

Entre prevenção e autocuidado: a atividade física como eixo central da APS no enfrentamento das DCNTs em idosos

Daniel Silva Junior, Educação física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Ana Carolina Pereira Libério, Educação física, Brasil

Larissa Oliveira da Silva, educação física, centro universitário integrado, Brasil

Pedro Pereira, Educação física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Vinícius Camargo coli, educação física, centro universitário integrado, Brasil

Hudson Silva machado, educação física, centro universitário integrado, Brasil

Gustavo de Souza Candido, educação física, centro universitário integrado, Brasil

Matheus Nunes da Silva educação física, centro universitário integrado, Brasil

Fábia Mylena Mendes Uchôa Gomes, educação física, centro universitário integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, elaine.costa@grupointegrado.br

Resumo: O envelhecimento populacional no Brasil e o crescente impacto das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) tornam a promoção da atividade física (AF) um desafio urgente para a Atenção Primária à Saúde (APS). Objetivou-se relatar e avaliar a experiência de um projeto de extensão universitária na promoção da AF para idosos com DCNTs, articulando a universidade e os serviços de saúde. O método consistiu em um relato de experiência, no qual discentes de Educação Física, em parceria com Unidades Básicas de Saúde (UBSs) de Campo Mourão/PR, planejaram e executaram intervenções educativas no âmbito dos Grupos Hiperdia. A execução envolveu a distribuição de 300 folders informativos e a realização de mais de 500 orientações presenciais, focadas na importância da AF para o controle das DCNTs, prevenção de complicações e promoção da autonomia funcional. Os resultados indicam que a ação foi bem acolhida pelos usuários, que demonstraram grande interesse e engajamento, evidenciando a eficácia da estratégia de diálogo direto e entrega de material educativo na sensibilização da população e no fortalecimento do papel da APS como espaço de prevenção e promoção de saúde. A conclusão é que a experiência extensionista demonstrou ser uma ferramenta eficaz para sensibilizar idosos sobre a relevância da AF, ao mesmo tempo em que contribuiu para a formação prática dos acadêmicos e reafirmou a importância da articulação entre universidade e comunidade no enfrentamento dos desafios do envelhecimento.

Palavras-chave: Atividade Física. Doença Crônica. Idoso. Promoção da Saúde. Extensão Universitária.

Abstract: The growing Brazilian population aging and the increasing impact of non-communicable chronic diseases (NCDs) make the promotion of physical activity (PA) an urgent challenge for Primary Health Care (PHC). This study aimed to report and evaluate the experience of a university extension project in promoting PA for older adults with NCDs, bridging the gap between the university and health services. The method was an experience report, in which Physical Education students, in partnership with Basic Health Units (BHUs) in Campo Mourão/PR, planned and implemented educational interventions within the Hiperdia Groups. The execution involved distributing 300 informative folders and conducting over 500 in-person counseling sessions, focusing on the importance of regular PA for NCD control, complication prevention, and functional autonomy promotion. The results indicate that the actions were well-received by the users, who showed great interest and engagement, highlighting the

effectiveness of the direct dialogue and educational material strategy in raising population awareness and strengthening the role of PHC as a space for health prevention and promotion. The conclusion is that the extension experience proved to be an effective tool for making older adults aware of the relevance of PA, while also contributing to the practical training of students and reaffirming the importance of the university-community partnership in addressing the challenges of aging. (186 words)

Keywords: Physical Activity. Chronic Disease. Aged. Health Promotion. University Extension.

INTRODUÇÃO

O Brasil vive uma intensa transição demográfica, com um aumento expressivo da longevidade, o que coloca o crescimento e o envelhecimento populacional como um dos principais desafios para as políticas de desenvolvimento e saúde neste século (IBGE, 2023; Lima *et al.*, 2022). Segundo dados do Censo 2022 do IBGE, a população com 60 anos ou mais ultrapassou a marca de 32 milhões de pessoas, tendo crescido em 56% em 12 anos, evidenciando a urgência em adaptar os sistemas de saúde para essa nova realidade.

Paralelamente, observa-se o crescente peso das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como a hipertensão arterial e o diabetes mellitus, que se consolidam como a principal causa de morbimortalidade no país. Tais condições não apenas reduzem a qualidade de vida e a autonomia dos idosos, mas também impõem um alto custo financeiro e operacional ao Sistema Único de Saúde (SUS) (Santos *et al.*, 2025).

Neste contexto, a prática regular de atividade física (AF) emerge como uma estratégia de saúde pública de baixo custo e alta eficácia, atuando como um eixo central no enfrentamento das DCNTs. A AF é uma ferramenta poderosa e não farmacológica que auxilia tanto na prevenção primária quanto no controle e tratamento das condições crônicas já estabelecidas (Coelho; Burini, 2020). Para a população idosa, a AF é essencial para promover a funcionalidade, o equilíbrio e, conseqüentemente, reduzir o risco de quedas e o declínio cognitivo (SILVA *et al.*, 2024). Assim, a incorporação da AF na rotina visa estimular o autocuidado e o protagonismo do indivíduo no manejo de sua saúde, transcendendo a mera prevenção de agravos e fomentando o envelhecimento ativo.

Apesar do reconhecimento dos múltiplos benefícios e das recomendações de órgãos internacionais e nacionais, a tradução desse conhecimento em adesão efetiva à prática de atividade física no cotidiano dos idosos, sobretudo aqueles em situação de vulnerabilidade e usuários da atenção primária à saúde (APS), permanece um desafio significativo (Moraes *et al.*, 2022). A prevalência de aconselhamento sobre atividade física na APS ainda é considerada baixa, e a manutenção da prática depende de fatores que vão além da necessidade clínica, como o prazer, o vínculo com os profissionais e a acessibilidade aos programas (Freitas *et al.*, 2024). Diante desta lacuna entre a recomendação e a prática comunitária, o Projeto de Extensão Universitária assume um papel estratégico. A articulação entre a universidade e os serviços de saúde na APS permite a criação e a validação de metodologias que buscam transformar o conhecimento científico em ações concretas e culturalmente adaptadas à realidade local.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão do curso de Educação Física, realizado em parceria com uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no contexto do Grupo Hiperdia. A intervenção teve como foco a promoção da saúde de idosos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), integrando ações educativas e práticas de orientação. As atividades foram planejadas e conduzidas por discentes do curso, sob supervisão docente, em articulação com a equipe multiprofissional da UBS. O planejamento contemplou reuniões para definição das estratégias de abordagem e elaboração de materiais educativos adaptados ao público-alvo. A execução consistiu na entrega de folders informativos e na realização de orientações presenciais aos idosos participantes do grupo, com ênfase na importância da prática regular de atividade física para o controle das DCNTs, prevenção de complicações e promoção da autonomia funcional. O registro ocorreu por meio de observações e relatos, que subsidiaram a sistematização da experiência. A avaliação considerou a percepção dos idosos quanto à utilidade das orientações, bem como as reflexões dos acadêmicos sobre a relevância da prática extensionista no fortalecimento da Atenção Primária à Saúde.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

A intervenção foi realizada em 10 das 17 Unidades Básicas de Saúde do município de Campo Mourão/PR, durante os encontros do Grupo Hiperdia nos meses de setembro e outubro. No total, foram distribuídos 300 folders educativos produzidos pelos acadêmicos e realizadas mais de 500 orientações presenciais aos idosos participantes, ressaltando a importância da prática regular de atividade física no controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. As atividades foram bem recebidas pelos usuários, que demonstraram interesse nas informações e compartilharam suas dúvidas e experiências relacionadas ao tema. A entrega dos materiais, associada às orientações diretas, contribuiu para ampliar o alcance das ações, fortalecendo a integração entre universidade, serviços de saúde e comunidade, além de evidenciar o papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde no contexto da Atenção Primária.

Figura 1- Fotos do dia da entrega na unidade básica de saúde





Fonte: acervo pessoal (2025)
Fotos com autorização dos pacientes

Figura 2- Imagem da cartilha elaborada pelo grupo



CARTILHA HIPERDIA E EDUCAÇÃO FÍSICA

O que é o Hiperdia?




A Hiperdia é o programa do Ministério da Saúde que acompanha pessoas com hipertensão arterial e diabetes mellitus.

- ✓ Ele garante tratamento gratuito, acompanhamento médico,
 - ✓ Orientação multiprofissional
 - ✓ Melhora na vida
- melhorar a qualidade de vida.

Por que participar?

- ✓ Controle da pressão arterial e da glicemia
- ✓ Prevenção de complicações (Infarto, AVC, insuficiência: renal)
- ✓ Apoio de profissionais de saúde

Exemplos de atividades simples no dia a dia

-  Caminhar na praça ou no quarteirão.
-  Subir escadas em vez de usar o elevador
-  Cuidar do jardim ou varrer a calçada

A medicação é importante, mas o exercício físico e os hábitos saudáveis são fundamentais no tratamento.

O papel da Educação Física no Hiperdia

A prática regular de exercícios físicos é uma das principais formas de prevenção e controle da hipertensão e diabetes.

Recomendações para quem tem hipertensão ou diabetes

Faça 3 minutos de atividades físicas regularmente



Fazer exercícios leves e moderados

(caminhada, bicicleta, dança)



Respeite seus limites



Alongue-se antes e depois



Beba água com frequência

Procure sempre orientação de um profissional de Educação Física



EDUCAÇÃO FÍSICA
CENTRO UNIVERSITÁRIO



Integrado

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção foi realizada em 10 das 17 Unidades Básicas de Saúde do município de Campo Mourão/PR, durante os encontros do Grupo Hiperdia nos meses de setembro e outubro. No total, foram distribuídos 300 folders educativos produzidos pelos acadêmicos e realizadas mais de 500 orientações presenciais aos idosos participantes, com ênfase na importância da prática regular de atividade física no enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. As ações foram bem acolhidas pelos usuários, que demonstraram interesse nas informações, relataram dúvidas e compartilharam experiências pessoais relacionadas à prática de exercícios.

Esses resultados evidenciam a relevância das práticas extensionistas na aproximação entre universidade e comunidade, fortalecendo o papel da Atenção Primária à Saúde como espaço privilegiado de prevenção e promoção. A entrega de materiais educativos, associada ao diálogo direto com os idosos, mostrou-se uma estratégia eficaz para estimular a reflexão sobre hábitos de vida e ampliar o conhecimento sobre os benefícios do exercício físico. De acordo com as Diretrizes de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021), a prática regular contribui não apenas para o controle de doenças como hipertensão e diabetes, mas também para a melhoria do equilíbrio, da autonomia e para a redução do risco de quedas, aspectos essenciais no envelhecimento saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada evidenciou que a entrega de folders educativos e a realização de orientações presenciais durante os encontros do Grupo Hiperdia representaram estratégias eficazes para sensibilizar os idosos quanto à importância da prática regular de atividade física no controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. As ações alcançaram expressivo número de participantes em diferentes Unidades Básicas de Saúde de Campo Mourão/PR, reforçando o papel da Atenção Primária como espaço fundamental para a prevenção de agravos e a promoção da saúde.

Do ponto de vista acadêmico, a atividade contribuiu para a formação dos discentes do curso de Educação Física, ao possibilitar a vivência prática em território, o diálogo com a comunidade e a articulação com os serviços de saúde. Para a população atendida, a intervenção ampliou o acesso a informações de qualidade, estimulando o autocuidado e o protagonismo no manejo das condições crônicas. Dessa forma, o projeto reafirma a relevância das práticas extensionistas como instrumento de transformação social, aproximando universidade e sociedade no enfrentamento dos desafios impostos pelo envelhecimento e pelas DCNTs.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Diretrizes de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/diretrizes-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira-2021>. Acesso em: 24 out. 2025.

COELHO, C. F.; BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Revista de Nutrição, Campinas, v. 33, e190184, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ/>. Acesso em: 24 out. 2025.

FREITAS, G. T. S. et al. Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, e230058, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/prCtwXd4zZbSb4JmQGGVvmy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 24 out. 2025.

LIMA, J. F. et al. Prevalência de doenças crônicas em octogenários: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 27, n. 7, p. 2655-2665, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6pN8zZYJcY34dcRL5pmxW6j/?lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2025.

MORAES, S. A. et al. Aconselhamento para prática de atividade física entre idosos da zona rural do Rio Grande, Rio Grande do Sul: um estudo de base populacional. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 38, n. 1, e00169121, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/VFR7ptdXqmsGST4c7zW3BMd/>. Acesso em: 24 out. 2025.

SANTOS, L. P. B. et al. Doenças crônicas não transmissíveis considerando determinantes sociodemográficos em coorte de idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, e230155, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/JHbf5DqRiR4zJW8kHtvkYmS/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2025.

SILVA, M. H. et al. Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, e230089, 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Mhccc8TwxM8sBTPHwJJ4XFp/abstract/?lang=pt>.
Acesso em: 24 out. 2025.