



ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE COMUNITÁRIA: PROMOÇÃO E IMPACTO

FABÍOLA MARTINIANO DA SILVA

Introdução: A falta de foco na prevenção na área da saúde no Brasil ressalta a importância da atividade física na promoção da saúde. Este estudo discute o papel da atividade física nas comunidades, visando a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar. Destaca-se a relevância dos educadores físicos nas unidades de saúde para oferecer programas personalizados, especialmente para grupos menos assistidos.

Objetivo: Este estudo tem como objetivo examinar o impacto da atividade física na saúde comunitária por meio de um relato de caso, destacando seus benefícios e desafios na implementação de programas de promoção da saúde. **Relato de Caso:** Neste relato, destacamos um município de 23 mil habitantes que promoveu a qualidade de vida por meio da atividade física. Com a implementação do Programa Academia de Saúde (PAS), com educadores físicos nas unidades de saúde, ofereceram palestras preventivas sobre a importância da atividade física, cuidados personalizados e atividades adaptadas, alcançando grupos menos atendidos e reduzindo os gastos com medicação. Observamos melhorias na saúde, redução das filas em postos e hospitais, e uma comunidade mais engajada em práticas saudáveis. **Discussão:** A atividade física não só previne doenças, mas também promove a inclusão social, autonomia e senso de pertencimento. A saúde como um direito está ligada a fatores sociais, exigindo políticas públicas para a promoção da saúde comunitária. **Conclusão:** A inclusão da atividade física na Atenção Primária à Saúde é fundamental. A discussão contínua entre gestores e profissionais de saúde é necessária para entender e atender às necessidades da comunidade. A implementação de programas requer um modelo lógico bem estruturado para orientar estratégias eficazes na promoção da saúde.

Palavras-chave: Saúde, Qualidade de vida, Prevenção, Atividade física, Atenção primária.