

EFEITOS DE UM PROGRAMA COMUNITÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO BÁSICA NO MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DO GRAMA-MG

Eric Bortoni Martins¹
Maria Fernanda Taciano Vaz²
Diógenes Narciso de Freitas Costa³
Fábio Florindo Soares⁴
Marcelo Maia Costa⁵
Renata Aparecida Fontes⁶
Suene Franciele Nunes Chaves⁷

suene.nchaves@ufv.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde.

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico; planejamento em saúde comunitária; idosos.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que impacta todas as funções do corpo humano, levando a uma diminuição gradual das habilidades físicas e cognitivas. No entanto, é possível adotar estratégias para minimizar esses impactos negativos, como a prática regular de atividades físicas (Silva; Santos; Santos, 2025). Segundo Bezerra *et al.* (2021), programas bem estruturados de exercícios podem favorecer um envelhecimento saudável, diminuindo a chance de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis. No âmbito das políticas públicas, incentivar a prática de atividade física entre os idosos é uma estratégia fundamental para promover o bem-estar dessa população. De acordo com Rodrigues Neto *et al.* (2024) ações na atenção primária à saúde, como programas comunitários de atividade física, têm se mostrado eficazes na melhoria da qualidade de vida dos idosos, favorecendo autonomia e inclusão social. Nesse contexto, é fundamental investir na promoção da atividade física na atenção básica, assegurando tanto a orientação qualificada por profissionais de Educação Física quanto o incentivo necessário para que os idosos mantenham uma rotina de exercícios. Programas de exercícios direcionados a idosos com hipertensão têm mostrado benefícios na capacidade funcional e na saúde do coração (Silva *et al.*,

^{1,2} Acadêmicos no curso de Bacharelado em Educação Física da Univértix.

³ Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Esporte. Especialista em Fisiologia do Exercício. Professora do curso de Bacharelado em Educação Física da Univértix

³ Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Vértice-Univértix

³ Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Univértix.

⁴ Professor e Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

⁵ Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice-Univértix

⁶ Farmacêutica e Bioquímica Analista Clínica-Mestre em Ciências Farmacêuticas. Professora do curso de Educação Física Centro Universitário Vértice-Univértix

2021), além de auxiliar o controle do diabetes, ajudando a reduzir o sedentarismo, aumentar a força muscular e prevenir complicações. O exercício físico, também contribui para a qualidade de vida, promovendo benefícios cognitivos e funcionais (Domingues; Zebini; Sant'ana, 2020). Dessa forma, a criação de iniciativas comunitárias pode ser uma abordagem eficiente para promover um envelhecimento ativo e saudável. Diante disso, o objetivo deste estudo é analisar os efeitos de um programa comunitário de atividade física na atenção básica no município de Santo Antônio do Grama - MG. Estudos como esse são essenciais para demonstrar os benefícios da atividade física na saúde dos idosos, auxiliando na prevenção de doenças crônicas, na melhoria da qualidade de vida e na promoção do envelhecimento ativo. Além disso, fornecem embasamento para políticas públicas e contribuem para a otimização de programas comunitários na atenção básica.

2 METODOLOGIA

Este estudo pode ser caracterizado como uma pesquisa descritiva, observacional, quantitativa correlacional (Li *et al.* 2024; Vilelas, 2020). O local de pesquisa será a quadra Poliesportiva do município de Santo Antônio do Grama-MG, localizado na região da Zona da Mata mineira. A amostra será composta por 44 idosos, considerando-se o efeito encontrado para capacidade cardiorrespiratória no estudo de Correa *et al.* (2022). O cálculo do tamanho amostral foi realizado no programa G*Power 3.1.9.2 considerando como poder do teste de 0,95, tamanho do efeito de 0,61 e alfa de 5% e uma possível perda amostral de 40% (Correa *et al.* 2022). Os participantes serão idosos (acima de 60 anos) pertencentes ao programa comunitário de atividade física do município de Santo Antônio do Grama – MG. Como critérios de inclusão, serão adotados: a) estar cadastrados nas Unidades de Saúde da Família do SUS e ser participante ativo do programa de atividade física; b) não realizar treinamentos adicionais ao programa comunitário de saúde; c) concordar em participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critérios de exclusão, serão adotados: a) não participar de todos os procedimentos de coleta deste estudo, resultando em dados incompletos para análise dos resultados; b) participar de outro programa comunitário de atividade física durante o período do estudo. Antes de dar início à coleta dos dados, este estudo deverá ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univértix (CEP – UNIVÉRTIX). Todos os procedimentos do estudo serão conduzidos em conformidade às normas estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 e pela Resolução nº 580/2018 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012; Brasil, 2018). Ademais, a autorização para realização da pesquisa já foi formalizada junto ao Secretário Municipal de Saúde, mediante a assinatura do Termo de Anuência Institucional. O Programa Comunitário de Saúde será acompanhado ao longo de oito semanas, com pelo menos dois encontros semanais, organizados em ambiente comunitário. Durante os encontros, os exercícios serão aplicados com base no planejamento da Profissional de Educação Física responsável. As sessões de treino serão planejadas para atender às necessidades individuais dos participantes e tem como base exercícios de alongamentos, mobilidade, força muscular e resistência aeróbia, valendo-se do peso do corpo e bastões. Além disso, avaliações periódicas serão realizadas por enfermeiras de apoio conforme os procedimentos adotados usualmente pelas mesmas (Pinheiro *et al.*, 2022). Os dados de interesse desse estudo serão coletados por meio de anamneses e avaliações físicas antes e após o período de observação. A anamnese deverá abordar aspectos sociodemográficos e de saúde, enquanto as

avaliações físicas incluirão medições dos resultados obtidos no protocolo *Senior Fitness Test* (SFT) (Rikli; Jones, 2008). O SFT será aplicado para avaliar os efeitos da periodização utilizada, pois é uma ferramenta que foi utilizada anteriormente para avaliação da aptidão funcional de idosos, conforme descritos anteriormente por Li *et al.* (2024). Os dados serão analisados quantitativamente utilizando o software SPSS, por meio de estatística descritiva (média, desvio-padrão e percentual). O teste de Shapiro-Wilk será adotado para verificar a normalidade dos dados. Assumindo que as variáveis terão distribuição normal, o teste t será utilizado para comparação dos valores pré e pós-período de observação. O tamanho do efeito será estimado por meio do índice d de *Cohen*, que expressa a magnitude da diferença entre médias em unidades de desvio-padrão. Valores de 0,2, 0,5 e 0,8 indicam efeitos de magnitude pequena, moderada e grande, respectivamente, permitindo interpretar a relevância prática das mudanças observadas. Para todos os tratamentos, um nível de significância de $p < 0.05$ será adotado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por se tratar de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), a execução das etapas de coleta e análise de dados está sujeita à aprovação prévia do CEP/UNIVÉRTIX. O trabalho está em fase de apreciação ética.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de um TCC, a conclusão será apresentada após finalização do estudo, bem como a confrontação com a literatura pertinente.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Juciléia Barbosa; KONRAD, Lisandra Maria; PINTO, Jennyfer Dara de Souza; OLIVEIRA, Andreia Paes; BRITO, Anna Julie Bentes; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Promovendo envelhecimento ativo para idosos do Norte do Brasil: efeitos de um programa de atividade física. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.6, p. 55635-55645, jun, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30889/pdf>. Acesso em: 10 mar. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde (CNS). **Resolução nº 466**, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>. Acesso em: 24 mai. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde (CNS). **Resolução nº 580**, de 22 de março de 2018. Brasília, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/conselho-a-informacao/atos-normativos/resolucoes/2018/resolucao-no-580.pdf/view>. Acesso em: 24 mai. 2025.

CORREA, Lucimara da Paula; BENTO, Thiago Paulo Frascareli; GUARIGLIA, Débora Alves; RODRIGUES, Geisa Franco; CONTI, Marta Helena Souza De. Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v.35, p. e35149, dez, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35149.0>. Acesso em: 16 mai. 2025.

DOMINGUES, Stefanie Cristina; ZEBINI, Janaina Cristina; SANT'ANA, Paula Grippa. Musculação para idosos com diabetes do tipo II. **Revista MotriSaúde**, [s.l.], v. 2, n. 1, dec. 2020. ISSN 2674-7782. Disponível em: [http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal%20%20Copia/index.php/revista_Motri saude/article/view/216](http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal%20%20Copia/index.php/revista_Motri_saude/article/view/216). Acesso em: 21 mar. 2025.

LI, Qun; JIANG, Jieqiong; DUAN, Anyan; HU, Jiao; LI, Ling; CHEN, Wei. Physical activity experience of patients with hypertension: a systematic review and synthesis of qualitative literature. **BMC Public Health**, [s.l.], v.24, n.2826, out, 2024. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-20326-x>. Acesso em: 4 abr. 2025.

PINHEIRO, Marina; OLIVEIRA, Juliana; BALDWIN, Jennifer; HASSETT, Leanne; COSTA, Natália; GILCHRIST, Heidi; WANG, Belinda; KWOK, Wing; ALBUQUERQUE, Bruna; PIVOTTO, Luiza; SILVA, Ana Paula. Carvalho; SHARMA, Sweekriti; GILBERT, Steven; BAUMAN, Adrian; BULL, Fiona; WILLUMSEN, Juana; SHERRINGTON, Catherine; TIEDEMANN, Ana. Impact of physical activity programs and services for older adults: a rapid review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, [s.l.], v.19, n.87, jul, 2022. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-022-01318-9>. Acesso em: 4 abr. 2025.

RIKLI, Roberta; JONES, Jessie. **Teste de Aptidão Física para Idosos. Human Kinetics**. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte), Barueri, SP: Manole, 2008.

RODRIGUES NETO, Jorge Lopes; OLIVEIRA, Ana Beatriz Ferreira de; SANTOS, Joice Rafaela Magalhães dos; MONTEIRO, Thainá Melo; SILVA, Karyna de Cássia Queiroz da; SILVA, Giovanna Guimarães; SILVA, Amanda Jordana; PINTO, Denise da Silva. A prática de atividade física como promoção de saúde na atenção primária à saúde: um relato de experiência a partir do Pet-Saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 01-07, mai/jun, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/69649>. Acesso em: 10 mar. 2025.

SILVA, Alanna Gomes da; PRATES, Elton Junio Sady; MALTA, Deborah Carvalho. Avaliação de programas comunitários de atividade física no Brasil: uma revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.] v. 37, n. 5, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/4q6dVKGSJtrS9yh7dXsJTVg/>. Acesso em: 30 mar. 2025.

SILVA, Antônio Wagner Vasconcelos da; SANTOS, Walmir Romário dos; SANTOS, Waldemir Roberto dos. Os benefícios do exercício físico para um envelhecimento saudável. **RBPFEF - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, São Paulo, v.18. n.115. p .267-272, mai-jun, 2024. Disponível em: <https://www.rbpfef.com.br/index.php/rbpfef/article/view/2870/1979>. Acesso em: 21 mar. 2025.

VILELAS, José. **Investigação - O Processo de Construção do Conhecimento**. 3. ed. Lisboa: Edições Sílabo, 2020.