



A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA NA UBS

LAURA LOANA DA SILVA

INTRODUÇÃO: Mesmo com o pouco tempo de atuação dentro do âmbito da saúde pública, os profissionais da Educação Física têm se desafiado a mostrar sua importância para as outras áreas da saúde, bem como para a comunidade. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de duas, dentre as várias, atividades desenvolvidas por Educadoras Físicas, na Unidade Básica de Saúde do Monte Cristo, em Florianópolis, sendo “Pilates Solo” e o “Projeto Pés na Estrada”. Este trabalho buscou entender os significados das atividades e benefícios citados pelos participantes. **RELATO DE CASO:** As atividades foram realizadas no período de 18 de Abril a 5 de Agosto de 2022. O “Pilates Solo” era realizado em um lar cedido pela comunidade e aberto para quem quisesse participar.. Geralmente, era praticado por pessoas que tinham limitações de movimento, ou dores crônicas. Já o projeto Pés na Estrada foi desenvolvido para que a comunidade se aproprie dos espaços públicos, visitando um ponto histórico ou turístico. No dia em questão, foi realizada uma visita ao Museu de Florianópolis, com participantes do grupo de atividade física do Monte Cristo. **DISCUSSÃO:** O “Pilates Solo” é uma prática que tem por objetivo conectar corpo e mente, levando em conta a totalidade do indivíduo sem esquecer suas particularidades. Essa é uma atividade de alto custo, ainda muito inacessível, mas, na UBS, era fornecida de forma gratuita. Na qual, já nas primeiras sessões, os pacientes relataram melhora na dor e maior relaxamento muscular, além disso, cada sessão era um ambiente acolhedor para escuta. Quanto ao “Pés na Estrada”, o projeto proporciona um dia diferente e fora da rotina, trazendo benefícios, pois leva cultura, música e arte para pessoas que, muitas vezes, não tem acesso e oportunidade de conhecer a própria cidade. Assim, faz com que os participantes se sintam pertencentes à história da cidade onde vivem. **CONCLUSÃO:** As duas atividades foram extremamente importantes para a comunidade, além de estar realizando uma atividade física, se sentia pertencente, viva e ouvida. Para o estagiário, foi possível enxergar outras formas de movimento que englobam a integralidade do indivíduo e a complexidade do termo saúde.

Palavras-chave: Educação física, Pilates solo, Atividade física, Saúde, Integralidade.