

Relato de experiência: fomento para ampliação do Grupo Viva Bem

Joaquim Rodrigues de Araújo¹; Helen Rainara Araujo Cruz²; Lídia Maria Dantas³;
Sâmara Asley de Medeiros Laurentino⁴

INTRODUÇÃO: A atividade física é de suma importância por se tratar de um fator de proteção e promoção da saúde, principalmente quando a mesma é planejada e recomendada por um profissional de educação física com algum objetivo, seja para melhorar ou manter o peso e as capacidades físicas adequadas. Dentre os benefícios da prática de atividade física, pode-se citar a melhoria da qualidade de vida a curto e a longo prazo, controle de peso, prevenção de doenças crônicas e de alguns tipos de câncer, e ainda contribuir para uma melhor sociabilidade dos indivíduos. No município de Florânia, a prática de atividade física tem sido adotada como ação estratégica para a redução dos impactos das doenças e condições crônicas sobre a saúde de adultos e idosos. Assim, o relato de experiência trata-se da vivência de um profissional de educação física que faz um trabalho voluntário com o intuito de fomentar o grupo Viva Bem, proporcionando acessibilidade ao projeto àqueles que precisam praticar atividades físicas sob supervisão de um profissional da área.

OBJETIVO: Relatar a experiência da atuação do profissional de educação física em um grupo de adultos e idosos que realizam a prática de exercícios físicos.

METODOLOGIA: As ações eram realizadas em espaços públicos, no horário das 05:30 às 06:00 horas, duas vezes por semana. Inicialmente, foi proposto um trabalho voluntário por um profissional da área de educação física na tentativa de incentivar e preservar o grupo que já existia. A turma era de responsabilidade de uma profissional de educação física que atuava no município de Florânia. No final de 2023, o grupo contava com uma média de 20

alunos. Há também o trabalho realizado pelas técnicas de enfermagem e enfermeiras da equipe de estratégia saúde da família, com ações e promoções da saúde, onde eram ministradas palestras, verificação de glicemia de jejum e de pressão arterial.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: O grupo ao qual se trabalha as práticas de atividade física fica na cidade de Florânia - RN, onde começou com 20 alunos, mas foi uma proposta bem aceita, com aumento progressivo de demanda. No segundo quadrimestre de 2023, eram 20 alunos. Esse número passou para 42 no primeiro quadrimestre de 2024. Tendo em vista esse aumento, era notória a necessidade de um auxiliar. Os participantes, cada vez mais estimulados a frequentar o grupo, propagam, de forma espontânea, contribuindo assim com o despertar do interesse de mais pessoas da comunidade em fazer parte do projeto.

CONCLUSÃO: Levando em consideração a boa adesão e o aumento da turma Viva Bem, pode-se considerar que a equipe dê continuidade ao projeto, contribuindo para a expansão do mesmo. Demonstra ainda que as atividades estão sendo realizadas de forma atrativa e positiva para a sociedade, contribuindo assim para a promoção e prevenção de doenças crônicas ou controle das mesmas. Sendo assim, vê-se a necessidade de dar continuidade ao grupo; porém, é necessário a aquisição de materiais esportivos que auxiliem as aulas e, futuramente, o aumento da equipe para melhor atender as pessoas.

Palavras-chave: Saúde; Educação Física; Qualidade de vida.

1 Prefeitura Municipal de Florânia /e-mail: joaquimrodrigsg@gmail.com

2 Prefeitura Municipal de Florânia

3 Prefeitura Municipal de Florânia

4 Prefeitura Municipal de Florânia