos mesmos.

### Principais achados:

- Melhora na saúde e na percepção de autoeficácia mediante apoio do grupo;
- Percepção do apoio social que o grupo proporciona;
- Melhora no humor e autoestima;
- Aperfeiçoamento do autocuidado;
- Progresso nas relações com familiares de convívio mais próximo.

Nenhum dos entrevistados notou diferença nas relações sociais com amigos e parentes mais distantes.

### Conclusões

Os resultados obtidos demonstraram que a prática regular de atividade física exercida em grupo, promoveu uma sensação global de bem-estar, com influência direta nos espaços onde os participantes apresentam maiores vínculos sociais. Apesar do grupo analisado não apresentar muitas relações sociais fora do espaço familiar, foi possível observar uma maior percepção de melhora na qualidade das relações sociais tanto dentro do grupo de prática de caminhada, como nas relações familiares.

### Agradecimentos

Agradeço ao apoio de todos os envolvidos no projeto de Caminhada Orientada; alunos, docentes, funcionários e participantes e ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) pelo apoio financeiro à este trabalho.

CAREGNATO, R.C.A., MUTTI, R. Pesquisa Qualitativa: Análise de Discurso versus Análise de Conteúdo. Texto contexto Enferm, Florianópolis. Out-Dez; 15(4): 679-84. 2006.

DUARTE, S.J.H.; MAMEDE M.V.; ANDRADE S.M.O. Opções teórico-metodológicas em pesquisas qualitativas: representações sociais e discurso do sujeito coletivo. Saúde Soc. 18(4):620-6; 2009.