

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM ATENÇÃO BÁSICA
ESCOLA FIOCRUZ DE GOVERNO - BRASÍLIA
FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ

Jivago Pereira Pessoa

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA
ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: Experiência da Unidade Básica de
Saúde nº 01 do Itapoã, Distrito Federal**

Brasília

2022

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM ATENÇÃO BÁSICA
ESCOLA FIOCRUZ DE GOVERNO - BRASÍLIA
FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ

Jivago Pereira Pessoa

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA
ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: Experiência da Unidade Básica de
Saúde nº 01 do Itapoã, Distrito Federal**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
à Escola Fiocruz de Governo - Brasília
como requisito parcial para obtenção do
título de especialista em Atenção Básica.

Orientador: Dr. Marcelo Pedra M. Machado

Brasília

2022

Jivago Pereira Pessoa

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA
ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: Experiência da Unidade Básica de
Saúde nº 01 do Itapoã, Distrito Federal**

Trabalho de Conclusão de
Residência apresentado à Escola de
Governo Fiocruz como requisito
para obtenção do título de
Especialista em Atenção Básica

Aprovado em 11/02/2022.

BANCA EXAMINADORA



Dr. Marcelo Pedra Martins Machado (Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz Brasília)
Orientador (a)


Dra. Aline de Oliveira Costa (Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz Brasília e SES-DF)
1º Examinador (a)

P/



Especialista Giane Rodrigues Costa Ribeiro (SES-DF)
2º Examinador (a)

P/



RESUMO

Introdução: A Atenção Básica (AB) é um cenário privilegiado do Sistema Único de Saúde (SUS) para oferecimento de práticas voltadas à prevenção de doenças e agravos, e promoção da saúde. Na AB, o profissional de Educação Física junto ao NASF-AB pode contribuir de forma efetiva para o estabelecimento de ações que incentivem hábitos de vida saudáveis aos indivíduos assistidos. **Objetivo:** Analisar as práticas da Educação Física para usuários e trabalhadores da Unidade Básica de Saúde nº 01 do Itapoã, Distrito Federal. **Método:** estudo qualitativo, com caráter exploratório e descritivo, realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura sobre o tema da prática de exercícios físicos na APS, bem como um relato de experiência proveniente das vivências de um profissional de Educação Física, na residência multiprofissional em AB, da Escola Fiocruz de Governo Brasília, no cenário da UBS 1 do Itapoã, Distrito Federal, no período de 2020 a 2022. **Resultados:** Foram analisados 16 estudos sobre o tema e todos apontaram benefícios significativos da prática de exercícios físicos na APS, reforçando a necessidade de ampliação e fortalecimento de ações para promoção à saúde e prevenção de doenças dos indivíduos. Já a experiência relatada identificou que a atuação de um profissional da Educação Física na UBS em questão proporcionou maior qualidade de vida tanto para trabalhadores como para usuários, porém havendo necessidade de melhorar a adesão da comunidade. **Considerações finais:** É necessário ampliar o incentivo para a realização das atividades físicas oferecidas nas UBS, além de ampliar o número de profissionais de Educação Física atuantes no SUS, proporcionando benefícios para usuários e profissionais neste cenário.

PALAVRAS-CHAVE: Atenção Primária à Saúde, Exercício Físico, Atividade Física, Educação Física, Promoção da Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 OBJETIVOS	8
1.1.1 Objetivo geral	8
1.1.2 Objetivos específicos	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO	9
3 METODOLOGIA	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
4.1 PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA APS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA	13
4.2 AÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADAS NA UBS Nº 01 DO ITAPOÃ DF: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

1 INTRODUÇÃO

A Atenção Básica (AB) é o cenário ideal do Sistema Único de Saúde (SUS) para oferecimento de práticas voltadas à prevenção de doenças e agravos, além da promoção à saúde da população em geral. Neste nível de atenção, os profissionais de saúde podem contribuir de forma efetiva para o estabelecimento de ações que incentivem hábitos de vida saudáveis na vida dos indivíduos assistidos.

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) aprovou a institucionalização da promoção da saúde no SUS. Com isso, foram eleitas áreas temáticas prioritárias para implementação da PNPS e dentre elas, destaca-se a indução de atividade física e prática corporal bem como a importância de uma vida ativa como fator de proteção à saúde das pessoas (BRASIL, 2006).

Através da Portaria nº 154 de 24 de janeiro de 2008 (BRASIL, 2008) foi estabelecida a criação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) com o objetivo de ampliar a abrangência das ações da Atenção Básica (AB), bem como sua resolubilidade, apoiando assim a inserção da Estratégia de Saúde da Família na rede de serviços e o processo de territorialização e regionalização. Os NASF-AB são constituídos por equipes compostas por profissionais de diferentes áreas de conhecimento que atuam em parceria com os profissionais das equipes de Saúde da Família (eSF), compartilhando as práticas em saúde nos territórios e atuando diretamente no apoio a estas equipes. A portaria nº 154 destaca ainda a importância dos NASF-AB para busca da plena integralidade do cuidado físico e mental aos usuários do SUS por meio da qualificação e complementaridade do trabalho das eSF.

O Caderno de Atenção Básica nº 39 (BRASIL, 2014) discute as diretrizes do NASF-AB e aponta a existência de duas modalidades destes núcleos: o NASF 1, o qual atende no mínimo 8 equipes Saúde da Família (eSF) e composto por no mínimo cinco profissionais com formação entre: psicólogo, assistente social, farmacêutico, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, médico ginecologista, profissional da educação física, médico homeopata, nutricionista, médico acupunturista, médico pediatra, médico psiquiatra e terapeuta ocupacional; e o NASF 2, o qual deve ter no mínimo três profissionais, entre os seguintes: psicólogo, assistente social, farmacêutico, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, profissional da educação física, nutricionista e terapeuta ocupacional; e se vincular a no mínimo três eSF. Percebe-se que em ambas as modalidades citadas do NASF-AB é sugerida a inclusão do profissional de Educação

Física em sua composição a fim de agregar no trabalho das equipes com ações de promoção da saúde à população.

O presente trabalho é produto de vivências da Residência Multiprofissional em AB da Escola Fiocruz de Governo Brasília, o qual tem como cenário de prática profissional o Itapoã, Região Administrativa (RA) do Distrito Federal (DF) que possui 62.208 habitantes, de acordo com os dados da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios de 2018 (PDAD, 2018). No contexto local do SUS no DF, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) estão distribuídas em sete Regiões de Saúde: Central, Centro-Sul, Leste, Norte, Oeste, Sudoeste e Sul. O Itapoã faz parte da Região Leste de Saúde, a qual abrange ainda as cidades do Paranoá, São Sebastião, Jardim Botânico e Mangueiral. Esta RA conta atualmente com três UBSs para atender à sua população, e uma destas unidades é a UBS 1, cenário de atuação do presente estudo, na qual trabalham 87 profissionais que compõem nove equipes de Saúde da Família (eSF), uma equipe do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) além da equipe de gerência e profissionais da área administrativa.

O NASF-AB da UBS 1 do Itapoã, é formado por equipe de cinco profissionais, sendo estes, assistente social, farmacêutica, fisioterapeuta, nutricionista e terapeuta ocupacional. Os mesmos atuam em conjunto nas suas respectivas especialidades, e cada profissional é referência para as eSF presentes na UBS. No contexto da residência multiprofissional em AB, como profissional de educação física, fui inserido na equipe para apoio ao processo de trabalho na unidade a fim de apoiar e promover ações de saúde voltadas para a comunidade e profissionais.

Nesse contexto, a UBS 1 do Itapoã atende uma média de 27.132 pessoas cadastradas. De acordo com dados do Ministério da Saúde e e-SUS, extraídos em 2021, com relação à cor da pele, 63,5% das pessoas se autodeclaram pardas; 53,02% da população atendida são mulheres, em sua maioria na faixa etária entre 20 e 24 anos. No que diz respeito à escolaridade da população atendida na UBS, 30,2% possui ensino fundamental incompleto até a 8ª série, 20,4% possui ensino fundamental incompleto até a 4ª série, e 27,7% possui ensino médio completo. Apenas 3,5% desta população possui ensino superior, aperfeiçoamento, mestrado ou doutorado. Com relação a ocupação de trabalho das pessoas, a maior parte realiza trabalhos domésticos e 10,8% trabalham como pedreiros.

Em relatório de cadastro individual com dados da UBS 1 Itapoã, extraídos no mês de junho de 2021 através do e-SUS, nota-se que 1629 pessoas assistidas se consideram

acima do peso. Durante os primeiros meses de vivência no território, também foi possível notar que uma boa parte da população local apresentava doenças crônicas não transmissíveis, histórico de sedentarismo, e outros fatores os quais poderiam ser combatidos através da presença de um profissional de educação física junto à equipe NASF-AB da unidade a fim de incentivar a população na realização de práticas corporais, atividades físicas e mudanças de hábitos sedentários.

Além disso, com apenas uma semana do início da residência multiprofissional, em março de 2020, o país se deparou com a pandemia pela Covid-19, realidade esta que impactou diretamente nos processos de trabalho da UBS 1 do Itapoã, qualidade de vida dos usuários do SUS atendidos, serviço de saúde superlotado, isolamento social, sedentarismo, entre outros. Anteriormente à pandemia, o NASF-AB da unidade oferecia grupos abertos para a comunidade, o que precisou ser interrompido.

Em meio ao cenário, muitos trabalhadores da saúde se viram sobrecarregados e receosos com os casos de morte e infecção pelo novo Coronavírus, o que afetou diretamente seu desempenho no ambiente de trabalho. Diante o exposto, justifica-se a pertinência do presente trabalho tendo em vista a importância de se pensar e implementar práticas de Educação Física junto às UBS para fortalecer as ações de promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos entre a população atendida e os trabalhadores envolvidos.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Analisar as práticas da Educação Física para usuários e trabalhadores da Unidade Básica de Saúde nº 01 do Itapoã, Distrito Federal.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar e analisar na literatura experiências e ações relacionadas às práticas da Educação Física na Atenção Básica do SUS;
- Apresentar e analisar as ações realizadas no campo da Educação Física na UBS nº 01 do Itapoã, Distrito Federal.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Ao pensar nos benefícios da inclusão de exercícios físicos nas UBS, e ainda, nas potencialidades e desafios da atuação de um profissional de Educação Física no SUS, Guarda et al (2014) destacam a atividade física como ferramenta de apoio às ações da Atenção Primária à Saúde (APS)¹. Os autores destacaram que as ações voltadas para a prática de atividades físicas desenvolvidas pelas equipes NASF-AB no município de Igarassu em Pernambuco, articuladas com a rede de saúde municipal, foram: aulas regulares de ginástica, atividades educativas para grupos especiais, estímulo às práticas corporais regionais e formação de grupos de caminhada, além de ações compartilhadas com as equipes de saúde da família. As articulações intersetoriais foram desenvolvidas em parceria com Centros de Convivência de Idosos, ONGs e outros espaços sociais. O trabalho da equipe NASF-AB de Igarassu baseia-se nas diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Saúde e nas políticas nacionais da AB e de promoção da saúde, e compreendem a integralidade, a participação social e a intersetorialidade como ferramentas para fortalecimento dos princípios da promoção da saúde e da capacitação dos sujeitos para intervir sobre aspectos individuais e coletivos da saúde (GUARDA et al., 2014).

Em revisão sistemática realizada sobre a atuação do profissional de Educação Física no SUS, foram encontrados poucos estudos que documentam a atuação deste profissional nesse cenário, e a maioria dos achados estava voltada prioritariamente à população idosa com práticas realizadas de forma curativa. O estudo em questão aponta que o profissional de Educação Física no SUS tem sua participação ainda restrita a apenas alguns tipos de atuação, necessitando aumentar sua abrangência de forma considerável, de modo a intervir em diferentes grupos populacionais e contribuir significativamente com a promoção da saúde (DOS SANTOS CARVALHO et al. 2017).

Nessa temática, Seus et al. (2019) publicaram um estudo que objetivou descrever o relato de ações de promoção da saúde dirigidas a portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) com o apoio do profissional de Educação Física e a realização de ações de promoção de práticas corporais e atividade física (PCAF) pelas equipes do NASF-AB, no contexto dos municípios do Brasil. Os resultados apontaram que tais ações

¹ Para fins desta pesquisa iremos considerar, Atenção Básica e Atenção Primária à Saúde como equivalentes, de acordo com as PNABs publicadas em 2011 e 2017.

foram realizadas por 84,6% das equipes de NASF-AB, e entre as equipes de Estratégia Saúde da Família, 87% recebiam o apoio do profissional de educação física do NASF-AB. Ou seja, destacou-se a importância de um trabalho articulado junto ao campo da Educação Física a fim de promover benefícios à população portadora de DCNT.

Nesse sentido, Loch et al. (2019) sugerem uma série de itens a serem considerados na atuação do profissional de Educação Física na APS. Tais itens destacados por estes autores são importantes para se pensar nas potencialidades e desafios da atuação deste público, e estão listados em seguida: buscar atuação coerente com os princípios e diretrizes do SUS; estar comprometido com a qualidade do serviço; buscar um bom conhecimento do território; participar do planejamento das ações de saúde da Atenção Básica à Saúde; busca por estimular e fomentar a participação e controle social; buscar organizar e participar de atividades de educação em saúde, considerando a cultura dos sujeitos e comunidades e buscando estabelecer uma relação que respeite estes saberes, fugindo de uma concepção vertical onde somente o profissional detém o saber; participar de atividades de apoio matricial; reconhecer os múltiplos determinantes da atividade física (e de outros comportamentos relacionados à saúde), evitando uma abordagem moralista e que considere o estilo de vida apenas como consequência das escolhas individuais de cada sujeito; reconhecer a atividade física como objeto complexo e que a orientação para a prática de atividade física não é exclusiva de uma única profissão; buscar fomentar a atuação intra e intersectorial para promoção da atividade física; não focar a atuação na prescrição individualizada; a organização de grupos para a prática de atividade física não deve ser a única estratégia de atuação dos profissionais de EF; na atuação junto aos grupos de prática de atividade física, buscar explorar a riqueza de possibilidade das atividades físicas; valorizar a utilização dos espaços públicos; buscar realizar avaliações permanentes (LOCH et al, 2019).

3 METODOLOGIA

Trata-se de estudo qualitativo, com caráter exploratório e descritivo, realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura sobre o tema da prática de exercícios físicos na APS, bem como um relato de experiência proveniente das vivências de um profissional de Educação Física na residência multiprofissional em AB da Escola Fiocruz de Governo Brasília, no cenário da UBS 1 do Itapoã, Distrito Federal, no período de 2020 a 2022.

Primeiramente, justifica-se a escolha desse tipo de revisão pela possibilidade de síntese e análise do conhecimento científico já produzido sobre o tema e incorporação da aplicabilidade dos resultados de estudos na prática (SOUZA, et al. 2010). A presente revisão seguiu rigorosamente os passos de protocolo composto por algumas etapas: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização; avaliação dos estudos selecionados; interpretação dos resultados; e síntese do conhecimento/apresentação da revisão.

Estabeleceu-se a seguinte pergunta norteadora: “Quais os benefícios da prática de exercícios físicos nas UBS? ”. Para respondê-la, realizou-se uma busca na literatura científica, sendo considerados os seguintes critérios de inclusão: textos completos disponíveis na íntegra, escritos em português, estudos desenvolvidos no Brasil, publicados nos últimos 5 anos e que abordassem a temática de exercícios físicos na APS.

A busca foi realizada em dezembro de 2021 na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), selecionando-se as bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Banco de Dados em Enfermagem (BDENF) e Coleção SUS. Foram utilizados os Descritores em Saúde - DECS: *Exercício Físico AND Atenção Primária à Saúde*. Os critérios de exclusão foram: dissertações, teses, cartilhas, artigos que não abordassem a prática de exercícios físicos no contexto de uma UBS.

Com a estratégia de busca, foram encontrados 56 artigos na BVS para leitura de títulos, e destes, 17 foram eliminados por não abordarem o assunto da pesquisa. Foram lidos títulos e resumos dos 39 artigos restantes, e através da aplicação dos critérios de exclusão, foram descartados 23 estudos que não abordavam práticas de exercícios físicos no contexto das UBS ou não apontavam benefícios dessas práticas. Com isso, obteve-se uma amostra de 16 estudos sobre o tema para análise final e discussão.

Visando à sistematização dos achados, elaborou-se uma planilha Excel para análise e seleção dos estudos selecionados, e extração dos dados e características metodológicas referentes a cada publicação.

Posteriormente, foram sistematizadas as informações do relato de experiência relatoescrito com base nas anotações do pesquisador em diário de campo durante o período da residência multiprofissional em AB, a fim de relatar ações e vivências de educação física no cenário de atuação. O relato de experiência é considerado como expressão escrita de vivências, capaz de contribuir na produção de conhecimentos das mais variadas temáticas, reconhecendo a importância da discussão sobre o conhecimento. O registro por meio da escrita é uma relevante possibilidade para que a sociedade acesse e compreenda questões acerca de vários assuntos, uma vez que o contexto contemporâneo informatizado possibilita isso (DE FREITAS MUSSI et al., 2021).

Por fim, esta pesquisa seguiu os princípios éticos e de confidencialidade de informações recomendados pela Resolução no 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. De acordo com as recomendações preconizadas pela Resolução no 510/2016 em seu artigo 1º, por se tratar de revisão integrativa da literatura e relato de experiência, não houve a necessidade de registro nem avaliação pelo sistema CEP/CONEP.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA APS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

A amostra final da revisão integrativa foi composta por 16 estudos analisados, publicados no período de 2016 a 2021, apresentando métodos diversos como estudos qualitativos, observacionais, transversais, de observação participante, revisão de escopo, etc. Os periódicos de publicação dos estudos selecionados foram “Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde”, “Revista Brasileira de Ciência do Esporte”, “Pensar a Prática”, “Revista Brasileira de Medicina do Trabalho”, “Interface, Comunicação, Saúde, Educação”, “Ciência e Saúde Coletiva”, “Revista da Atenção Primária à Saúde”, “Epidemiologia e Serviços de Saúde”, entre outros.

No Quadro 1 são apresentadas as informações gerais dos estudos incluídos na revisão (n=16) como título, autores, revista em que foram publicados, ano de publicação e tipo de estudo. Para fins de discussão do presente trabalho, os mesmos estão identificados por E1, E2, E3, e assim por diante.

Quadro 1. Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa da literatura sobre exercício físico na APS.

ID	Título	Autores	Revista	Ano de Publicação	Tipo de estudo
E1	Impacto e aderência de indivíduos com diabetes no Programa Academia da Cidade	JUBILINI, Débora; BOSCO, Adriana.	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2020	Estudo observacional, descritivo e retrospectivo
E2	A dinâmica das aulas de práticas corporais numa UBS do município de Santos - SP	BORGES, Eduardo Oliveira; OLIVEIRA, Rogério Cruz.	Pensar a Prática	2020	Pesquisa qualitativa, através do método etnográfico
E3	Scoping review: Práticas Corporais na Atenção Básica em Saúde	DAHLKE, Ana Paula; VAZ, Fabiana Fernandes.	Pensar a Prática	2020	Revisão de escopo
E4	Correlação entre a qualidade de vida e o nível de atividade física de profissionais do Núcleo de Apoio a Saúde da Família	SILVA, Luvanor Santana et al.	Revista Brasileira de Medicina do Trabalho	2020	Estudo quantitativo, transversal, por amostragem não probabilística ou de conveniência
E5		FERNANDES, Mauro da	Interface, Comunicação,	2021	Pesquisa qualitativa

	Práticas corporais/ Atividades físicas no programa Academia da Cidade: Cuidados em saúde e discursos de usuários	Costa; FERREIRA NETO, João Leite.	Saúde, Educação		ancorada no estudo de casos múltiplos com triangulação de métodos, envolvendo observação participante e entrevistas semiestruturadas
E6	O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da Atenção Básica à Saúde	OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al.	Ciência e Saúde Coletiva	2018	Estudo epidemiológico de corte transversal e base populacional
E7	Barreiras para prática de AF entre mulheres atendidas na AB de saúde	GOMES, Grace Angélica de Oliveira et al.	Revista Brasileira de Ciência do Esporte	2019	Estudo transversal e quantitativo
E8	Intervenções com profissionais de saúde da atenção primária sobre aconselhamento à atividade física: Revisão sistemática	HÄFELE, Vítor; SIQUEIRA, Fernando Vinholes.	Journal of Physical Education	2019	Revisão sistemática da literatura
E9	Núcleo de Apoio a Saúde da Família: promoção da Saúde, atividade física e doenças crônicas no Brasil - Inquérito nacional PMAQ 2013	SEUS, Thamires Lorenzet Cunha et al.	Epidemiologia e Serviços de Saúde	2019	Estudo transversal, integrante do Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica (PMAQ) 2013/2014, mediante entrevistas
E10	Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários	BOBBO, Vanessa Cristina Dias et al.	Ciência e Saúde Coletiva	2018	Estudo transversal, com abordagem comparativa
E11	Academias ao Ar Livre: Percepções dos usuários e relação com os serviços de saúde	MOURA, Maycom do Nascimento et al.	Arquivos de Ciências da Saúde Unopar	2020	Pesquisa descritiva, de campo, com delineamento transversal e abordagem quantitativa
E12	Mulheres na atenção primária à saúde: exercício físico, estilo de vida e fatores de risco cardiovascular	DE ARAÚJO, Sara Pereira et al.	Revista Eletrônica de Comunicação Informação e Inovação em Saúde	2017	Estudo transversal e descritivo

E13	Avaliação do perfil de estilo de vida de usuários que praticam exercício físico regular comparado a usuários sedentários inseridos em uma estratégia de saúde da família - região sudeste do Brasil	PEREIRA, Daniela Santos de Lourenço; OLIVEIRA, Anamaria Siriani de; OLIVEIRA, Rinaldo Eduardo Machado de.	Revista da Atenção Primária à Saúde	2017	Quantitativo descritivo analítico, de corte transversal
E14	Caracterização do ambiente físico e prática de atividades físicas em unidades básicas de saúde de Guarapuava, Paraná, 2011-2012	QUEIROGA, Marcos Roberto et al.	Epidemiologia e Serviços de Saúde	2016	Estudo descritivo com entrevistas
E15	Práticas corporais e atividades físicas na Atenção Básica do Sistema Único de Saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário	DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil.	Movimento, Revista da Educação Física da UFRGS	2016	Revisão de literatura não sistematizada
E16	Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática	BECKER, Leonardo; GONÇALVES, Priscila; REIS, Rodrigo	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2016	Revisão sistemática da literatura

Elaborado pelo autor, 2022.

No E1 os autores realizaram um estudo quantitativo e observacional, em Belo Horizonte, sobre o Programa Academia da Cidade (PAC) que se apresenta como uma estratégia de melhoria da qualidade de vida da população, através da prática de exercícios físicos. O estudo considerou relevante compreender o impacto deste programa na saúde de indivíduos com e sem diagnóstico de diabetes ao longo do tempo.

O E2 apresenta um estudo sobre a dinâmica das aulas de práticas corporais numa UBS do município de Santos-SP, com resultados no qual a figura de um profissional de Educação Física contribuiu para que as aulas de práticas corporais se transformassem também num espaço de encontros e relações sociais, no qual os usuários puderam ser autores de algumas atividades, mesmo que de forma simples, desenvolvendo sentimento de pertencimento ao grupo. Os autores concluíram que a didática potencializou a criação

de vínculo e gerou uma adesão por parte dos usuários, que foram além dos benefícios orgânicos funcionais.

O E3 objetivou investigar as práticas corporais propostas na AB, de 2006 a 2015, sendo que as mais relatadas foram a dança, o alongamento, as práticas orientais e a caminhada e, a maioria, foi escolhida de acordo com a experiência do profissional que conduziu a atividade. Os locais utilizados foram as UBS e arredores. Parte das intervenções foram conduzidas por estagiários e o profissional de educação física teve a participação mais preeminente nas intervenções.

O E4 teve como objetivo analisar a relação entre qualidade de vida e atividade física em trabalhadores de Unidades de Apoio à Saúde da Família (USF). Foram analisados 19 trabalhadores das USFs com idade de 31 a 63 anos das três USFs de Vitória de Santo Antão, Pernambuco, Brasil. Os resultados deste estudo evidenciaram uma correlação significativa entre a prática de atividade física e a qualidade de vida, sendo a atividade física essencial para garantir a continuidade de tarefas laborais, além dos efeitos benéficos nos aspectos sociais como sono, ocupação, lazer e atividade doméstica.

O E5 traz informação relevante destacando que o Programa Academia da Cidade (PAC) tornou-se política pública da Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte, com espaços específicos para desenvolvimento de práticas corporais e atividades físicas como esportes, ginásticas, danças, lutas, jogos etc., na perspectiva da prevenção de doenças e da promoção da saúde. O estudo destaca ainda que as atividades do PAC são conduzidas, prioritariamente, por profissionais de Educação Física, e acompanhadas pelas equipes do NASF. O objetivo do E5 foi investigar a prática de exercícios físicos e os discursos produzidos pelas usuárias do PAC, em sua articulação com o cuidado integral na APS, e notou-se que ainda é necessário expandir o programa, além de incentivar a comunidade na participação das atividades oferecidas.

O E6 se propôs a avaliar o nível de atividade física e o estado cognitivo de idosos usuários das UBS do Município de Maringá, Paraná. Os principais resultados do E6 mostram que idosos com maiores níveis de atividade física possuem melhores escores de estado cognitivo geral quando comparados com sujeitos que demonstraram baixo nível de atividade física e / ou sedentarismo.

O E7 teve como objetivo comparar as barreiras para prática de exercícios físicos entre mulheres participantes e não participantes de um programa de exercícios físicos (EF) da AB. Os autores identificaram que as barreiras mais reportadas pelo grupo de mulheres não participantes foram: falta de companhia, falta de energia, sentir-se muito

cansada e desmotivada. Os grupos de não participantes e de idosos apresentaram maior proporção de barreiras para práticas de atividades físicas. Os resultados deste estudo são importantes para se pensar possibilidades e estratégias de maior incentivo aos públicos que possuem dificuldades para participar das práticas ofertadas pelas UBS.

O E8 teve como objetivo descrever as intervenções realizadas com profissionais de saúde na APS com o foco no aumento do aconselhamento à prática de atividade física. Os resultados mostraram que ainda existem poucas intervenções com profissionais de saúde na APS relacionadas ao aconselhamento à atividade física e metade delas mostraram efeito positivo, além disso, são necessárias novas intervenções abrangendo diferentes profissionais da saúde em um número maior de unidades de saúde. Os autores do E8 destacam ainda que a prática regular de exercícios físicos possui importância para a promoção da saúde pública, visto que atua na prevenção e tratamento de diversas DCNTs, interferindo significativamente na diminuição da mortalidade.

O E9 objetivou relatar ações de promoção da saúde dirigidas a portadores de DCNTs, bem como identificar o apoio do profissional de educação física e a realização da ação de promoção de práticas corporais e atividade física pelas equipes do NASF do Brasil. O E9 destaca que 87% dos NASFs recebem apoio do profissional de educação física, 84,6% realizam práticas corporais e atividade física e destacam sua importância já que estão inseridas no Plano de Ações Estratégicas para Enfrentamento de DCNTs 2011-2022.

O E10 teve como objetivo avaliar a presença de dor crônica em idosos atendidos em uma unidade de APS do interior de São Paulo, comparando os praticantes da ginástica chinesa (*Lian Gong*) e idosos sedentários. Os autores concluíram que o trabalho no grupo de *Lian Gong* apresenta resultados significativos para a saúde, o empoderamento e o bem-estar do público alvo, e destacam a importância de que a equipe de saúde contribua para prevenir os agravos característicos do envelhecimento, ampliando o impacto das ações de saúde, a adesão aos grupos de atividades físicas (BOBBO et al. 2018).

O E11 aborda a temática das academias ao ar livre (AAL) como espaço de promoção da saúde e qualidade de vida dos seus usuários em Teresina, Piauí. O estudo buscou caracterizar o processo de implementação, utilização e referenciamento da população às AAL pela AB. Nos aspectos que envolvem o vínculo do profissional de Educação Física e a importância da orientação desses nos espaços das AAL, um grande número de entrevistados afirmou desconhecer tal relação de vínculo e considerou a presença deste profissional de suma importância para a orientação correta dos exercícios

e motivação para a realização dos mesmos (MOURA et al. 2020). Com a análise desse estudo, ressalta-se a importância de incentivo aos homens em participar de espaços onde aconteçam práticas corporais, melhorar a estrutura desses locais, e implementar essa ferramenta em outros cenários de APS do país.

O E12 teve como objetivo avaliar e comparar os efeitos de dois programas de exercícios físicos sobre parâmetros de saúde de mulheres inscritas em uma UBS da zona sul do município de São Paulo. Os programas foram dirigidos e supervisionados por um profissional de educação física, voluntário, com o apoio de uma enfermeira da equipe de Saúde da Família da UBS. No grupo 1 foi realizada a caminhada e no grupo 2 caminhada mais exercícios calistênicos, e em ambos os grupos houveram melhoras as condições do IMC, adiposidade corporal e massa magra, aumento da capacidade cardiorrespiratória e tempo de caminhada, foram observados redução benéfica de pressão arterial. O E12 concluiu que os grupos exerceram impacto positivo sobre a saúde de mulheres adultas e idosas. Sendo assim, ressalta-se estas atividades como práticas importantes a serem adotadas junto aos usuários de uma UBS.

E13 teve como objetivo identificar, caracterizar e comparar o perfil de estilo de vida em indivíduos que praticam exercício físico regular e indivíduos sedentários, adscritos na área de abrangência de um Núcleo de Saúde da Família (NSF) da Região Sudeste. Foi identificado que há diferença relevante entre o perfil de estilo de vida de indivíduos que realizam exercício físico regular e aqueles que não realizam; e que os componentes que mais contribuem para essa diferença são a atividade física e o relacionamento social. Além disso, evidenciou-se que há alívio do stress e depressão, em melhoria da autoestima e da clareza mental. Os autores destacaram que ações sociais que estimulem atividades físicas e seus efeitos são de extrema importância para a saúde da população em geral (PEREIRA et al. 2017).

O E14 teve como objetivo caracterizar o ambiente físico e a prática de atividades físicas UBS da zona urbana de Guarapuava, Paraná, e identificou que os locais mais comuns para tais práticas corporais foram gramados e igrejas; e que três quintos das UBS apresentaram fatores favoráveis à implantação e prática de AF; e ainda, destacam que a ausência de calçadas ou irregularidades no entorno das UBS são condições que poderiam prejudicar a prática de caminhadas. Segundo o E14 cabe ressaltar que a infraestrutura das UBS e arredores interferem positiva ou negativamente na vida ativa dos indivíduos.

O E15 defende que as práticas corporais e atividades físicas ofertadas na AB não sejam resumidas apenas a atividades de prevenção das DCNTs, sem desconsiderar a

importância de tais ações. Os autores compreendem os exercícios físicos num sentido mais amplo, destacando-se a importância dos encontros, da convivência, da formação e fortalecimento de grupos sociais nos territórios ao criar e/ou aumentar o vínculo entre os sujeitos e destes com os trabalhadores e serviços de saúde (DE CARVALHO, 2016). Além disso, o E15 destaca que é essencial que as condições de saúde dos sujeitos sejam observadas, não só as relacionadas às questões físicas e fisiológicas (biológicas), mas também as relacionadas à dinâmica sócio familiar e laboral.

O objetivo do E16 foi sintetizar as evidências disponíveis na literatura referentes aos programas de promoção de atividade física no SUS. As principais atividades identificadas foram caminhadas em grupo e atividades físicas desenvolvidas em espaços públicos. Programas que envolveram uma grande quantidade de pessoas, como programas comunitários, foram classificados como ações promissoras. Em países de alta renda, como Canadá e Estados Unidos, o desenvolvimento de programas em parques e praças tem elevado o nível da prática de exercícios físicos entre a população. Com isso, os achados do E16 permitem concluir que programas comunitários e aconselhamentos são as principais ações para a promoção da AF no SUS, principalmente na população adulta.

Através de alguns dos resultados destes estudos, percebeu-se que as UBS que possuem algum recurso de incentivo à prática de atividades físicas, como Academia da Saúde ou Academia da Cidade, o volume de ações para a população adscrita é maior, e notou-se que o perfil do público atendido normalmente são mulheres adultas ou idosas.

Por fim, os resultados mostram que todos os estudos analisados têm em comum a identificação de benefícios significativos da prática de exercícios físicos na APS, reforçando a necessidade de ampliação e fortalecimento de ações para promoção à saúde e prevenção de doenças dos indivíduos neste cenário. Além disso, trazem dados importantes para se pensar em estratégias mais efetivas a fim de aumentar a adesão de públicos diversos nas práticas oferecidas pelas UBS do país.

4.2 AÇÕES E PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UBS Nº 01 DO ITAPOÃ DF: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

O presente relato de experiência é baseado nas anotações, impressões e memórias registradas em diário de campo/portfólio, e aponta ações realizadas como profissional de Educação Física no meu período de residência multiprofissional em Atenção Básica pela Fiocruz Brasília no cenário de uma UBS do DF. Cabe destacar que, para além da atuação

no campo profissional e na condução de exercícios físicos, participei de diversas ações como reuniões de equipe na UBS a fim conhecer os fluxos de trabalho, além de reuniões com a rede local do território de atuação.

Para além da prática cotidiana na UBS, também foi necessário realizar um aprofundamento teórico sobre a APS com leituras da Política Nacional de Atenção Básica, diretrizes do NASF-AB, cadernos de AB, artigos científicos, participação em aulas teóricas semanais, etc. Houve ainda um acompanhamento da rotina dos Agentes Comunitários de Saúde da UBS para que fosse possível conhecer melhor as famílias assistidas, e assim direcionar algumas ações e ampliar o diálogo com a comunidade.

Em meio ao cenário da residência multiprofissional, houve o início da pandemia pela Covid-19, e foi necessário se pensar diversas ações para o cuidado da saúde das pessoas atendidas pelas equipes da UBS. Assim, em conjunto com os trabalhadores, pude apoiar ações de educação em saúde para a comunidade, mudanças do fluxo de atendimento para combate ao novo Coronavírus, mapeamento de pessoas vulneráveis do território, entre outras. O NASF-AB e demais equipes ficaram responsáveis por realizar levantamento de usuários que pudessem estar passando por alguma necessidade neste período, e de forma mais abrangente, identificar dependentes químicos, acamados, doentes, mapear pessoas ansiosas ou demais problemas psicológicos, levantamento de pacientes acamados que precisassem receber vacina em casa, dentre outros.

Neste contexto e considerando as várias evidências de que a prática de atividades físicas traz aos seus praticantes benefícios físicos, psíquicos e sociais, em abril de 2020 foram iniciados grupos de ginástica laboral para os trabalhadores da UBS 1 do Itapoã, seguindo as recomendações das autoridades sanitárias para respeitar o distanciamento entre as pessoas e evitar aglomerações, atendendo no máximo sete participantes por aula, e sempre que necessário, fazendo mais de uma aula. As práticas dos exercícios físicos propostos foram realizadas no jardim interno da UBS que possui acesso restrito a servidores e residentes. Tratava-se de um ambiente bastante agradável e amplo onde as pessoas podiam se exercitar, conversar e usufruir de um momento de descontração e socialização em meio ao seu cotidiano de trabalho em tempos de pandemia pela COVID-19.

Com uma duração média de 15 a 20 minutos, as aulas ocorreram nas segundas, terças e sextas-feiras com início às 07:30 e número máximo de 7 participantes por aula, com as mudanças de fluxo da UBS ao longo da residência, as aulas passaram por alterações, acontecendo em novos horários passando a ser as terças e quintas-feiras às

7:15. Quando haviam mais servidores interessados, era realizada uma aula extra. Ao longo desses vinte meses (abril 2020 a novembro 2021), ocorreram mais de 100 encontros, a frequência dos servidores variou entre 3 e 7 por aulas.

Inicialmente, somente uma parte dos servidores da equipe do NASF e residentes participavam das práticas corporais propostas, porém, com o passar dos dias houve uma adesão também por parte dos demais servidores de diversos setores da UBS (administrativo, médicos, enfermeiros, dentistas, técnicos e auxiliares de enfermagem e saúde bucal e agentes comunitários de saúde).

Durante as atividades desenvolvidas, sempre houve o cuidado de se propor exercícios voltados para melhoria das condições cardiorrespiratórias, fortalecimento muscular e relaxamento dos praticantes. Estas atividades foram cuidadosamente planejadas e explicadas passo-a-passo para seus executantes, dando possibilidades para serem desenvolvidas em outros ambientes fora do trabalho. Criando assim, uma ferramenta importante para o combate ao sedentarismo, empoderando os participantes a replicarem em outros ambientes.

O quadro 2 a seguir exemplifica alguns exercícios físicos propostos aos participantes dos grupos na UBS. Primeiramente era realizado o aquecimento através de corrida parada, polichinelo, movimentos de lutas e marcha parada. Num segundo momento era realizada uma ginástica localizada através de exercícios para membros superiores e inferiores. E no terceiro e último momento, era realizado o relaxamento através de exercícios de alongamento e respiração.

Quadro 2. Exercícios propostos nos grupos para trabalhadores da UBS nº1 do Itapoã durante a pandemia 2020 - 2021.

Momento 1: AQUECIMENTO
corrida parada, polichinelo, marcha parada, movimentos de lutas
Momento 2: GINÁSTICA LOCALIZADA
*MMII: agachamento, abdução e adução de quadril, extensão de quadril, flexão plantar, extensão de joelhos, flexão de joelhos
*MMSS: extensão lombar, flexão de tronco, abdução e adução de ombros, extensão e flexão de ombros, flexão e extensão de cotovelos
Momento 3: RELAXAMENTO
Alongamentos, exercícios de respiração

Elaborado pelo autor, 2021. *MMII = membros inferiores *MMSS = membros superiores

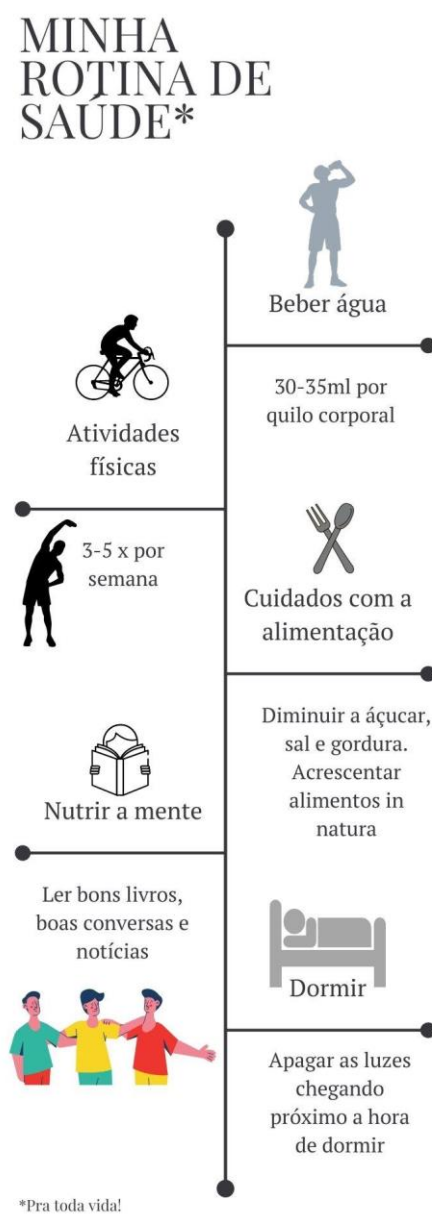
Houve um retorno positivo da proposta de ginástica para os trabalhadores da UBS, muitas pessoas relataram que se sentiam melhores após as práticas dos exercícios e que houve um aumento da disposição ao longo do dia e motivação na realização das atividades rotineiras; outros servidores pediram maiores orientações para realizar as atividades aprendidas com os familiares em casa. Criou-se então uma clientela assídua para as aulas na UBS. Destaca-se que a ginástica laboral, exercícios praticados dentro do ambiente de trabalho, teve seus primeiros relatos acontecidos nas indústrias, após a revolução industrial, os donos dos capitais percebendo que os trabalhadores fisicamente ativos adoeciam menos e trabalhavam mais, passaram a incentivar os exercícios físicos dentro das indústrias. Entende-se que manter essa prática, pode interferir positivamente no contexto do trabalho na UBS, melhorando conseqüentemente o atendimento oferecido aos usuários.

Ressalta-se que, quando o corpo se exercita com frequência, é aumentada a capacidade de absorção de oxigênio pelo pulmão, fazendo a melhor distribuição de oxigênio por todo corpo, principalmente no cérebro, evitando o acidente vascular cerebral, melhorando a memória, foco e concentração. Essas reações químicas no organismo ajudam no domínio das emoções, otimizando o humor, evitando a depressão, melhorando a auto-estima e as relações sociais e afetivas (BRASIL, 2021).

Ao se exercitar, o corpo tem suas funcionalidades ampliadas, fazendo a manutenção da massa corporal, fortalecendo os ossos, articulações, músculos e melhorando a aptidão física. Quando se pratica atividades físicas, acontecem algumas respostas involuntárias: lubrifica-se as articulações, evitando lesões articulares, aumenta-se a temperatura do corpo facilitando o movimento gera gasto energético, gerando energia, queimando reservas de gorduras e fazendo a manutenção da massa magra, aumentando-a e melhorando a aparência. Quando fazemos exercícios físicos, o organismo faz a renovação de células e tecidos melhorando a disposição para desenvolvimentos das atividades do dia, trabalho, estudo, a rotina como um todo (BRASIL, 2021).

Nos atendimentos individuais ofertados aos usuários da UBS 1 do Itapoã, apliquei o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR Q), que tem por objetivo identificar se há a necessidade de avaliação por um médico antes do início da realização de atividades físicas. Nestes atendimentos, além do questionário, era realizada uma anamnese para investigar e compreender a rotina do indivíduo, suas condições de saúde de forma ampla, se usa remédios, se possui alergias, se fuma, histórico de doenças familiares, verificar se já sofreu algum tipo de acidente que possa ter gerado sequelas, etc.

Tal anamnese é essencial para a prática de atividade física com maior segurança. Após esta pequena entrevista, eram feitas as medições das circunferências corporais e os pontos anatômicos de acordo com Pollock, criador das medidas antropométricas, para posterior investigação da composição corporal. Além de verificar as condições físicas e de saúde dos usuários, nesses atendimentos eu os aconselhava sobre a importância das práticas corporais e atividade física como forma de promoção da saúde e prevenção de doenças, e para tal foi elaborado um folder com informações importantes a serem lembradas, conforme apresentado na figura 1 a seguir.



Elaborado pelo autor, 2021

Por fim, destaca-se a realização de uma outra ação importante no período da residência com foco nos usuários, na qual foi proposto grupo na UBS com atividades para comunidade que apresentavam o Índice de Massa Corporal (IMC) inadequado. Foram realizados dois grupos de manutenção do IMC - 8 encontros cada, com duração média de 30 minutos - onde se iniciava uma caminhada da UBS até a quadra das proximidades, e no local eram realizados exercícios funcionais, com alongamento ao final. Os usuários participantes eram encaminhados pelas eSFs da UBS, ou profissionais do NASF-AB. Além dos exercícios físicos propostos, foram sugeridas leituras aos participantes como o Guia alimentar e Guia de Atividade Física elaborados pelo MS. Notei que as participantes eram do sexo feminino, e que houve baixa adesão aos grupos oferecidos. Ressalta-se que durante este período da residência e atividades físicas propostas, não houve tempo hábil e oportunidade para investigar quais os motivos que levaram a uma baixa adesão, podendo ser pensadas algumas hipóteses como pandemia pela Covid-19, isolamento social, sedentarismo, falta de tempo, entre outras.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O diálogo entre o que foi pautado na literatura científica e o relato de experiência profissional acerca da atuação da educação física em uma UBS, torna evidente a importância do oferecimento e maior incentivo às práticas de atividade física para indivíduos que pertencem ao cenário da AB no SUS.

Através deste estudo percebeu-se que indivíduos mais assíduos em tais práticas/ações oferecidas pela APS junto a profissionais de Educação Física e NASF-AB adquirem maiores benefícios com relação à saúde física e mental, melhorando aspectos relacionados à qualidade de vida através dos exercícios físicos realizados.

Cabe destacar que a PNAB menciona a promoção em saúde como um dos princípios de uma AB forte, e oferecer possibilidades de práticas físicas, além de melhorar as condições físicas, oferece maior segurança para instruir os usuários à prática física evitando assim as DCNT e fortalecendo as políticas de saúde.

É necessário ampliar o incentivo à realização das práticas ofertadas, além de ampliar o número de profissionais de educação física nas UBS do SUS, podendo-se pensar tanto nos benefícios para o usuário como para o profissional que trabalha nesse cenário e também necessita de cuidados. Cabe destacar que a existência de espaços públicos para realização das práticas corporais bem como a presença de profissionais de Educação Física no cenário da AB como facilitadores, podem melhorar significativamente a vida de usuários e trabalhadores do SUS, reduzindo o sedentarismo, o número de pessoas portadoras das DCNT, e outros problemas de saúde.

Dada a relevância dos achados sobre o tema e em razão do impacto que a prática de exercícios pode ter sobre a qualidade de vida de indivíduos, é importante a realização de outros estudos na área.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Núcleo de Apoio à Saúde da Família / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 112 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 39)

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 154 de 24 de janeiro de 2008. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF. Brasília, v. 145, n. 18, 2008. p. 47-48

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. [Internet]. Disponível em: <http://www.brasilsus.com.br/index.php/legislacoes/gabinete-do-ministro/16247-portaria-n-2-436-de-21-de-setembro-de-2017>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

DISTRITO FEDERAL. CODEPLAN. Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios - PDAD. Itapoã. 2018. Disponível em: <<http://www.codeplan.df.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Itapo%C3%A3.pdf>>

DE OLIVEIRA, Braulio Nogueira; WACHS, Felipe. Educação Física e Atenção Primária à Saúde: o apoio matricial no contexto das redes. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 23, p. 1-8, 2018.

GUARDA, Flávio et al. A atividade física como ferramenta de apoio às ações da Atenção Primária à Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 19, n. 2, p. 265-265, 2014.

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson; ABDALLA, Pedro Pugliesi; JÚNIOR, Carlos Roberto Bueno. Atuação do profissional de educação física no Sistema Único de Saúde: revisão sistemática. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 30, n. 3, 2017.

LOCH, Mathias Roberto; DIAS, Douglas Fernando; RECH, Cassiano Ricardo. Apontamentos para a atuação do Profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde: um ensaio. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 24, p. 1-5, 2019.

SEUS, Thamires Lorenzet Cunha et al. Núcleo de Apoio à Saúde da Família: promoção da saúde, atividade física e doenças crônicas no Brasil-inquérito nacional PMAQ 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 28, p. e2018308, 2019.

SOUZA, MT de, Silva MD da, Carvalho R de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)* [Internet]. 2010 Mar; 8 (1): 102-106. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082010000100102&lng=en>.

DE FREITAS MUSSI, Ricardo Franklin; FLORES, Fabio Fernandes; DE ALMEIDA, Cláudio Bispo. Premissas para a elaboração de um relato de experiência como conhecimento científico. *Revista Práxis Educacional*, v. 17, n. 48, pág. 1-18, 2021.

JUBILINI, Débora; BOSCO, Adriana. Impacto e aderência de indivíduos com diabetes no Programa Academia da Cidade. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-8, 2020.

DAHLKE, Ana Paula; VAZ, Fabiana Fernandes. Scoping review: práticas corporais na atenção básica em saúde. *Pensar a Prática*, v. 23, 2020.

SILVA, Luvanor Santana et al. Correlação entre a qualidade de vida e o nível de atividade física dos profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 18, n. 1, pág. 37-44, 2020.

FERNANDES, Mauro da Costa; FERREIRA NETO, João Leite. Práticas corporais/atividades físicas no Programa Academia da Cidade: cuidados em saúde e discursos de usuários. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, 2021.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 4163-4170, 2019.

GOMES, Grace Angélica de Oliveira et al. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, p. 263-270, 2019.

HÄFELE, Vítor; SIQUEIRA, Fernando Vinholes. Intervenções com profissionais de saúde da atenção primária sobre aconselhamento à atividade física: revisão sistemática. *Journal of Physical Education*, v. 30, 2019.

BOBBO, Vanessa Cristina Dias et al. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 1151-1158, 2018.

MOURA, Maycom do Nascimento et al. Academias ao ar livre: percepções dos usuários e relação com o serviço de saúde. *Arq. ciências saúde UNIPAR*, p. 87-90, 2020.

DE ARAÚJO, Sara Pereira et al. Mulheres na atenção primária à saúde: exercício físico, estilo de vida e fatores de risco cardiovascular. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, v. 11, n. 3, 2017.

PEREIRA, Daniela Santos de Lourenço; OLIVEIRA, Anamaria Siriani de; OLIVEIRA, Rinaldo Eduardo Machado de. Avaliação do perfil de estilo de vida de usuários que praticam exercício físico regular comparado a usuários sedentários inseridos em uma estratégia de saúde da família Região Sudeste do Brasil. *Rev. APS*, p. 30-39, 2017.

QUEIROGA, Marcos Roberto et al. Caracterização do ambiente físico e prática de atividades físicas em unidades básicas de saúde de Guarapuava, Paraná, 2011-2012. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 25, p. 827-836, 2016.

DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil. Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, v. 22, n. 2, p. 647-658, 2016.

BECKER, Leonardo; GONÇALVES, Priscila; REIS, Rodrigo. Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 21, n. 2, p. 110-122, 2016.