

## PROMOÇÃO DA SAÚDE COM EXERCÍCIOS DE BAIXO CUSTO: RELATO DA AÇÃO “MOVIMENTO PELO BEM” NA UBS AREAL LESTE

ELIAS TABORDA DE BITENCOURT<sup>1</sup>; JETHRO DUARTE BRESOLIN, ANDREY DIAS DINIZ<sup>2</sup>; MAÍRA JUNKES CUNHA<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – eliasstaborda.84@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – jethrobresolin@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – mairajunkes.cunha@ufpel.edu.br

### 1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é considerada uma abordagem eficaz para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis (MATSUDO et al., 2001; WHO, 2020). No entanto, fatores socioeconômicos, culturais e estruturais podem dificultar o acesso da população a espaços e recursos apropriados para a prática (FLORINDO et al., 2009). Nesse contexto, ações que empreguem recursos simples e econômicos, como materiais recicláveis adaptados para atividades físicas, transformam-se em opções viáveis e inclusivas.

Nesse contexto, a disciplina extensionista Práticas de Atenção Primária à Saúde (APS) do Curso de Fisioterapia, realizada na Unidade Básica de Saúde (UBS) Areal Leste em Pelotas, organizou a iniciativa “Movimento pelo Bem”. O objetivo dessa ação era promover a adoção de hábitos saudáveis por meio da incorporação de atividades físicas na rotina de indivíduos sedentários, empregando exercícios simples, acessíveis e econômicos.

Ademais, a iniciativa também visou promover melhorias nas relações sociais e o fortalecimento dos laços entre os participantes. Esse ponto está em consonância com a literatura, que enfatiza que a atividade física tem um efeito positivo na saúde mental, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a autoestima, o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida (MATSUDO et al., 2021). Nesse contexto, a prática constante, tanto por meio de exercícios planejados quanto por atividades do dia a dia, é vista como fundamental para todas as idades.

Assim, o objetivo deste estudo é relatar a experiência extensionista “Movimento pelo Bem”, realizada na UBS Areal Leste em Pelotas, ressaltando suas contribuições para a promoção da saúde, incentivo à prática regular de exercícios físicos e melhoria do bem-estar biopsicossocial dos envolvidos.

### 2. METODOLOGIA

A ação “Movimento pelo Bem” foi desenvolvida na UBS Areal Leste, com encontros semanais realizados às terças-feiras no turno vespertino durante todo o semestre 2025.1. A Ação contou com estudantes da Fisioterapia, Nutrição e Educação Física, profissionais e professores atuantes na UBS e bem como usuários da comunidade, selecionados por livre adesão e encaminhamento da equipe multiprofissional.

As atividades consistiram em sessões de exercício físico fáceis e simples, de intensidade leve a moderada, com duração média de 50 minutos, realizadas em grupo. Para a execução dos exercícios foram utilizados equipamentos reciclados

que estavam disponíveis na própria UBS, como garrafas pet preenchidas com areia (substituindo halteres), bastões de vassoura (substituindo a barra) e também foram realizados exercícios que utilizassem apenas o peso corporal dos participantes.

Além das práticas supervisionadas, foi desenvolvido uma cartilha explicativa, com orientações detalhadas sobre a execução dos exercícios, visando incentivar os participantes a autonomia e a continuidade da prática fora do ambiente da UBS. De forma complementar, em algumas reuniões foram realizados momentos de confraternização com o objetivo de fortalecer os vínculos sociais, incentivar a interação entre os participantes e promover um maior envolvimento comunitário.

### **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

Os encontros semanais contaram, em média, com 10 participantes. Entretanto, nas primeiras semanas observou-se baixa adesão, com cerca de 3 participantes por encontro. A partir da metade do semestre, houve um aumento progressivo na participação, alcançando a média de 10 participantes até o final da ação, em sua maioria idosos e adultos com doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão. Observou-se grande aceitação da proposta, especialmente pelos exercícios simples, pela possibilidade de replicação das práticas em casa e pelos equipamentos serem acessíveis.

Os relatos dos participantes trouxeram um feedback positivo da ação, tanto no aspecto físico como melhora da disposição, mobilidade e condicionamento quanto no aspecto mental, social e recreativo, associados à sensação de diversão durante os encontros, à oportunidade de interação entre os participantes e ao fortalecimento dos vínculos comunitários.

Do ponto de vista acadêmico, os alunos participantes relataram melhorias na comunicação interpessoal, na colaboração em equipe multiprofissional e na habilidade de ajustar conhecimentos técnicos às necessidades da comunidade. O projeto, portanto, teve um impacto direto na promoção da saúde da população atendida e contribuiu de maneira significativa para o desenvolvimento crítico e cidadão dos estudantes.

### **4. CONSIDERAÇÕES**

A iniciativa "Movimento pelo Bem" atingiu suas metas ao promover a prática regular de exercícios físicos entre os usuários da UBS, empregando recursos simples e econômicos.

A ação destacou o papel fundamental da extensão universitária como ponte entre a universidade e a sociedade, promovendo mudanças significativas tanto na comunidade quanto na formação dos alunos.

Além de contribuir para a promoção da saúde e o fortalecimento da relação entre as UBS e a comunidade, a proposta se mostrou sustentável e passível de ser replicada em outros cenários, especialmente em regiões com recursos escassos.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FLORINDO, A.A.; HALLAL, P.C.; MATSUDO, S.M. et al. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.43, supl.2, p.65-73, 2009.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.R.; ARAÚJO, T. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.9, n.4, p.41-50, 2001.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.R.; NETO, T.L.B. et al. Atividade física e saúde mental: evidências científicas e recomendações. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.26, e0195, p.1-8, 2021.

WHO. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.