



O PAPEL DOS GRUPOS DE PRÁTICAS CORPORAIS NO CONTEXTO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

RAFAEL BONFIM DO NASCIMENTO; TABATAH HELLEN SANTOS; ALEXANDRE SILVA
MARTINS; LUCAS MELO NEVES

Introdução: O presente relato de experiência é fruto das ações de grupos de práticas corporais na atenção básica de saúde realizadas na cidade de São Paulo entre junho e outubro de 2023. As ações envolveram profissionais de diversas áreas, e foram lideradas pelo profissional de educação física. O objetivo foi relatar como a participação nos grupos de práticas corporais influenciam a percepção dos pacientes sobre sua saúde. **Método:** Foram abordados pacientes participantes dos grupos de práticas corporais que frequentaram no mínimo três meses executando atividades físicas leve a moderada, sendo duas vezes por semana com durações mínimas de uma hora. Após três meses de participação ativa, controlada por meio de lista de frequência, o profissional de educação física aplicava um questionário em formato de entrevista com pontos de percepções subjetivas: perfil demográfico, dados antropométricos, principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) referidas e capacidades físicas (força muscular, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, marcha, bem-estar e autoestima). Assim, temos medidas relacionadas ao período antes dos grupos (antes dos pacientes participarem) e período depois dos grupos (por pelo menos três meses de participação). **Resultados:** Os resultados, obtidos de 79 participantes ao longo de pelo menos três meses, revelam um predomínio feminino, com participação significativa de pessoas idosas. Acesso via encaminhamentos profissionais, indica confiança na abordagem interdisciplinar. A análise antropométrica mostra uma tendência positiva na redução do índice de massa corporal (IMC). Elevadas prevalências de hipertensão, obesidade e ansiedade são contrapostas por uma notável redução nos casos de depressão. **Discussão:** A discussão destaca a importância de programas multidisciplinares diante do envelhecimento populacional. O acesso predominante por encaminhamentos profissionais reflete confiança na abordagem interdisciplinar. A diminuição do IMC e o ganho nas medidas de funcionalidade indicam eficácia das intervenções propostas. **Considerações Finais:** Verificamos um potencial transformador dos grupos de práticas corporais liderados pelo profissional de educação física, com apoio multidisciplinar, na promoção da saúde integral dos pacientes, especialmente pessoas idosas. O estudo encoraja a continuidade e expansão desses programas, sublinhando a relevância da atividade física e da colaboração entre profissionais de saúde para construir comunidades mais saudáveis e resilientes.

Palavras-chave: Saúde pública, Atividade física, Educador físico, Grupos corporais, Saúde integral.