

# Percepção da melhora da saúde de usuários do SUS que participam das práticas corporais desenvolvidas pelo NASF de Sorriso - MT

- | João Ricardo Gabriel de Oliveira  
Faculdade Centro Mato-Grossense (FACEM)
- | Lucas Grandó Scariot  
Faculdade Centro Mato-Grossense (FACEM)

# RESUMO

**Introdução:** Atualmente a sociedade mundial está em um momento histórico de morbidade, provocado pelo sedentarismo, os altos índices de doenças crônicas não transmissíveis que são responsáveis pela alta mortalidade que estão diretamente associadas à inatividade física. **Objetivo:** avaliar percepção da melhora da saúde de usuários do SUS que participam das práticas corporais desenvolvidas pelo NASF de Sorriso - MT. **Metodologia:** O trabalho caracterizou-se como uma pesquisa de campo de abordagem transversal, descritiva e quantitativa, para a análise de dados foram utilizados frequência e porcentagem, a amostra foi constituída de 167 indivíduos, sendo: 143 mulheres e 24 homens. **Resultados:** verificou-se que a mulheres são a grande maioria envolvidas nas atividades de práticas corporais sendo 85,6% contra 14,4% são homens com idades variantes de 18 a 59 anos. Em relação a melhora da saúde após a entrada no projeto observou-se que 80,2% perceberam ter melhorado muito, enquanto 17,4 % observaram ter melhorado um pouco.

**Palavras-chave:** Doenças Crônicas Não Transmissíveis, Exercício Físico e Núcleo Ampliado de Saúde da Família.

## ■ INTRODUÇÃO

O projeto de práticas corporais desenvolvido pelo Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) de Sorriso-MT em conjunto com o Sistema Único de Saúde (SUS), vem de encontro as atuais necessidades de promoção de saúde, no Brasil e de nosso município. Segundo Brasil (2010) a promoção de saúde, contribui na construção de ações que possibilitam responder as necessidades sociais em saúde.

Dessa forma, com o objetivo principal de promover e fomentar modos de viver mais saudáveis, através da prática de atividades corporais, este projeto conta com as seguintes atividades: Hidroginástica para pessoas acometidas de doenças musculoesqueléticas e Hidroginástica para pessoas com (DCNT), Oficina da Postura, Grupos de Caminhada Orientada, Yoga, Ginástica e Exercício Funcional.

O projeto de Hidroginástica para pessoas com (DCNT) é realizado em parceria com o curso de Educação Física da Faculdade Centro Mato-grossense (FACEM) e NASF Sorriso MT. O público alvo é de pacientes portadores de DCNT, principalmente diabéticos, hipertensos e portadores de problemas musculoesqueléticos. As atividades ocorrem duas vezes na semana e são ministradas pelo educador físico da equipe do NASF.

São realizadas atividades palestras complementares para os integrantes do projeto com temáticas relacionadas a DNCT, alimentação saudável, controle do estresse entre outras.

O projeto Oficina da Postura é realizado duas vezes na semana em três pontos da cidade, atendendo as demandas das Unidades Básicas de Saúde (UBS) das regiões em torno do local de realização de cada oficina. O mesmo é conduzido pela fisioterapeuta da equipe NASF- Sorriso, em parceria com as unidades de saúde. O público alvo do projeto é formado por pacientes que apresentam cervicalgias, cervicobranquialgias, dorsalgias, lombalgias e cialgias, utilizando práticas de reeducação postural e possibilitando a reestruturação completa das cadeias musculares e seus posicionamentos no movimento e/ou estática. Dessa forma, o projeto visa à prevenção de males causados inicialmente pela má postura, fruto da ausência de controle e informação.

Para participar da oficina da postura todos os participantes passaram por consulta médica na UBS e o preenchimento de formulário específico pelo médico da unidade.

Segundo Barbosa Filho *et al.* (2011) citam que a prática regular de atividade física está diretamente relacionada com a diminuição do risco de várias doenças como a hipertensão, diabetes tipo 2, aterosclerose, algumas formas de câncer, e com a melhoria na capacidade dos sistemas musculoesquelético e cardiorrespiratório, bem como favorece o crescimento físico saudável e o controle de peso corporal, melhorando significativamente a qualidade de vida dos praticantes.

Nesse sentido, Oliveira (2012) explica que a caminhada possui diversos benefícios tais como a diminuição do estresse, tensão e ansiedade, melhoria na autoestima, e redução das chances de se desenvolver depressão, além de atuar na promoção da sociabilização, sendo uma oportunidade excelente de se relacionar e conhecer outras pessoas.

Seguindo o mesmo raciocínio Bernardo (2014) menciona que a caminhada se trata de uma das atividades físicas mais naturais existentes, devido ao fato de ser controlada facilmente, por poder ser praticada por qualquer pessoa e a qualquer momento do dia. Assim é importante que haja a mudança de hábitos, promovendo práticas saudáveis de modo a proporcionar uma melhoria na qualidade dos praticantes da caminhada.

Miranda (2014) explana que os principais proporcionados pela atividade física, inclusive pela caminhada, proporcionam a diminuição de peso, redução da pressão arterial, diminuição do colesterol ruim, do diabetes, da ansiedade, do estresse, além da redução do risco de morte por doenças cardíacas. A caminhada ainda contribui para a melhora da capacidade cardiorrespiratória, do nível da força, do fortalecimento de ossos e articulações e da flexibilidade.

A prática da Yoga segundo Siegel e Barros (2010), entre os principais benefícios do yoga para o campo da saúde observa-se: contribuições físicas: o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas; contribuições filosóficas: desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral, contribuições sociais: associadas à construção de uma nova sociabilidade: desenvolvimento de cultura de paz e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais.

Dessa maneira, é clara a relação da filosofia do yoga com a Promoção da Saúde, sendo sua grande contribuição a oferta de formas de cuidado para condições crônicas relacionadas a fatores físicos e psíquicos, para as quais os recursos do modelo de cuidado biomédico têm alcançado pequenos resultados.

A hidroginástica é uma atividade física que pode ajudar os idosos na prevenção de perdas funcionais como o equilíbrio postural. Exercícios aquáticos para a população idosa permitem que estes realizem grandes movimentos sem o risco de queda ou lesão e ajudam a manter uma postura independente, Como exemplo, o impacto da perda do equilíbrio no idoso pode comprometer sua independência funcional, colocando-o em risco de quedas.

A hidroginástica melhora a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio. Comparada a exercícios terrestres, reduz o impacto sobre articulações e apresenta menor risco de lesões. Por tudo isso, a prática é recomendada para melhorar a capacidade motora funcional e independência da população idosa (REICHERT *et al.*, 2015)

O treinamento funcional se tornou um dos métodos mais utilizados de treinamento para a melhora da saúde, da estética e do desempenho esportivo, e ainda podemos utilizar a prática em um programa de prevenção e/ou tratamento de lesões, reduzindo dores musculares, melhorando o equilíbrio, e aumentando a potência muscular. O treinamento funcional se tornou um dos métodos mais utilizados de treinamento para a melhora da saúde, da estética e do desempenho esportivo, e ainda podemos utilizar a prática em um programa de prevenção e/ou tratamento de lesões, reduzindo dores musculares, melhorando o equilíbrio, e aumentando a potência muscular (RIBAS, 2016).

O presente estudo tem a finalidade avaliar percepção da melhora da saúde de usuários do SUS que participam das práticas corporais desenvolvidas pelo NASF de Sorriso - MT.

## ■ MATÉRIAS E MÉTODOS

O trabalho caracterizou-se como uma pesquisa de campo de abordagem transversal, descritiva e quantitativa. Para a análise de dados foram utilizados frequência e porcentagem.

Para verificar os resultados foi utilizado um questionário proposto por Giraldo *et al* (2013) adaptado. Neste estudo buscou avaliar a melhora da saúde dos participantes de práticas corporais desenvolvidas pelo NASF, a população envolvida em todos os projetos corresponde a 287 pessoas. Participaram das coletas os alunos que estavam presente na semana da coleta, onde totalizou 167 pessoas sendo: 143 mulheres e 24 homens.

As atividades realizadas no decorrer do projeto foram o cadastramento dos participantes formando um banco de dados que contém anamnese, estado de saúde e ficha de controle de avaliação física; avaliação antropométrica aferição da pressão arterial. Para participar do projeto os usuários deveriam estar munidos de exame médico e encaminhamento. O encaminhamento foi realizado pela Equipe do NASF, Após a realização do exame médico, os pacientes eram orientados a iniciar a hidroginástica.

Para coleta de dados e organização das ações do estudo, foram envolvidos acadêmicos de Educação Física da Faculdade Centro Mato-grossense de Sorriso - MT, bem como, a participação de profissionais do NASF.

## ■ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados descritos na tabela 01 foi possível verificar que a mulheres são a grande maioria envolvidas nas atividades de práticas corporais sendo 85,6% contra 14,4% são homens. A hidroginástica foi a atividade que apresentou o maior número de participantes 30,5%.

**Tabela 01.** Participantes divididos por sexo e projetos desenvolvidos pelo NASF.

<b>Sexo:</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	24	14,4
Feminino	143	85,6
<b>Projetos:</b>	<b>N(167)</b>	<b>%</b>
Caminhada Orientada	15	9,0
Ginástica	11	6,6
Hidroginástica para DCNT	51	30,5
Hidroginástica para Doença Musculoesquelética	36	21,6
Oficina da Postura	29	17,4
Yoga	25	15,0

Fonte: dados coletados pelos autores.

Baseado nos resultados da tabela 2 referente a doenças foi possível constatar no parâmetro se o usuário possui alguma doença, constatou-se que os pesquisados possuem diabetes 14,4%, hipertensão 28,1%, problemas musculoesqueléticos 53,9% e outras doenças 21%, sendo os problemas de saúde mais citados: alterações na tireoide, labirintite e estresse.

Quanto à percepção de melhora na saúde após o início das atividades em algum dos programas propostos observou-se que 80,2% perceberam ter melhorado muito, enquanto 17,4 % observaram ter melhorado um pouco. Já relacionado à frequência de visitas a unidade de saúde após o ingresso no programa percebeu-se que 69,5% diminuíram suas visitas.

**Tabela 02.** Resultados dos tipos de doenças e a percepção da melhora da saúde dos usuários do SUS participantes das práticas corporais.

	<b>Participantes</b>	
<b>Possui:</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Diabetes	24	14,4
Hipertensão	47	28,1
Problemas Musculoesqueléticos	90	53,9
Outros	35	21
<b>Percebeu que mudou a saúde após a entrada no programa?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Melhorou muito	134	80,2
Melhorou um pouco	29	17,4
Não melhorou nem piorou	4	2,4
Piorou um pouco	0	0
Piorou muito	0	0
<b>Mudou a frequência de visitas a unidade após a entrada no programa?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Não mudou	45	26,9
Aumentou	6	3,6
Diminuiu	116	69,5
<b>Mudou o número de medicamentos após a entrada no programa?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Não mudou	70	41,9
Aumentou	2	1,2
Diminuiu	67	40,1
Não tomo medicamentos	28	16,8
<b>Mudou a dose dos medicamentos após a entrada no programa?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Não mudou	77	46,1

Possui:	Participantes	
	N	%
Aumentou	1	0,6
Diminiu	64	38,3
Não tomo medicamentos	25	15

Fonte: dados coletados pelos autores.

Ao questionar a mudança do número de medicamentos, observou-se que 41,9% não obtiveram mudanças, enquanto 40,1% obtiveram redução dos medicamentos utilizados. Quanto à dose de medicamentos utilizados, coletou-se o percentual de 46,1% que não modificaram a dose, enquanto 38,3% diminuiram a dose dos medicamentos.

Ainda, os participantes relataram através do questionário proposto uma percepção da sua saúde anterior ao ingresso no programa, onde 34,1% caracterizaram como ruim, enquanto 34,1% relataram considerar regular. Quando questionados quanto à percepção da saúde após o programa, observou-se que 38,9% consideravam boa, à medida que 33,5% caracterizaram sua saúde estar muito boa.

Em relação à questão qual o número de visitas realizadas ao mês antes da entrada no programa, os resultados mais expressivos foram 19,2%, os quais responderam ir à unidade 1 vez ao mês, e 22,2% a cada 6 meses. Em contrapartida, na questão relacionada ao número de visitas realizadas a unidade após o programa verificou-se que os valores mais expressivos foram 31% a cada 6 meses, bem como 31,1% a cada 12 meses.

Em um estudo desenvolvido por Giraldo *et al* (2013), mostra a percepção das participantes em relação às variáveis de saúde, uso das unidades de saúde e uso de medicamentos, a variável saúde melhorou muito após a entrada no programa e em relação ao uso de medicamentos, a maioria das participantes relatou que não houve mudança no número e na dose. Após a entrada no programa, houve melhora da percepção geral de saúde das participantes, bem como diminuição do número de visitas às unidades de saúde.

Entretanto, no estudo de Hallal; Tenório e Tassitano (2010), o percentual de pessoas com percepção excelente ou muito boa de saúde foi similar entre usuários e não-usuários do programa. Já o percentual de indivíduos com percepção de saúde regular ou ruim foi significativamente maior entre os não-usuários 45,4% do programa, em comparação aos usuários 28,5%.

E uma pesquisa semelhante desenvolvida por Bielemann, Knutha e Hallal (2010), observou que se todas as pessoas moradoras da cidade de Pelotas fossem ativas o Sistema Único de Saúde teria uma grande economia de aproximadamente R\$2,2 milhões, em gastos relacionados às DCNT. Essa possível mudança nos gastos só seria obtida se a população fosse fisicamente ativa, participando de projetos oferecidos pelo SUS.

Baseado nos resultados positivos do presente estudo referente as práticas corporais, é perceptível quanto é importante desenvolver ações de promoção da saúde para os usuários do SUS. Contribuindo dessa forma para uma melhora na qualidade de vida da população

## ■ CONCLUSÃO

Baseado nestes resultados conclui-se que as práticas corporais influem efeitos benéficos à saúde do participante, contribuindo com uma percepção de melhora na saúde após o ingresso em algum dos programas, bem como com a redução do uso dos serviços públicos. Sendo assim, tais atividades proporcionam melhor bem-estar global ao indivíduo, como também minimizam a necessidade e frequência do uso de serviços de saúde.

## ■ REFERÊNCIAS

1. BARBOSA FILHO et. al. Fatores associados à prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas em adolescentes. **Motricidade, Vila Real**, v. 7, n. 3, p. 45-53, 2011
2. BERNARDO, Francilene Lima da Cunha. **Idosos praticantes de caminhada regular uma avaliação dos benefícios**. 2014. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Porto Velho – RO.
3. BIELEMANN, R.M, KNUTHA, G, HALLAL, P.C. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao Sistema Único de Saúde. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. vol. 15 n.1, 2010
4. BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. – 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
5. EICHERT, T. et al. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 5, p. 447-457, 1 set. 2015. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6177> . Acesso em: 18 out. 2020.
6. GIRALDI et al. Influencia de um programa de exercícios físicos no uso de serviços de saúde na atenção básica de Saúde do município de Rio Claro, SP. **Rev. Bras. Ativ. Saúde** v. 18 n. 2, p. 186 – 196, 2013.
7. HALLAL P.C, TENÓRIO M.C, TASSITANO, R. M et al. Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não usuários. **Cad Saúde Públ**. n 26, p. 70-78, 2010.
8. MIRANDA, M. M. M. **Os benefícios que a prática de atividade física proporciona aos idosos: “Projeto Pratique Saúde”- MS**. 2014. Artigo. 14 f. Universidade do Estado do Mato Grosso. Disponível em: Acesso em: 12 abr. 2017.

9. OLIVEIRA, Jussara Ferro de. **A caminhada orientada como intervenção terapêutica no controle da pressão arterial dos participantes do Projeto Ativa na cidade de Dois Riachos/AL**. 2012. Monografia. 44 f. Universidade de Brasília. Faculdade de Educação Física. Curso de Licenciatura em Educação Física. Universidade Aberta do Brasil – Polo Santana do Ipanema Alagoas. Santana do Ipanema – AL.
10. RIBAS, Luiz Felipe Rauny de Araújo. **Treinamento funcional e sua importância na reabilitação física**. 2016. 13 f. Monografia (Especialização) - Curso de Treinamento Funcional Aplicado A Performance e Ao Envelhecimento, Faculdade Bio Cursos, Manaus, 2016. Disponível em: [https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/200/04-Treinamento\\_funcional\\_e\\_sua\\_importancia\\_na\\_reabilitacao\\_fisica.pdf](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/200/04-Treinamento_funcional_e_sua_importancia_na_reabilitacao_fisica.pdf). Acesso em: 03 abr. 2023.
11. SIEGEL, P; BARROS, N.F. **Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS** [tese]. Campinas: