

# EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE PARA PESSOAS IDOSAS

*EXPERIENCE IN THE HEALTH ACADEMY PROGRAM FOR OLDER ADULTS*

*EXPERIENCIA EN EL PROGRAMA ACADEMIA DE LA SALUD PARA ADULTOS  
MAYORES*

✉ *Eriene Araujo Oliveira*<sup>1</sup> e ✉ *Jayme Felix Xavier Junior*<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Reportar, por meio de relato de experiência, os benefícios da prática de atividade física entre indivíduos participantes de grupos de promoção, prevenção e manutenção da saúde. **Métodos:** Estudo do tipo relato de experiência, elaborado por meio de observação participante, em duas fases: a) observação e intervenção junto ao grupo; e b) correlação com referencial bibliográfico encontrado sobre a respectiva temática. O referido grupo foi constituído por aproximadamente 12 pessoas. **Resultados:** Foram constatadas dificuldades, como o comportamento competitivo de alguns participantes mais jovens e ativos, assim como falta de materiais adequados para as atividades. Contudo, houve benefícios como a melhoria da marcha, equilíbrio e alongamento, bem como da saúde mental. **Considerações Finais:** O Programa Academia da Saúde contribui para o bem-estar da população local ao promover um espaço de integração social e oferecer atividades que auxiliam na prevenção e no controle de doenças crônicas.

**Descritores:** *Atividade Física; Promoção da Saúde; Pessoas Idosas.*

## ABSTRACT

**Objective:** To describe, by means of an experience report, the benefits of physical activity observed among participants of health promotion, prevention, and maintenance groups. **Methods:** Experience report study based on participant observation in two phases: (1) observation and intervention with the group and (2) correlation with bibliographic references on the topic. The group comprised approximately 12 individuals. **Results:** Identified difficulties included competitive behavior among some younger, more active participants and an inadequate supply of materials for activities. However, benefits were also observed, including improvements in gait, balance, flexibility, and mental health. **Final Considerations:** The Health Academy Program contributes to the well-being of the local population by providing a space for social integration and offering activities that help prevent and control chronic diseases.

**Keywords:** *Physical Activity; Health Promotion; Older Adults.*

## RESUMEN

**Objetivo:** Informar, mediante un relato de experiencia, de los beneficios de la práctica de actividad física entre personas participantes en grupos de promoción, prevención y mantenimiento de la salud. **Métodos:** Estudio del tipo relato de experiencia realizado mediante observación participante en dos fases: (a) observación e intervención con el grupo, y (b) correlación con el material bibliográfico de referencia sobre la temática. El grupo estuvo compuesto por aproximadamente 12 personas. **Resultados:** Se identificaron dificultades, como la conducta competitiva de algunos participantes más jóvenes y activos, así como la falta de material adecuado para las actividades. Sin embargo, también se observaron beneficios, como la mejora de la marcha, el equilibrio, la flexibilidad y la salud mental. **Consideraciones finales:** El Programa Academia de la Salud contribuye al bienestar de la población local al ofrecer un espacio de integración social y actividades que colaboran en la prevención y el control de enfermedades crónicas.

**Descritores:** *Actividad física; Promoción de la salud; Personas mayores.*

## INTRODUÇÃO

O Programa Academia da Saúde (PAS), instituído no Brasil em 2011, configura-se como estratégia de promoção da saúde e de produção do cuidado, por meio da implantação de polos públicos voltados à oferta de práticas de corporais e atividades físicas. Esses espaços contam com infraestrutura adequada, equipamentos específicos e

1 Escola de Saúde Pública do Ceará. Fortaleza/CE - Brasil.

2 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará. Tauá/CE - Brasil.

profissionais qualificados. O programa tem como objetivo ampliar o acesso e incentivar a prática regular de atividade física pela população.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético superior aos níveis de repouso. Essa prática é considerada essencial em todas as fases da vida, sendo reconhecida como um fator determinante para a manutenção e a melhoria da saúde da população<sup>1</sup>.

Em pessoas idosas, a prática regular de atividades físicas é fundamental para a manutenção de condições funcionais essenciais à vida cotidiana, como a preservação do equilíbrio – fator importante na prevenção de quedas – e o aumento da massa muscular, o que contribui para retardar o processo de sarcopenia<sup>2</sup>.

A atuação do profissional residente em Educação Física na área de Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha papel relevante nos âmbitos da promoção, prevenção, recuperação, manutenção e melhoria do bem-estar dos usuários nas comunidades. Esse profissional participa ativamente das práticas voltadas à prevenção de agravos e ao estímulo de hábitos saudáveis, adotando abordagens e metodologias que consideram as necessidades e singularidades de cada indivíduo.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo relatar uma experiência, na condição de profissional residente, e refletir sobre os benefícios da prática de atividade física nos participantes dos grupos de promoção, prevenção e manutenção à saúde. Ademais, busca descrever os desafios enfrentados pelos profissionais residentes de Educação Física na consolidação desses grupos, bem como abordar os benefícios das práticas corporais e das atividades físicas.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, que visa descrever e refletir sobre os benefícios da prática de atividade física nos participantes dos grupos de promoção, prevenção e manutenção da saúde. Esse tipo de estudo caracteriza-se por descrever uma determinada ação a partir da experiência individual ou coletiva de um grupo – tratando-se, portanto, de um registro de vivências.

O estudo foi realizado por meio de observação participante, na condição de profissional residente do programa de Saúde da Família e Comunidade, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), no *lócus* da Academia da Saúde de um município do Ceará. O trabalho foi desenvolvido no período de abril de 2023 a dezembro de 2024, em duas fases: a) observação e intervenção junto ao grupo, possibilitando a descrição das experiências; e b) correlação com o referencial bibliográfico encontrado sobre a respectiva temática.

O referido grupo foi constituído por aproximadamente 12 pessoas. Os usuários participavam das atividades desde a inauguração do Programa Academia da Saúde no município. Inicialmente, o grupo foi conduzido por um profissional do município, com atividades físicas realizadas três vezes por semana. Contudo, esse profissional teve seu trabalho interrompido, em decorrência do fim do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Assim, o grupo passou a ser conduzido por profissionais residentes que

prestavam serviço ao município, com a realização de práticas corporais uma vez por semana.

Por se tratar de um relato de experiência profissional, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética. Ressalta-se, no entanto, que foram respeitados os aspectos éticos estabelecidos na Resolução CNS nº 466/2012, que trata de pesquisa com seres humanos, considerando o respeito à dignidade humana e a proteção devida aos participantes.

## RESULTADOS

No decorrer da residência no Programa de Saúde da Família e Comunidade, houve atuação em grupos voltados à promoção e prevenção da saúde, com ênfase nas práticas corporais, no fortalecimento de vínculos e na socialização dos participantes, por meio da atividade física. A experiência possibilitou tanto a observação quanto a participação ativa no grupo de pessoas idosas atendidas pela Academia da Saúde do município, sendo esse grupo composto majoritariamente por mulheres.

As atividades com o grupo tiveram início a convite de um profissional residente em Educação Física, responsável pela condução das ações. A primeira interação ocorreu na condição de observador, acompanhando a prática profissional e compreendendo a dinâmica das atividades do grupo.

Posteriormente, passou-se a ministrar as aulas em conjunto com o referido profissional, adaptando-as ao ritmo e às necessidades dos participantes, majoritariamente pessoas idosas que apresentavam dificuldades para realizar movimentos como abaixar-se ou alongar-se, evidenciando uma mobilidade reduzida que exigia cuidado especial nas aulas. Nesse contexto, as aulas passaram a ser planejadas de forma inclusiva e adaptada, considerando as necessidades específicas de cada integrante.

Durante a atuação no Programa Academia da Saúde, observou-se que muitos participantes, especialmente os idosos, demonstravam grande interesse por atividades como a dança. Ressaltava-se, contudo, que o objetivo não era a competição nem a busca pela perfeição na execução das coreografias, mas a promoção da qualidade de vida e da saúde por meio da atividade física. Ao longo das práticas, eram fornecidas orientações sobre a importância da postura, do alinhamento da coluna e execução correta dos exercícios, sempre enfatizando o cuidado com o corpo.

Um caso marcante foi o de uma participante de 87 anos com grandes limitações de mobilidade. Com o passar do tempo, notou-se evolução significativa em sua capacidade de alongamento e equilíbrio. Essa participante, que inicialmente caminhava lentamente e apresentava baixa coordenação motora, passou a demonstrar melhorias notáveis, evidenciando o impacto positivo da atividade física na saúde de pessoas idosas.

É nesse sentido que se inserem os grupos de atividade física especializados, visto que a participação da pessoa idosa contribui para conservar sua autonomia e independência, além de possibilitar a inclusão da prática regular de exercícios físicos em sua rotina diária.

Contudo, em alguns momentos, houve dificuldades relacionadas ao comportamento competitivo de alguns participantes mais jovens e ativos. Alguns demonstravam desejo de realizar exercícios mais intensos, como agachamentos, por compararem o grupo com outros a que pertenciam. Nesses casos, era necessário reforçar a necessidade de cuidados para não sobrecarregar as articulações e destacar que o foco era a promoção da saúde, e não a superação de limites.

Outra limitação observada foi a falta de materiais adequados para as atividades, o que exigiu criatividade para adaptar os exercícios com os recursos disponíveis. Todos os materiais eram custeados com os recursos próprios dos residentes; e a estrutura física apresentada era um tanto precária, o que dificultava a realização das atividades. Essa condição é recorrente para profissionais de Educação Física, que frequentemente precisam oferecer práticas de qualidade com poucos recursos.

Como benefícios das práticas da atividade física para o grupo, observou-se melhora da marcha, do equilíbrio e dos alongamentos. Além disso, a importância dos grupos para a saúde mental evidenciou-se a partir do depoimento de uma usuária que mencionou ideia suicida, mas desistiu do intento ao lembrar-se que no grupo havia pessoas importantes para ela – e que ali encontrava o apoio necessário para seguir. Esse episódio demonstra a importância desses espaços para a comunidade, reforçando que os vínculos formados vão muito além da simples convivência: eles podem salvar vidas.

Ao longo do trabalho, também se observou a necessidade de maior integração entre os profissionais da saúde; pois, em algumas ações, a contribuição dos profissionais de Educação Física era minimizada. Por exemplo, durante atividades de educação em saúde, enfermeiros e psicólogos tinham maior protagonismo, enquanto a atuação da Educação Física era frequentemente restrita a um papel secundário, centrado apenas no alongamento.

Para mudar essa perspectiva, foi criado o grupo “Movimente-se”, que tem como objetivo ampliar a discussão sobre saúde e bem-estar. A cada mês, participam profissionais de diferentes áreas, como Psicologia, Farmácia, Assistência Social, Fisioterapia e Enfermagem, para abordar temas relevantes, como o *Setembro Amarelo* (prevenção ao suicídio) e o *Outubro Rosa* (prevenção ao câncer de mama). Além disso, o grupo também promove interação com os participantes por meio de ações como o “Café Compartilhado” e distribuição de lembrancinhas como forma de incentivo à participação e à promoção da saúde coletiva.

Embora as pessoas idosas participem majoritariamente pelas atividades físicas, é gratificante observar que, à medida que os temas de saúde se diversificam, eles se envolvem mais nas discussões e buscam mais informações sobre seu autocuidado. Essa interação e troca de saberes entre os profissionais e participantes tem sido muito enriquecedora.

## DISCUSSÃO

É notório que o processo de envelhecimento ocasiona alterações nos diversos sistemas do corpo, podendo acarretar danos à mobilidade, perda de massa muscular e óssea, dores articulares, aumento do risco de quedas e a redução da autonomia das

peessoas idosas. Dessa forma, observa-se que a assistência a essa população deve contemplar ações de educação em saúde, promoção, manutenção e recuperação<sup>4</sup>.

É nesse sentido que se destaca a importância da prática diária de atividade física nessa faixa etária, bem como a adoção de uma alimentação equilibrada, por melhorarem a aptidão física e a capacidade funcional, aumentando a disposição para realizar as Atividades da Vida Diária (AVD). Ademais, essas medidas contribuem para a prevenção de doenças como diabetes mellitus, hipertensão arterial e problemas cardiovasculares<sup>5</sup>.

Para a realização das AVD, é necessário que a pessoa idosa faça uso da força muscular, que tende a diminuir durante essa fase da vida. Portanto, é importante que o idoso pratique exercícios físicos, com vistas a auxiliar no fortalecimento muscular e ganho de flexibilidade, o que impacta de maneira direta a qualidade de vida e a autonomia para realização das atividades diárias<sup>6</sup>.

A prática regular de atividades físicas oferece uma série de benefícios, sendo um dos mais importantes a preservação da capacidade funcional em todas as faixas etárias, especialmente entre idosos. Além disso, auxilia na manutenção da memória, da concentração, do raciocínio, do foco e da qualidade do sono – uma vez que, ao realizar os exercícios, os músculos liberam determinadas proteínas que atuam no cérebro e, com isso, favorecendo e estimulando as conexões cerebrais<sup>6</sup>. Outros benefícios incluem aumento da longevidade, redução das taxas de morbidade e mortalidade, diminuição do uso de medicamentos prescritos e redução da frequência de quedas e fraturas<sup>3</sup>.

Diante do exposto, ressalta-se a importância dos programas que promovem a prática de atividades físicas e corporais, como o Programa Academia da Saúde, por reunirem estrutura física, equipamentos e profissionais capacitados para ações referentes ao diagnóstico, tratamento, prevenção e promoção da saúde. Fatores esses que podem influenciar diretamente na melhoria da capacidade física dos indivíduos, por meio da redução da resistência vascular e do aumento da força, da flexibilidade, do equilíbrio e da disposição, favorecendo, assim, maior autonomia. Além disso, promovem o contato social, o que repercute positivamente na saúde mental, contribuindo para a diminuição de problemas psicológicos como ansiedade e depressão, bem como para a elevação da autoestima e da autoimagem corporal.<sup>7</sup>

Nesse sentido, destaca-se a importância do profissional de Educação Física, responsável por acompanhar, motivar e prescrever as atividades físicas e corporais, ajustando a intensidade, a frequência e a duração dos exercícios às necessidades individuais de cada participante<sup>8</sup>.

Quanto às barreiras encontradas para o desenvolvimento das práticas de atividade física, os estudos destacam a falta de equipamentos adequados, falta de um local apropriado, problemas com o clima e falta de habilidade. Contudo, é necessário enfatizar para a população os benefícios que essa prática traz, ressaltando que não há a necessidade de um equipamento, local ou habilidade para que ela realize os exercícios físicos<sup>3</sup>.

Assim, o ingresso da pessoa idosa em um grupo de Educação Física para a terceira idade é considerado um marco; pois, durante as atividades em grupo, ocorre

socialização – o que reduz sentimentos de solidão e abandono, além de proporcionar sensação de pertencimento e de construção de uma identidade física e social<sup>3</sup>.

Entre os desafios elencados para a permanência no grupo, destacam-se as limitações estruturais, as dificuldades de deslocamento até o local de realização das atividades, e questões referentes ao processo de saúde e doença, assim como a necessidade de identificação social e cultural com o ambiente em que as práticas serão desenvolvidas<sup>9</sup>. Ademais, fatores como a falta de tempo e de energia, bem como a busca por períodos livres e de lazer, são apontados por autores como aspectos relacionados ao processo de envelhecimento, contribuindo para sentimentos de insegurança e baixa autoestima<sup>10</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Programa Academia da Saúde contribui positivamente para o bem-estar da comunidade local, ao promover um espaço de integração social para a prática regular de atividades físicas. As atividades ofertadas auxiliam na prevenção e no controle de doenças crônicas, além de melhorar a flexibilidade, marcha e equilíbrio, com efeitos benéficos sobre a qualidade de vida dos participantes. Dessa forma, esse programa demonstra ser uma estratégia essencial para a promoção da saúde física e mental da população.

## REFERÊNCIAS

1. Silva MJS, Schraiber LB, Mota A. O conceito de saúde na Saúde Coletiva: contribuições a partir da crítica social e histórica da produção científica. *Physis: revista de saúde coletiva*. 2019; 29 (01): e290102.
2. Mota Sobrinho AP. A importância da atividade física no tratamento de pacientes com diagnóstico de depressão. *Repositório UFC*. 2012.
3. Silva AAN da. Barreiras e benefícios encontrados pelos idosos na prática de atividades físicas em Buritis MG. *Biblioteca digital UnB*. 2014.
4. Freitas NA de et al. Práticas corporais na perspectiva da promoção da saúde no município de Sobral/CE: uma revisão integrativa. *Cadernos ESP, Ceará*. 2014; 8(2): 64-76.
5. Sousa CMS et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. *ID on line. Revista de psicologia*. 2019; 13(46): 425-433.
6. Teles HL, Quirino JRDA. Atividade física e qualidade de vida na terceira idade. *Repositório UNICEUB*. 2020.
7. Franchi KMB, Montenegro RM. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. 2005; 18(3): 152-156.
8. Lima AP de et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2020; 42: e2018.
9. Ribeiro JAB et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Rev. Bras Ciênc Esporte*. 2012. 34(4): 1-16.
10. Arroyo CT, Barroso CN. Barreiras encontradas por idosos da cidade de Pitangueiras/SP para a prática de exercícios físicos. *Revista Fafibe On-Line*. 2012.