

MOVIMENTO E SAÚDE: INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA REDUÇÃO DO SEDENTARISMO EM ADULTOS

Nicole de Cássia Silva dos Santos¹; Maria José Lima Ramos²; Bruno Cesar Carvalho
Filho³; Ana Paula Pinto⁴

¹ Centro Universitário UFBRA. (fisioterapeutapediatrica90@gmail.com).

² Centro Universitário UFBRA. (majolima287@gmail.com).

³ Centro Universitário UFBRA. (brunocarvalho.mtb@gmail.com).

⁴ Centro Universitário UFBRA. (ana.pinto@aprimorar.com.br).

Resumo: Introdução. O sedentarismo constitui um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes mellitus e distúrbios musculoesqueléticos, impactando negativamente a funcionalidade e a qualidade de vida da população adulta. Objetivos. Nesse contexto, este projeto teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar de adultos com idade superior a 30 anos por meio de um programa de exercícios físicos supervisionados e ações educativas em saúde. A proposta está alinhada ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável nº 3 – Saúde e Bem-Estar, estabelecido pela Organização das Nações Unidas, reforçando a importância de estratégias preventivas no enfrentamento das doenças crônicas. Metodologia. É um trabalho de caráter extensionista, em que consistiu num breve acompanhamento a um grupo de 5 participantes (faixa de idade: 30-78 anos) para avaliação no nível de atividade física, promoção à saúde e orientações, incluindo anamnese e testes de flexibilidade, força e equilíbrio, seguida de encontros semanais com duração média de uma hora. As intervenções envolveram exercícios de alongamento, mobilidade articular, fortalecimento muscular, coordenação motora e orientações posturais, sob supervisão de acadêmicas de Fisioterapia. Foram também desenvolvidas ações educativas e conteúdos informativos em redes sociais, ampliando o alcance das orientações sobre hábitos saudáveis. Resultados. Por ser um grupo pequeno, os dados foram tratados como percentual. No início do projeto, observou-se que 70% dos participantes apresentavam perfil sedentário. Após o período de intervenção, registrou-se evolução positiva na percepção de qualidade de vida e disposição física, sendo que na autoavaliação e avaliação funcional, 20% foram classificados com desempenho “bom” e 80% “excelente”. Os resultados indicam redução do sedentarismo, melhora da funcionalidade e maior conscientização quanto à importância do movimento para a prevenção de agravos à saúde. Conclusão. Conclui-se que programas comunitários de fisioterapia preventiva representam estratégia eficaz de promoção da saúde, fortalecendo a autonomia dos participantes e consolidando o papel social da extensão universitária na transformação da realidade comunitária.

Palavras-chave: Extensão universitária; Fisioterapia preventiva; Sedentarismo; Promoção da saúde; Doenças crônicas.