



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DA FAMÍLIA

Jamilly Ferreira Cardoso

A participação em grupos de atividades físicas como estratégia de promoção da
saúde: percepção dos usuários da Atenção Primária à Saúde

Florianópolis
2024

Jamilly Ferreira Cardoso

A participação em grupos de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde: percepção dos usuários da Atenção Primária à Saúde

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Residência Multiprofissional em Saúde da Família do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para integralização do curso.

Orientador: Prof. Dr. Cassiano Ricardo Rech
Coorientador(a): Prof. Dra. Janaina Medeiros de Souza

Florianópolis

2024

Ficha catalográfica gerada por meio de sistema automatizado gerenciado pela BU/UFSC.
Dados inseridos pelo próprio autor.

Cardoso, Jamilly Ferreira

A participação em grupos de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde: : percepção dos usuários da Atenção Primária à Saúde / Jamilly Ferreira Cardoso ; orientador, Cassiano Ricardo Rech, coorientador, Janaina Medeiros de Souza, 2024.

38 p.

Monografia (especialização) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Curso de Residência Multiprofissional em Saúde da Família , Florianópolis, 2024.

Inclui referências.

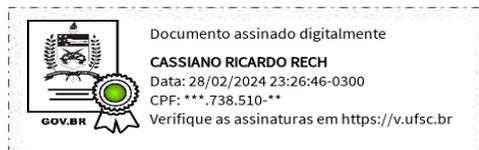
1. Saúde da Família . 2. Promoção da Saúde. 3. Práticas Corporais e Atividade Física. 4. Atenção Primária à Saúde. 5. Pesquisa Participativa Baseada na Comunidade. I. Rech, Cassiano Ricardo. II. Souza, Janaina Medeiros de. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Residência Multiprofissional em Saúde da Família . IV. Título.

Jamilly Ferreira Cardoso

A participação em grupos de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde:
percepção dos usuários da Atenção Primária à Saúde

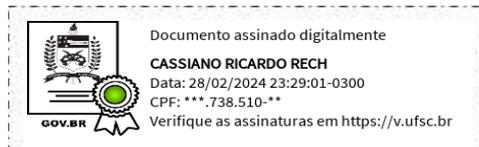
Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de
especialista em saúde da família e aprovado em sua forma final pelo Curso Residência
Multiprofissional em Saúde da Família.

Florianópolis, 21 de Fevereiro de 2024



Coordenação do Curso

Banca examinadora



Prof. Dr. Cassiano Ricardo Rech
Orientador(a)



Prof. Dra. Ivonete Terezinha Schuler Buss



Prof. Ma. Gabriele Candido Chiodelli

Florianópolis, 2024

RESUMO

A Promoção da Saúde é apontada como um conjunto de estratégias que buscam ampliar as ações em saúde. Acontecimentos importantes reforçaram essa ampliação, como a publicação da Política Nacional de Promoção da Saúde que, além de ser um marco para a consolidação do Sistema Único de Saúde, é um importante documento que sugere a inclusão das Práticas Corporais e Atividade Física como um dos instrumentos de fortalecimento aos objetivos e diretrizes da Promoção da Saúde. No entanto, as práticas corporais e atividade física muitas vezes foram e ainda são abordadas com base no paradigma biomédico, o que reduz sua capacidade de articulação com os pressupostos da promoção da saúde, uma vez que por meio dessas práticas também é possível ter condutas que fomentam a participação popular e valorizam os aspectos culturais. Desta maneira, fica evidente a importância do estímulo a estratégias que se distanciam do modelo hegemônico ainda presente e considerem a população como parte atuante nos seus próprios processos de saúde. Assim, o objetivo da pesquisa é compreender de que forma a participação em grupos de atividades físicas contribui para a promoção da saúde na percepção de usuários da Atenção Primária à Saúde. Trata-se de pesquisa qualitativa do tipo ação participante, por meio do Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire, conduzido em três etapas interligadas, sendo elas: Investigação Temática, Codificação e Descodificação e Desvelamento Crítico. A pesquisa foi realizada com usuários do SUS, participantes de um grupo de práticas corporais e atividade física da Rede de Atenção Primária à Saúde do município de Florianópolis (SC), em um Centro de Saúde parte do Distrito Sanitário Continente. A coleta e análise dos dados ocorreu em quatro encontros denominados Círculos de Cultura e os registros foram feitos através de um gravador de voz e diários de campo. No decorrer dos Círculos de Cultura, os participantes apontaram que as contribuições da participação no grupo relacionada à promoção da saúde estão em torno de 36 temas que se agruparam em três aspectos principais, sendo eles: o fortalecimento de vínculos sociais, os efeitos positivos relacionados à saúde mental e as melhorias nos aspectos físicos. Assim, destaca-se a importância de fomentar espaços como esses, que contribuam com o desenvolvimento da autonomia, o estímulo ao pensamento crítico e o empoderamento dos sujeitos nos processos de construção das ações em saúde.

Palavras chaves: Promoção da Saúde, Práticas Corporais e Atividade Física, Atenção Primária à Saúde, Pesquisa Participativa Baseada na Comunidade.

ABSTRACT

Health Promotion is identified as a set of strategies that seek to expand health actions. Important events reinforced this expansion, such as the publication of the National Health Promotion Policy which, in addition to being a milestone for the consolidation of the Unified Health System, is an important document that suggests the inclusion of Body Practices and Physical Activity as one of the instruments strengthening the objectives and guidelines of Health Promotion. However, bodily practices and physical activity were often and still are approached based on the biomedical paradigm, which reduces their ability to articulate with the assumptions of health promotion, since that through these practices it is also possible to have behaviors that encourage popular participation and value cultural aspects. In this way, the importance of encouraging strategies that distance themselves from the still present hegemonic model and consider the population as an active part of their own health processes becomes evident. Thus, the objective of the research is to understand how participation in physical activity groups contributes to the promotion of health in the perception of users of Primary Health Care. This is qualitative research of the participatory action type, through the Itinerary of Research by Paulo Freire, conducted in three interconnected stages, namely: Thematic Investigation, Coding and Decoding and Critical Unveiling. The research was carried out with SUS users, participants in a body practices and physical activity group of the Primary Health Care Network in the city of Florianópolis (SC), in a Health Center part of the Continente Health District. Data collection and analysis took place in four meetings called Culture Circles and records were made using a voice recorder and field diaries. During the Culture Circles, participants pointed out that the contributions of participation in the group related to health promotion are around 36 themes that were grouped into three main aspects, namely: the strengthening of social bonds, the positive effects related to mental health and improvements in physical aspects. Thus, the importance of promoting spaces like these stands out, which contribute to the development of autonomy, the stimulation of critical thinking and the empowerment of subjects in the processes of constructing health actions.

Keywords: Health Promotion, Body Practices and Physical Activity, Primary Health Care, Community-Based Participatory Research.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. JUSTIFICATIVA.....	12
3. OBJETIVO GERAL.....	13
4. MÉTODO.....	14
4.1 TIPO DE ESTUDO E CENÁRIO DE ESTUDO.....	14
4.2 PARTICIPANTES.....	15
4.3 PROCEDIMENTOS DA COLETA E ANÁLISE DOS DADOS.....	15
4.4 ASPECTOS ÉTICOS.....	18
5. RESULTADOS.....	19
6. DISCUSSÃO.....	26
6.1 AS INTERAÇÕES SOCIAIS, BENEFÍCIOS FÍSICOS E MELHOR BEM-ESTAR E BEM-SER NOS GRUPOS DE PCAF.....	26
6.2 PARTICIPAÇÃO NOS GRUPOS DE PCAF COMO POTENCIAL PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE.....	28
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	32
APÊNDICE A.....	35

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Codificação e Descodificação dos temas realizada no segundo e terceiro Círculos de Cultura do grupo “Amor perfeito”, Florianópolis, 2023.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Descrição e frequência de ocorrência dos temas geradores trazidos pelos participantes durante o primeiro Círculo de Cultura do grupo “Amor perfeito”, Florianópolis, 2023.

1. INTRODUÇÃO

A 8ª Conferência Nacional de Saúde em 1986, foi um marco para a reformulação das concepções do modelo de saúde no Brasil, a partir dela se pautava a saúde enquanto um direito de todos os cidadãos e dever do estado (Brasil, 1986). Nesse contexto, na perspectiva de garantir o acesso universal, igualitário e com ampla participação social aos serviços de saúde, o Sistema Único de Saúde (SUS) é instituído a partir da Constituição Federal de 1988 e implementado após a promulgação da Lei Orgânica de Saúde (Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990), em que foi considerado o conceito ampliado de saúde decorrente dos modos de vida e de determinadas circunstâncias sociais, econômicas, políticas e culturais (Brasil, 2006).

A promoção da saúde (PS), nessa conjuntura, é apontada como um novo modelo capaz de subsidiar as ações para além das metodologias preventivas, buscando superar o conceito de saúde apenas como ausência de doenças, e fortalecer no panorama da equidade, da integralidade do cuidado, da participação social e da articulação com os demais setores (Brasil, 2014), bem como é apresentado na Carta de Ottawa, documento em que 35 países, na Primeira Conferência Internacional de Promoção da Saúde, legitimaram que as ações em saúde deveriam

[...] resultar na redução das iniquidades em saúde, garantindo oportunidade a todos os cidadãos de fazerem escolhas mais favoráveis à saúde e serem protagonistas no processo de produção da saúde e melhoria da qualidade de suas vidas (Malta *et al.*, 2018).

No entanto, mesmo diante desse cenário de construção frequente do SUS, apenas em março de 2006 que a Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS) foi publicada, através da Portaria 687 MS/GM, sendo considerada um marco na consolidação do sistema (Malta *et al.*, 2014). O documento traz como objetivo geral “melhorar a qualidade de vida da população e reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes: modo de vida, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais”. O mesmo também apresenta eixos prioritários de ações como, por exemplo, alimentação saudável, enfrentamento do uso abusivo de álcool

e de outras drogas e práticas corporais e atividade física, que serviram como instrumento de fortalecimento da PS em todos os níveis do SUS (Brasil, 2006).

As práticas corporais e atividade física (PCAF) como parte desses eixos, vem da expectativa de consonância com as vertentes propostas pela PNPS. O documento, quando cita os temas prioritários, prevê que as PCAF devem

[...] Promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e de atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, entre outras práticas (Brasil, 2014).

Apesar disso, a trajetória dessas práticas no contexto do SUS muitas vezes foram e ainda são marcadas pela abordagem restrita na dimensão da prescrição de exercícios pautados apenas na racionalidade fisiológica e biomédica, com foco na prevenção e controle de doenças, assumindo características de contraposição aos valores e princípios preconizados pela PS (Carvalho; Guerra; Loch, 2020 apud Oliveira; Wachs, 2019).

Considerar a temática exclusivamente sobre essa perspectiva reduz a sua riqueza e possibilidade, uma vez que através dela se tem ferramentas para subsidiar modelos alternativos de intervenções, que além de visar os benefícios biológicos propiciem a vivência de novas experiências culturais, o reconhecimento dos espaços, a criação de vínculos sociais, o fortalecimento da participação popular, e outros aspectos que vão de encontro com o cuidado integral, equânime, humanizado e dialógico (Carvalho; Nogueira, 2016).

Posto isso, vale destacar a importância de um olhar ampliado sobre a capacidade de articulação das PCAF com os princípios e diretrizes da PS, por meio de condutas que considerem as características do local, aproximando-se da identidade das populações, preferências, histórias, relações e diversidade. Esses fatores contribuem para uma participação efetiva dos sujeitos nos processos, sem que haja um foco exclusivo apenas nos sinais e sintomas, favorecendo assim, a valorização dos conhecimentos e experiências de todas as partes envolvidas, para que haja sustentabilidade e significado nas atividades propostas (Carvalho; Guerra; Loch, 2020).

Importante mencionar também, que essa reflexão sobre as PCAF não exclui os seus ganhos biomédicos, é um meio de articular e otimizar o processo de

trabalho que já se tem, salientando que a lógica voltada para a prevenção de doenças também é importante, mas não é única (Carvalho; Nogueira, 2016).

Loch, Dias e Rech (2019) corroboram quando apontam que

[...] acredita-se que a atividade física pode ter um papel importante. Não só devido à sua relação com as doenças e agravos crônicos de saúde, mas também por seu aspecto cultural e sua potência no sentido de contribuir para a mudança do modelo de atenção, privilegiando um olhar ampliado de saúde, coerente com o princípio da integralidade inclusive, em detrimento ao olhar biomédico, ainda hegemônico.

Nesse mesmo sentido, Júnior *et al.*, (2021) traz que

[...] as PC não se apresentam de forma restritiva a uma única concepção, sendo, portanto, mais abrangentes. Assim, quando as PC se relacionam a noções culturais e biológicas - incluindo o entendimento de que a própria biologia é também cultural -, tal concepção se aproxima mais da noção de saúde ampliada, e pode promover, nessas relações, reflexões, práticas e sentidos atrelados ao desenvolvimento de autonomia, por exemplo.

Diante do exposto, percebe-se que embora o SUS tenha sido idealizado na contraposição do modelo de assistência daquele momento, as ações baseadas nos pressupostos da PS seguem em processo de estruturação, visto que ainda existem condutas pautadas pela configuração do modelo hegemônico (Bezerro; Sorpresa, 2016) até mesmo nas estratégias pensadas como fortalecimento desses pressupostos. Assim, fica evidente a importância de ações que reforcem os ideários da PS e preconizam condutas que contribuam com um modelo de saúde mais equânime, integral e com fomento à participação popular, em que os usuários não sejam considerados apenas como coadjuvantes, mas sim, como atuantes no diálogo e nas tomadas de decisões dos seus próprios processos de saúde.

2. JUSTIFICATIVA

A justificativa dessa pesquisa se dá devido à importância da discussão sobre a reformulação do modelo de assistência à saúde no Brasil que vem sendo discutida desde a 8ª Conferência Nacional de Saúde, momento que marcou a luta pela universalização do sistema de saúde e corrobora para que as práticas passem a contribuir com a redução das desigualdades e iniquidades sociais (Sorpreso; Bezerra, 2016). Em contribuição com essa reformulação, a PS é considerada como uma das estratégias que possibilitam o pensar e fazer em saúde capazes de responder às necessidades da população, compreendendo que os processos devem se apoiar num trabalho conjunto de todos os atores envolvidos (Bydlowski; Westphal; Pereira, 2004).

No entanto, mesmo com as diretrizes para as ações de desenvolvimento da PS no SUS apresentarem a atuação popular de forma ativa, fomentando práticas que gerem autonomia e pensamento crítico diante das relações, as ações em saúde, historicamente, têm sido pautadas por outros modelos de atuação (Junior *et al.*, 2020), o que também acontece quando se trata das PCAF nesse contexto.

As PCAF, na publicação da PNPS, são apontadas como uma das ferramentas capazes de subsidiar as ações em saúde na lógica do empoderamento dos sujeitos. Porém, por diversas vezes, são abordadas apenas no conceito da prescrição de exercícios de maneira verticalizada, sem considerar a realidade e as necessidades da população.

Nota-se que, por mais que as ações baseadas nos pressupostos da PS estimulem a democracia e a participação social para a consolidação de um sistema de saúde mais igualitário e correspondente com as necessidades da população, ainda existem dificuldades na implantação desses objetivos devido à predominância do modelo hegemônico.

Diante disso, o objetivo deste trabalho é compreender de que forma a participação em grupos de atividades físicas contribui para a promoção da saúde a partir da visão de seus participantes, propiciando assim o desenvolvimento de um espaço de reflexão e pensamento crítico sobre as suas próprias realidades de saúde.

3. OBJETIVO GERAL

Compreender de que forma a participação em grupos de atividades físicas contribui para a promoção da saúde, na percepção de usuários da Atenção Primária à Saúde.

4. MÉTODO

4.1 TIPO DE ESTUDO E CENÁRIO DE ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa do tipo ação participante, por meio do Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire, no qual pesquisador e pesquisando realizam reflexões e discussões sobre a realidade e coletivamente procuram desvelar e identificar as possibilidades de intervenções (Heidemann *et al.*, 2017). Considerado como uma metodologia participativa, esta é instrumentalizada por meio de Círculos de Cultura. Os Círculos de Cultura consistem basicamente em rodas de conversa que visam uma vivência em grupo, com foco no diálogo. É um espaço dinâmico de aprendizagem e troca de saberes, em que os participantes poderão investigar e discutir temas de interesse coletivo (Antonini; Heidemann, 2020).

O Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire é proposto em três etapas que estão interligadas: Investigação Temática, Codificação e Descodificação e Desvelamento Crítico (Antonini; Heidemann, 2020). A Investigação Temática consiste em um diálogo inicial, no qual os participantes se expressam sobre o assunto expondo suas realidades, pensamentos e concepções a partir da questão disparadora. A Codificação é a fase em que as temáticas identificadas são codificadas e acontece a contextualização e discussão sobre elas. A Descodificação é o momento em que ocorre uma reflexão ampliada e profunda sobre os temas que foram codificados anteriormente, podendo estimular novas percepções sobre a realidade. Codificação e Descodificação constituem etapas conjuntas, em que ocorrem a contextualização e problematização dos temas geradores (Antonini; Heidemann, 2020). No Desvelamento Crítico ocorre a tomada de consciência da realidade, onde as temáticas voltam para os sujeitos como experiências a serem transformadas. É nessa fase que ocorre o processo de ação-reflexão-ação (Heidemann *et al.*, 2017).

A pesquisa foi realizada na Rede de Atenção Primária à Saúde de Florianópolis (SC), durante o segundo semestre de 2023. Atualmente, o município possui 49 Centros de Saúde (CS), distribuídos em quatro Distritos Sanitários, sendo eles: Norte, Sul, Centro e Continente. Para a presente pesquisa, foi selecionado um CS que integra o Distrito Sanitário Continente. A escolha deste Centro/Unidade deve-se à vinculação da pesquisadora na atenção à saúde da população do referido

território, o que fortalece as ações da pesquisa participativa. O CS conta com duas equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) e com as seguintes categorias da equipe multiprofissional: Educação Física, Nutrição, Serviço Social, Farmácia e Psicologia. São cerca de 5808 usuários atendidos em todos os serviços. As atividades envolvendo grupos desenvolvidas neste CS são: grupo de auriculoterapia e grupo de PCAF. Os dois grupos contam com a participação de profissionais da ESF e algumas categorias da equipe multiprofissional.

4.2 PARTICIPANTES

A pesquisa foi realizada com usuários do SUS, participantes de um grupo de práticas corporais e atividade física da Rede de Atenção Primária à Saúde do município de Florianópolis (SC), de um Centro de Saúde que faz parte do Distrito Sanitário Continente. As atividades desenvolvidas contam com danças, jogos, brincadeiras, exercícios físicos, rodas de conversa, passeios, confraternizações e outras. O grupo foi denominado pelos integrantes como “Amor Perfeito”, em geral constituído de 30 a 40 participantes. Os encontros acontecem duas vezes por semana, com duração de uma hora cada, em um espaço cedido por uma instituição religiosa.

4.3 PROCEDIMENTOS DA COLETA E ANÁLISE DOS DADOS

A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2023 por meio de Círculos de Cultura, que foram organizados durante os encontros do grupo “Amor Perfeito”.

O Círculo de Cultura é um termo criado por Paulo Freire, que representa espaços de reflexões e troca de saberes sobre a realidade e permite, de forma conjunta, a identificação de possibilidades de intervenções. É um processo reflexivo que valoriza os saberes, histórias e culturas dos indivíduos (Heidemann *et al.*, 2017). Também foram utilizados diários de campo como forma de registro de acontecimentos importantes durante os círculos de cultura.

Inicialmente, o projeto de pesquisa foi encaminhado para apreciação da Comissão de Acompanhamento dos Projetos de Pesquisa em Saúde de Florianópolis, seguindo-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres

Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CEPSH/UFSC). Após aprovação das instituições citadas, foram agendados encontros com o grupo de participantes para a realização dos seguintes passos:

1 - O primeiro encontro foi dividido em dois momentos; e aconteceu mediante agendamento prévio, em dia e horário em que os usuários já se reuniam para realizar as atividades habituais do grupo. No primeiro momento desse encontro houve uma explicação sobre o que consistia a pesquisa, quais os objetivos, respostas a dúvidas e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos interessados em participar da mesma (APÊNDICE A).

O segundo momento consistiu no início dos Círculos de Cultura com a etapa de Investigação Temática do Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire. Primeiramente, cada participante recebeu o nome de uma fruta com o intuito de manter o sigilo na identificação dos participantes da pesquisa, dessa forma sempre que o participante iria se manifestar, primeiro se identificava com a respectiva fruta. Em seguida, a fim de permitir que os participantes expressassem suas opiniões, pensamentos e concepções, as discussões iniciaram a partir da pergunta disparadora (que foi utilizada como “start”): *“Para vocês, de que forma as Práticas Corporais e Atividade Física podem contribuir para a promoção da sua saúde?”*. Para isso, foram entregues ao grupo folhas em branco com o intuito de que os participantes pudessem escrever sobre os conteúdos que surgiram a partir da pergunta disparadora e, em sequência, a medida que se sentiam confortáveis, falavam a respeito do que estava escrito e posicionavam as folhas no centro do círculo, em um papel pardo, criando assim uma “nuvem de palavras” ou “chuva de ideias”. As falas e conteúdos que surgiram durante o Círculo de Cultura também foram registrados através de um gravador de voz e diário de campo, com o propósito de obter notas e observações pertinentes sobre os diálogos, destacando-se os temas que surgiram na etapa de Investigação Temática (temas geradores) e que foram retomados com o grupo no encontro seguinte. O primeiro encontro contou com a presença de 26 participantes.

2 - No segundo encontro, o Círculo de Cultura consistiu na retomada dos temas geradores que surgiram no Círculo anterior (Investigação Temática), codificando-os na exposição dos mesmos, em folha de papel branco, sobre mesas posicionadas no centro da roda. Foi pedido para que as participantes os visualisassem e proposto

uma reflexão mais aprofundada sobre eles, buscassem compreender e discutir os seus significados diante das vivências no grupo. Na sequência, os participantes foram agrupando os temas codificados em grandes temas principais, esse agrupamento foi pensado pela proximidade de significados dos mesmos. Assim, chegaram em três grandes temas, sendo eles: social, mental e físico. A temática do “social” foi discutida nesse mesmo encontro, dando início à etapa de descodificação: os participantes discutiram o significado da mesma para o grupo e o porquê da contribuição para a promoção da saúde. Essas dinâmicas consistiram nas etapas de Codificação e Descodificação do Itinerário de Pesquisa. O segundo encontro contou com a presença de 23 participantes, sendo 14 desde o primeiro encontro e nove participantes novos.

3 - No terceiro encontro, o Círculo de Cultura buscou aprofundar a etapa de Descodificação, estimulando os participantes a questionarem e refletirem sobre os temas codificados. Esse encontro consistiu na retomada dos temas mais importantes ao grupo conforme o encontro anterior e na reflexão sobre os temas geradores que os compunham. Houve a descodificação das temáticas do “físico” e “mental” e a retomada da descodificação sobre a temática “social”. O terceiro encontro contou com a presença de 22 participantes, sendo 14 desde o primeiro encontro, quatro desde o segundo e quatro novos.

4 – No quarto e último encontro, ocorreu o Desvelamento Crítico. Nesta fase, os temas prioritários foram reapresentados ao grupo, conforme os encontros anteriores, e buscou-se a tomada de consciência crítica das vivências. Momento de ação-reflexão-ação, em que se descobrem os limites e as potencialidades da realidade, estimulando que os participantes compreendam e reflitam sobre as experiências que podem ser transformadas e se mobilizem para tal. Nesta etapa, os participantes começaram a sugerir novas ações para o grupo e modificações nas atividades que já eram desenvolvidas a partir das reflexões e diálogos que aconteceram nos Círculos de Cultura anteriores. Algumas das sugestões foram organizadas para implementação imediata e outras organizadas para serem estruturadas e implementadas no ano seguinte. O quarto encontro contou com a presença de 27 participantes, sendo 16 desde o primeiro encontro, seis desde o segundo, um desde o terceiro e quatro novos.

A condução e mediação dos Círculos de Cultura foram realizadas por uma profissional de Educação Física residente em Saúde da Família, e as observações do diário de campo foram registradas por um assistente de pesquisa, também residente. Cada encontro (Círculo de Cultura) teve duração média de 60 a 90 minutos e as datas foram acordadas de forma coletiva.

Todas as falas registradas pelo gravador de voz foram transcritas, e seus conteúdos, analisados juntamente com as observações registradas nos diários de campo, que ficarão de posse da pesquisadora. Os registros foram analisados junto aos orientadores, discutidos e retomados a cada Círculo de Cultura com os participantes.

4.4 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CEPSH/UFSC). O número do parecer de aprovação do CEPSH/UFSC é 6.319.239. Todos os participantes foram voluntários e assinaram o TCLE.

5. RESULTADOS

Foram realizados quatro Círculos de Cultura que contaram com a participação média de 24,5 (DP=2,06) integrantes do grupo, sendo 39 mulheres e quatro homens. Seis participantes estiveram presentes em todos os Círculos de Cultura.

O primeiro Círculo de Cultura consistiu na Investigação temática conforme o itinerário de pesquisa proposto por Paulo Freire. Através da pergunta disparadora: *“Para vocês, de que forma as Práticas Corporais e Atividade Física podem contribuir para a promoção da sua saúde?”*, os participantes realizaram a reflexão e anotação das suas ideias em uma folha em branco, conforme a dinâmica proposta, e em seguida socializaram suas ideias e compreensões com o grupo a fim de proporcionar diálogo sobre a questão. Diante dessa dinâmica, o grupo elencou 36 temas geradores que foram dispostos no centro do Círculo e foram discutidos nos Círculos de Cultura seguintes (Tabela 1).

Tabela 1 - Descrição e frequência de ocorrência dos temas geradores trazidos pelos participantes durante o primeiro Círculo de Cultura do grupo “Amor perfeito”, Florianópolis, 2023.

TEMAS GERADORES	FREQUÊNCIA
Bem estar físico	5
Bem estar mental	11
Alívio das dores no corpo	8
Depressão	2
Motivação	1
Socialização	6
Amizade	6
Dinâmica	2
Segurança nas atividades diárias	1
Coordenação motora	1
Circulação	1
Felicidade	5
Mobilidade	3
Alívio do estresse	1
Mais animada	2
Conhecimentos adquiridos	2
Disposição	4
Paciente	1
Agilidade	1
Menos tímida	1
Controle diabetes	3
Autoestima	1
Mais força muscular	1
União	1
Distração	1
Diminuiu as quedas	1

Melhora da memória	1
Cérebro mais leve	1
Recuperação pós AVC	1
Controle pressão arterial	2
Desintoxicar	1
Transformação física	1
Ter outras participantes do grupo como exemplo	1
Maior conforto	1
Cabeça funciona melhor	1
Não desistir	1

Nota-se que dos 36 temas geradores, alguns foram mencionados mais de uma vez, como o bem estar mental, alívio das dores no corpo, socialização, amizade, bem estar físico, felicidade, disposição, controle do diabetes, mobilidade, depressão, controle da pressão arterial, mais animada e conhecimentos adquiridos. Assim, entende-se que esses temas têm um elevado grau de importância para o grupo, conforme os relatos a seguir:

Após COVID fiquei em depressão e foi através dos exercícios que venho, que a cada dia tenho sentindo as forças dos meus músculos, e através dos exercícios consigo me motivar e ter mais força, não tinha isso, antes ficava em casa só curtindo a minha dor, tanto física quanto emocional e através do grupo, sempre quando venho me sinto mais motivada. (Tâmara)

Melhorou a minha saúde mental, saúde corporal, minha vida em grupo, minha mobilidade, tenho mais disposição e além de tudo isso, recebo muitos conhecimentos que não tinha antes, ganho muito nessa parte. (Pupunha)

Tinha muitas dores, ainda tenho um pouco, pouca coisa. Tenho mais disposição agora. Mentalmente me ajudou bastante, não tinha vontade de sair de casa para a ginástica, mas agora tenho. A participação nos eventos também, o interagir também e as amizades novas. (Manga)

O segundo Círculo de Cultura consistiu na codificação e descodificação dos temas (Quadro 1) por meio da rerepresentação dos mesmos e discussão aprofundada sobre eles, buscando refletir sobre os seus significados na vivência das atividades do grupo e dar a possibilidade de inclusão de novos temas, conforme necessidade. Nesse mesmo encontro, os participantes iniciaram o processo de agrupar os temas por proximidade e significância, e concluíram que três deles eram os principais e que os demais os compunham. Os temas que emergiram como principais foram: social, mental e físico.

Quadro 1 - Codificação e Descodificação dos temas realizada no segundo e terceiro Círculos de Cultura do grupo “Amor perfeito”, Florianópolis, 2023.

SOCIAL	MENTAL	FÍSICO
Passeios	Autoestima	Dinâmica
Lanches	Depressão	Felicidade
Não desistir	Animação	Segurança nas atividades diárias
Conhecimentos adquiridos	Melhora da memória	Maior conforto
Ter outras participantes como exemplo	Cabeça funciona melhor	Controle diabetes
Mais amor	Cérebro mais leve	Alívio das dores no corpo
Felicidade	Mais paciente	Agilidade
Amizade	Alívio do estresse	Coordenação motora
Menos tímida	Felicidade	Força muscular
União		Diminuição das quedas
Autoestima		Recuperação pós AVC
Comemorações		Transformação física
		Controle da pressão arterial
		Melhora da circulação
		Disposição
		Autoestima
		Mobilidade

Fonte: a autora (2024).

É possível perceber que após discussão o grupo entendeu que alguns dos temas faziam parte de mais de uma das divisões propostas, como a felicidade e a autoestima que aparecem nas três divisões.

Os exercícios aqui, que faz a dopamina, algo mais químico. O exercício faz isso, a movimentação dos músculos. (Pupunha)

A felicidade depende de como eu acho o que é felicidade. Tem pessoas que se sentem felizes quando estão comendo. Pensando na proposta aqui, os movimentos que desbloqueiam algumas coisas, as brincadeiras. (Pêssego)

Costumo pensar que há momentos felizes, não existe uma felicidade contínua. Aqui é mais a questão social, estou aqui e estou feliz porque estou aqui com elas. Penso que podemos colocar um pedacinho em cada lugar então. (Damasco)

Vai melhorando o físico, a autoestima vai subindo né, se a gente tá com o físico bom, tudo melhora. Além da dor, tudo. (Amora)

Seguido do diálogo sobre a divisão dos temas, a temática do social foi priorizada para a reflexão mais aprofundada e todo o grupo foi instigado a expor suas opiniões e percepções, destacando a importância dessa questão para a promoção da saúde e como a participação no grupo contribui para o seu alcance.

É porque tem as dores do físico e as dores da alma, então quando a gente vem, às vezes acha que todas as dores são dor física, mas nem sempre. Às

vezes a dor está na alma e quando a gente vem que conversa, que troca, meu Deus, que maravilha que é estar aqui, a gente se sente um pouco mais feliz e volta com isso, é uma bagagem, a gente vem recarregar, colocar uma pilha nova, sai daqui aliviada, sai sem dor, porque a dor da alma foi aliviada pela conversa, pela brincadeira, pelos exercícios, pela confraternização de um lanche, um passeio [...] (Pêssego)

A integração, sensação de pertencimento. (Maçã)

Traz um pouco de tudo. A gente encontra pessoas diferentes, ideias diferentes, vai trocando. (Banana)

A primeira vez que vim estava tímida, não conhecia ninguém, lugar diferente. Depois vai interagindo com as pessoas e isso te motiva mais a vir, a participar mais, é uma coisa que faz bem para saúde tanto física quanto mental. (Siriguela)

Se não tivesse o grupo estaria perdida na vida, na solidão, que que vou fazer agora? Um sentimento de perda, agora tenho compromisso com o horário do grupo (Melão).

O terceiro Círculo de Cultura objetivou dar sequência à discussão dos temas codificados e decodificados no encontro anterior (Quadro 1). A divisão dos temas foi reapresentada ao grupo para que pudessem visualizar de maneira crítica e fazer modificações se julgassem necessárias. Na sequência, houve a discussão e reflexão sobre as temáticas do físico e mental e a retomada da discussão sobre o social. Assim como no encontro anterior, os participantes foram instigados a expor suas opiniões e percepções sobre a importância dos temas e como a participação no grupo de PCAF contribui para a promoção de saúde dos mesmos.

Referente a discussão sobre o aspecto físico, os participantes trouxeram relatos que envolvem alívio das dores, mais mobilidade, segurança nas atividades diárias e outros, conforme as falas a seguir:

Eu estava com problema de respiração, tenho que dormir sempre de bruço, não conseguia dormir, sentia falta de ar. Aí depois que comecei a participar aqui da atividade, durmo bem e não me dá mais falta de ar durante o sono. (Abacaxi)

Mais mobilidade mesmo, porque eu caía muito, era demais, eu vivia me quebrando e agora com a atividade estou bem melhor [...] Se tivesse que fazer alguma coisa, por exemplo, subir uma escada, era complicado porque eu ficava com muito medo de cair e agora não, se tiver que ir, vou tranquila porque fiquei mais segura. Subir escada, escada rolante, essas coisas assim era uma confusão comigo, agora vou tranquila. (Caqui)

Porque a gente mexe com as articulações né, se passar o dia sentado aí o corpo vai se acostumar com aquela moleza, e aí a gente acorda pra vim, eu venho a pé, daí a gente já vai se mexendo. E o alongamento ajuda muito, antes tinha muita dor, muita tensão. (Framboesa)

Já em relação a questão mental os relatos foram:

Eu tenho dor constante, eu sou um pós covid que ficou sequelas, eu tenho dor direto, então o que acontece quando eu venho é dar aquele alívio. Vejo que o mental deveria tá lá na frente, porque foi a primeira coisa que aconteceu na minha vida, porque pra mim fazer o primeiro exercício foi trabalhado na minha mente. Então através do que aconteceu na minha mente hoje eu posso dizer assim a sensação de liberdade né, eu não tinha liberdade, hoje na minha mente eu consigo colocar coisas que o meu corpo físico não tem. Se for depender do corpo, eu não consigo fazer mas a mente está sendo trabalhada. Cada vez que eu participo, cada vez que venho, eu venho às vezes me arrastando, mas eu chego aqui. Cada passo que dou é mais um momento, mais um minuto que eu conquistei. E essa pesquisa veio trazer pra mim um avivamento, eu não tinha percebido que a minha mente está trabalhando em função, o corpo só trabalha porque a mente chegou até aqui, pra mim tá sendo bom. Cada dia é um momento de liberdade que estou tendo. (Tamara)

A mente da gente é uma coisa bem complicada mesmo, as vezes temos coisas que nos incomodam mas não temos como expor aquela dor, então a mente começa a trabalhar negativamente para o nosso corpo, para tudo. Eu fiquei 2 anos internada no sanatório, e foi falado que eu não ia sair de lá, estou aqui. O psiquiatra disse que eu não iria sair, eu disse que vou sair, não nasci assim. Eu ficava triste e não podia resolver, vai acumulando, não expõe, não fala. O grupo ajuda, a felicidade do outro, a energia boa, contamina a gente, mesmo sem vontade porque a gente sabe que vai fazer bem. (Carambola)

Conforme os participantes refletiam sobre os significados dos temas físico e mental, surgiram novas ideias e percepções sobre o tema social, que foram incluídas na discussão.

A energia do grupo contamina todo mundo, a gente vem com os problemas, todos temos, mas quando chega aqui a alegria de um influi no outro e todo mundo fica melhor. A força da união né. (Maçã)

[...]isso aqui é uma terapia, isso aqui é tirar aquela pessoa que está lá dentro de casa, que muitas vezes está sendo ignorada por conta da idade, porque ninguém conversa ninguém considera ninguém respeita, acha que porque nós envelhecemos não temos o direito de viver vida social, não temos o direito de ser respeitado e somos incapazes, e quando a gente tem a oportunidade de se reunir, socializar, conversar, aí a coisa começa a se tornar diferente.

Vale ressaltar que em um dos relatos acima apresentado, além de pontuar sobre as temáticas propostas houve também o entendimento de que algumas questões, como a sensação de liberdade e a importância do aspecto mental para conseguir dar continuidade na participação das atividades, passavam despercebidas e que a participação nos encontros proporcionou a aproximação e compreensão delas.

No último Círculo de Cultura evidenciou-se o desvelamento crítico, que buscou revelar aos participantes possibilidades de melhorias para as atividades do grupo, bem como sugestão de novas ações para serem desenvolvidas. Assim, foram surgindo algumas ideias que poderiam ser implementadas e o grupo se mobilizou para colocá-las em prática. Algumas dessas ideias foram organizadas para concretização de forma mais rápida e outras para uma futura organização.

Muitas pessoas falando sobre saúde mental, não seria bom se alguém conseguisse no posto um psicólogo? Poderíamos levar em uma reunião né. (Caqui)

Fazer um bingo, as pessoas gostam. (Caqui)

Incluir mais exercícios para aumentar a massa muscular, fortalecimento muscular e cuidar com as quedas. (Jaboticaba)

Voltar com as aulas de alongamento. Vamos perdendo mobilidade, tem pessoas que ficam só em casa assistindo televisão. O alongamento é muito bom. Nosso corpo é tipo o carro, nós precisamos de água e exercício. (Framboesa)

Cuidar da nossa alimentação, aproveitar a presença da nutrição. (Damasco)

Incluir a nutrição para falar sobre curiosidades, falsos diet, entender quais os nutrientes tem na nossa alimentação. (Caqui)

Somos idosos né e uma certa fase da vida a gente fica carente, então acho que um grupo de mulheres pra gente conversar os problemas da gente [...] (Cacau)

Diante dos relatos, podemos notar que as sugestões de mudanças e novas ações para o grupo podem fortalecer outros espaços e a aproximação com outras categorias profissionais, como quando é citado o fato de procurar uma reunião para que haja o alcance de uma das ideias propostas e quando sugerem o convite para participação de mais profissionais nos encontros do grupo.

Por fim, através de todo o diálogo e troca ocorridos nos encontros, alguns participantes expuseram suas concepções de que por mais que houvesse as divisões dos temas elencadas por eles, um tema não poderia se desvincular ou se separar dos outros, estão interligados nos seus benefícios. Entre os benefícios, observamos que o desenvolvimento da autoestima, do sentimento de felicidade e de pertencimento ao grupo, gerados pelos encontros sociais e a possibilidade de realizar PCAF propiciam mudanças voltadas à promoção da saúde.

A medida que tu melhora socialmente, que se integra no grupo, que tu sente o retorno disso, tu melhora também no físico e no mental, uma consequência. A partir que tu melhora o físico tu se sente mais disposta, mais aberta para conversar, fazer amigos. Existem ligações, não tem como só desenvolver o social ou só o físico. (Pêssego)

Não consigo separar porque o social me ajudou no físico, eu estando com o social bom, me sentindo bem, meu físico melhora, meu físico melhorando, meu mental melhora, então no fim os três são importantes (Pêssego)

Social, intercala com todos eles. Para ter uma mente e um físico melhor, o social é o primeiro. (Jabuticaba)

O Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire permitiu que os participantes compreendessem e dialogassem sobre em quais aspectos a participação no grupo de atividade física contribui para promoção da saúde, bem como desvelou que podem e devem sugerir mudanças e serem vozes ativas em novas ações que julgam necessárias para aprimoramento enquanto grupo, atingindo assim o objetivo proposto por esta pesquisa.

6. DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo compreender de que forma a participação em grupos de práticas corporais e atividades físicas contribui para a promoção da saúde, na percepção de usuários da Atenção Primária à Saúde. As PCAF estão constantemente ligadas a melhorias significativas nas condições de saúde da população. Grande parte das abordagens e discursos sobre os seus benefícios estão intimamente ligadas a aspectos físicos, como aumento da massa muscular, auxílio no controle do peso corporal e outros. No entanto, é importante destacar que, para além desse aspecto, existem importantes contribuições para saúde em outros âmbitos (Assumpção; Morais; Fontoura, 2002), assim como foi trazido pelos participantes desta pesquisa, desvelando que as contribuições para a PS a partir da participação nas atividades do grupo de PCAF, estão em torno de três grandes temas principais, que estão relacionados com aspectos sociais, mentais e físicos.

6.1 AS INTERAÇÕES SOCIAIS, BENEFÍCIOS FÍSICOS E MELHOR BEM-ESTAR E BEM-SER NOS GRUPOS DE PCAF.

Ao desvelarem sobre o aspecto social, os participantes relataram que as trocas de experiências, a interação com outras pessoas e ideias, o sentimento de felicidade, a possibilidade de confraternização em momentos fora dos horários do grupo, o combate à solidão e o compromisso com as atividades, foram as contribuições principais percebidas por eles. Salientam que esse contato com outras pessoas e as vivências são aspectos importantes para a manutenção da vontade de permanência no grupo.

Contribuindo com os achados dessa pesquisa, Gomes e Zazá (2009) ressaltam que “programas de atividade física têm importante papel social, na medida que oferecem locais propícios para troca de experiências, afetos e novas amizades”. Resultados de um estudo realizado por eles, que buscou verificar os principais motivos de adesão à atividade física em um grupo de mulheres idosas do município de Belo Horizonte/Minas Gerais, mostram que “aumentar o contato social” e “fazer novas amizades” foram citados como pontos muito importantes para a prática de

atividade; ainda, apontam que o vínculo de compromisso pode ser o único meio que algumas pessoas têm de manter laços de convivência.

Nesse mesmo sentido Bittar e Lima (2011) abordam que os programas relacionados à educação física possibilitam dar um novo sentido à vida, referente à regularidade e organização para a participação nas atividades. Além disso, esses programas acarretam valores sociais como a integração e aumento das relações, ajudando a superar sentimentos de solidão e isolamento.

Dessa forma, entende-se que as PCAF desempenham um papel significativo no fomento à integração social, promovendo atividades em grupo que auxiliam na formação de vínculos de afetividades, na sensação de pertencimento, na prevenção do isolamento social e outras características que possibilitam ao participante o sentimento de inclusão e valor naquele e em outros espaços da comunidade.

Para além dos pontos acima mencionados, uma questão importante de abordar é a relação existente entre os benefícios da socialização no panorama referente ao aspecto mental. A interação social por meio da prática de atividade física e o apoio mútuo advindo dos vínculos que ocorrem nesse cenário, apresentam um importante papel nos efeitos do exercício para a saúde mental (Peluso; Andrade, 2005). Praticar atividade física com outras pessoas cria oportunidades para o desenvolvimento de redes sociais e de apoio emocional, atuando na elevação da autoestima e autoconceito, na diminuição do estresse e sintomas depressivos, no reequilíbrio emocional e na melhoria das funções cognitivas (Assumpção; Moraes; Fontoura, 2002; Rocha *et al.*, 2011).

Mazo *et al.*, (2005) em um estudo que buscou verificar a tendência ao estado depressivo em idosos praticantes de atividade física, a coloca como um dos pontos fundamentais para a diminuição de transtornos depressivos em idosos que tinham prática frequente, proporcionando benefícios físicos, psicológicos e sociais.

Somado às contribuições da interação social para esse cenário, Neto (2021) também aponta que através da atividade física o organismo aumenta a produção de substâncias neuroendócrinas, como endorfinas, que proporcionam um estado de relaxamento e bem estar. Dessa forma, pessoas que sofrem com algum tipo de alteração psíquica podem se beneficiar dos efeitos da prática regular de atividade física para a melhoria da qualidade de vida. Assim, interpreta-se que a prática regular de atividade física tem potencial contribuição na prevenção e recuperação

das morbidades psíquicas, favorecendo a diminuição dos sintomas e contribuindo com as sensações de prazer, relaxamento e bem estar de seus praticantes.

O último tema refletido pelas participantes está relacionado com as contribuições do aspecto físico. O Guia de atividade física para a população brasileira ao abordar os benefícios que a população pode ter advindos da prática de atividade física, pontua melhorias das capacidades física como aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e equilíbrio, auxílio no controle do peso corporal, podendo ser potencial contribuinte para relação com o corpo e autoestima, aumento da disposição, autonomia e independência para a realização de atividades do dia a dia, redução das dores no corpo e do risco de quedas e lesões e melhoria da coordenação motora (Brasil, 2021).

A prática de atividade física tem importante relação com proteção da capacidade funcional em todas as idades: quanto mais ativa a pessoa é, menos limitações físicas ela pode apresentar. Nos idosos, por exemplo, as capacidades físicas sofrem um declínio que podem afetar outros componentes, como aqueles relacionadas à perda da autonomia (Franchi; Júnior, 2005) que interferem direta ou indiretamente em outros domínios da qualidade de vida relacionada à saúde (Ferreira; Diettrich; Pedro, 2015).

Cipriani *et al.*, 2010 (apud Nakamura *et al.*, 2008) traz que a participação de idosos em grupos de atividade física que trabalham força, flexibilidade, coordenação motora e outras capacidades é importante para a realização das tarefas diárias, além de diminuir o risco de desenvolver outras doenças. Observa-se que o estilo de vida ativo está intimamente ligado com a possibilidade de prevenir ou retardar as dificuldades relacionadas à capacidade funcional da população (Coelho; Burini, 2009).

6.2 PARTICIPAÇÃO NOS GRUPOS DE PCAF COMO POTENCIAL PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE.

Destaca-se que as contribuições advindas da participação no grupo de PCAF relatadas pelos participantes apresentaram importante proximidade com os valores e princípios da PS como, por exemplo, a autonomia, o empoderamento, a felicidade, o respeito à diversidade, a corresponsabilidade e a inclusão social (Brasil, 2014). Os participantes não reconhecem apenas a obtenção dos benefícios biológicos, mas

também que essas práticas são capazes de fomentar outras vertentes do cuidado em saúde.

A participação em grupos de PCAF pode auxiliar no maior empoderamento das pessoas e ser um importante ponto de apoio para o autocuidado, além de ser uma estratégia para estabelecer maior adesão ao cuidado longitudinal, pois diante da percepção dos benefícios da participação no grupo, a assiduidade tende a ser maior e a criação de vínculo entre os participantes do grupo e do grupo com os profissionais, também.

Os sentimentos de satisfação e a autopercepção das potencialidades e capacidades construída por meio das relações e vivências contribuem para que sejam atores participativos nas ações e escolhas de forma mais consciente sobre sua saúde; além de poder estimular a ocupação dos espaços de controle social como, por exemplo, as reuniões do conselho local de saúde.

Em um estudo realizado por Burato (2018) que tinha como objetivo refletir sobre os grupos de PCAF na Atenção Básica à Saúde, aponta que os grupos de PCAF representam uma potencialidade para a consolidação dos preceitos da PS, visto que favorece a ocupação de espaços e equipamentos do território e o empoderamento do coletivo sobre os mesmos. Além disso, é válido ressaltar que os objetivos da PNPS apontam a importância da adoção de práticas centradas na participação e no controle social como estratégia para concretizar as ações de PS (Brasil, 2018).

As práticas também favorecem o reconhecimento e respeito das diversidades, uma vez que considera a realidade, a cultura e os saberes dos sujeitos, atuando no acolhimento das histórias e condições de vida da comunidade, possibilitando a construção de intervenções de maneira compartilhada e com espaço para a abordagem de temas de interesse do grupo, uma vez que é difícil promover saúde de maneira descontextualizada da realidade que se encontra.

As diretrizes da PNPS apontam que

o fomento ao planejamento de ações territorializadas de promoção da saúde, com base no reconhecimento de contextos locais e respeito às diversidades, para favorecer a construção de espaços de produção social, ambientes saudáveis e a busca da equidade, da garantia dos direitos humanos e da justiça social (Brasil, 2018).

Somado a isso, as experiências no grupo mostram relações com o desenvolvimento de uma vida mais satisfatória e prazerosa, pois as práticas também estão relacionadas à alegria, felicidade e outros sentimentos positivos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer dos Círculos de Cultura os participantes do grupo de PCAF expuseram suas ideias, dialogaram e refletiram sobre questões que envolvem os seus próprios processos de saúde, a partir das práticas e experiências que vivenciam no dia a dia das atividades no grupo, permitindo compreensão de como que esse espaço, na visão deles, contribui com a PS.

Durante o processo fizeram considerações e elencaram temas que mostram aproximação com a ideia de que a saúde é resultante da relação de diferentes aspectos. Destaca-se o fortalecimento de vínculos sociais, por meio da interação, troca de conhecimentos, compromisso com o grupo e combate à solidão. Os efeitos positivos relacionados à saúde mental, advindos da elevação da autoestima e bem-estar, e da redução do estresse e sintomas depressivos. As melhorias nos aspectos físicos, como aumento da mobilidade, segurança nas atividades diárias e controle do peso corporal.

Dessa forma, percebe-se relação com os valores e princípios da PS, uma vez que somado às contribuições físicas, a participação no grupo também está relacionada ao autocuidado, empoderamento e integralidade. Além de ser um potencial para participação em outros espaços comunitários, fomentando o cuidado compartilhado e de acordo com o contexto.

Assim, entende-se que quando consideradas na oposição de um modelo verticalizado e hierárquico, as PCAF apresentaram potencialidades para o desenvolvimento da PS devido a suas diferentes possibilidades de intervenções, que contribuem com o aumento do nível de consciência dos sujeitos e comunidade para a tomada de decisões sobre a saúde. Essa realidade é possível diante da característica de ser um espaço possível para refletir a saúde além da lógica do adoecimento, que trabalha com o acolhimento das histórias e condições de vida, valorização da cultura local, saber popular e anseios, juntamente com o saber técnico.

Diante disso, é notório a importância de fomentar espaços como esses, que contribuem para o empoderamento dos sujeitos nos processos de construção das ações em saúde, com o intuito de romper com as condutas hegemônicas ainda predominantes e fortalecer as práticas que visam o desenvolvimento da autonomia, o estímulo ao pensamento crítico e outros fatores necessários para alcançar um

sistema com cuidado integral, equânime, humanizado e dialógico, como almejado desde a institucionalização do SUS.

REFERÊNCIAS

ANTONINI, Fabiano Oliveira; HEIDEMAN, Ivonete Teresinha Schülter Buss. Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire: contribuições para Promover a Saúde no Trabalho Docente. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020.

ASSUMPÇÃO, Luís OT; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002.

BEZERRA, Italla Maria Pinheiro; SORPRESO, Isabel Cristina Esposito. Conceitos de saúde e movimentos de promoção da saúde em busca da reorientação de práticas. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 26, n. 1, 2016.

BITTAR, Cléria; DE LIMA, Lara Carvalho Vilela. O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 14, n. 3, p. 101-118, 2011.

BURATTO, Bruna Westfal *et al.* Grupos de práticas corporais e atividades físicas na Atenção Básica à Saúde: Reflexões a partir da experiência na residência em saúde da família. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Relatório final da VIII Conferência Nacional de Saúde, 1986.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília: **Secretaria de Vigilância em Saúde**, v. 7, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006**, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS**, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BYDLOWSKI, Cynthia Rachid; WESTPHAL, Márcia Faria; PEREIRA, Isabel Maria Teixeira Bicudo. Promoção da Saúde. Porque sim e porque ainda não!. **Saúde e sociedade**, v. 13, n. 1, p. 14-24, 2004.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 1829-1838, 2016.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; GUERRA, Paulo Henrique; LOCH, Mathias Roberto. Potencialidades e desafios das práticas corporais e atividades físicas no cuidado e promoção da saúde. **Motrivivência**, v. 32, n. 63, 2020.

CIPRIANI, Natália Cristina Santos *et al.* Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 106-111, 2010.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, p. 937-946, 2009.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 792-801, 2015.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; JUNIOR, Renan Magalhães Montenegro. Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, 2005.

GOMES, Kátia Virgínia; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

HEIDEMANN, Ivonete Terezinha Schülter Buss *et al.* Reflexões sobre o itinerário de pesquisa de Paulo Freire: contribuições para a saúde. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 26, 2017.

JUNIOR, João Batista de Oliveira *et al.* Promoção da saúde através da educação popular e práticas corporais: potencializando o cuidado e fortalecendo os vínculos sociais. **Motrivivência**, v. 32, n. 62, 2020.

JUNIOR, João Batista de Oliveira *et al.* As práticas corporais como dispositivos da biopolítica e do biopoder na Atenção Primária à Saúde. **Saúde em Debate**, v. 45, p. 42-53, 2021.

LOCH, Mathias Roberto; DIAS, Douglas Fernando; RECH, Cassiano Ricardo. Apontamentos para a atuação do Profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde: um ensaio. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-5, 2019.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.19, p. 286-299, 2014.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* O SUS e a Política Nacional de Promoção da Saúde: perspectivas, resultados, avanços e desafios em tempos de crise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, 2018.

MAZO, Giovana Zarpellon *et al.* Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. **Rev. Bras. Cine. Des. Hum. ISSN**, v. 1415, p. 8426, 2005.

NETO, Jorge Lopes Cavalcante. **Saúde Mental e Atividade Física: Alguns apontamentos**. FiloCzar, 2021.

PELUSO, Marco Aurélio Monteiro; DE ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005.

ROCHA, Saulo Vasconcelos *et al.* Atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre idosos residentes em um município do nordeste do Brasil. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 60, p. 80-85, 2011.

APÊNDICE A
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E
ESCLARECIDO

Título: A participação em grupos de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde: percepção dos usuários da Atenção Primária à Saúde

Pesquisador responsável: Cassiano Ricardo Rech

Prezado(a), você está sendo convidado(a) a participar de um projeto de pesquisa que faz parte de um Trabalho de Conclusão de Residência da aluna Jamilly Ferreira Cardoso, sob orientação do Prof. Dr. Cassiano Ricardo Rech e coorientação da Profa. Dra. Janaina Medeiros de Souza, do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, da Universidade Federal de Santa Catarina. O objetivo desta pesquisa é compreender de que forma a participação em grupos de atividades físicas contribui para a promoção da saúde na percepção de usuários da Atenção Primária à Saúde.

A promoção da saúde é um conjunto de ações que visa a integralidade do cuidado, a ampla participação popular e outros fatores importantes para a garantia de um serviço de saúde de qualidade. Por isso, estratégias que reforcem os seus ideários são necessárias para que se atinja um sistema que considere as necessidades da população nos processos de saúde.

Ao concordar em participar do estudo, você realizará os seguintes procedimentos: Quatro encontros, com duração média de 90 minutos cada, para a realização de Círculos de Cultura. Os Círculos de Cultura consistem basicamente em encontros, nos quais teremos momentos de diálogo a respeito da sua visão sobre como a participação no grupo contribui para a promoção da sua saúde; nesses momentos, haverá reflexões e discussões sobre o assunto por todo grupo participante da pesquisa. As falas e notas importantes que surgirem no decorrer dos Círculos de Cultura serão registradas por um gravador de voz e um diário de campo (caderno de anotações) e, posteriormente, seus conteúdos serão transcritos (passadas para o papel ou computador) e utilizados para compor a construção dessa pesquisa. A condução e mediação dos Círculos de Cultura será realizada por mim, pesquisadora e profissional de educação física, residente em Saúde da Família, nos quais realizaremos dinâmicas de interação, diálogo e discussão sobre os temas. Os registros no diário de campo serão realizados por outro residente, da mesma categoria profissional. Os dias e horários dos encontros serão pactuados de acordo com a disponibilidade do grupo.

Esclarecemos que os procedimentos não oferecem riscos e danos físicos, no entanto, mesmo com os cuidados por parte dos pesquisadores, existe possibilidade de danos de ordem psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual. Para minimizar os riscos e desconfortos, você poderá interromper os procedimentos a qualquer momento, retornar quando desejar ou desistir. Caso algum participante da

pesquisa sinta-se coagido ou sentir que está com desconforto psicológico, terá garantido seu direito de informar que não deseja continuar e poderá contar com apoio/direcionamento psicológico junto a sua equipe do Centro de Saúde, podendo interromper a participação a qualquer momento e retomar quando desejar ou desistir, sem prejuízo algum para o participante. Os pesquisadores acompanharão os participantes durante todas as etapas da pesquisa e os participantes podem entrar em contato sempre que desejarem, antes, durante e após a coleta de dados.

Os benefícios decorrentes da pesquisa serão a possibilidade de reflexão em grupo para a contribuição com a melhoria do modelo de assistência à saúde dos participantes no Centro de Saúde, além de você poder contribuir para o desenvolvimento científico de conhecimentos sobre essa temática.

Sua participação na pesquisa é totalmente voluntária; portanto, você poderá decidir não participar ou desistir da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Sendo a pesquisadora responsável por esse estudo, garanto que sua identidade estará protegida e será mantida em sigilo. Os resultados gerais da pesquisa (sem identificações nominais) serão divulgados apenas em eventos e publicações científicas.

Esta pesquisa não acarretará em custos adicionais, uma vez que os participantes já se reúnem nesses momentos para os encontros habituais do grupo, bem como não haverá nenhuma compensação financeira para tal, mas, em caso de gastos comprovadamente decorrentes da pesquisa, garante-se a responsabilidade do pesquisador e você será ressarcido nos termos da lei.

Caso você tenha algum prejuízo material ou imaterial em decorrência da pesquisa, poderá solicitar indenização, de acordo com a legislação vigente e amplamente consubstanciada

O pesquisador responsável, que também assina esse documento, compromete-se a conduzir a pesquisa de acordo com o que preconiza a Resolução Nº 466/12 do CNS, de 12/12/2012, que trata dos preceitos éticos e da proteção aos participantes da pesquisa; bem como respeitar a Resolução Nº 510, de 07/04/2016.

Você pode entrar em contato comigo pelo e-mail: **fjamilly28@gmail.com**, no qual posso lhe dar todas as informações a respeito deste estudo em qualquer momento ou inclusive para retirar o seu consentimento.

Dessa forma, ao assinar, você declara estar ciente de que está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da UFSC (Endereço: Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, Trindade, Florianópolis / SC. Telefone para contato: 3721-6094). O CEPSH é um órgão colegiado interdisciplinar, deliberativo, consultivo e educativo, vinculado à UFSC, mas independente na tomada de decisões, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Este Termo de Consentimento é feito em duas vias, sendo que uma permanecerá em seu poder e outra com o pesquisador responsável. É importante que este registro fique salvo consigo, pois é uma cópia que traz importantes informações de contato e garante os seus direitos como participante da pesquisa. Os dados da pesquisa, em arquivo físico ou digital, serão de guarda e responsabilidade dos pesquisadores por um período de 5 anos após o término da pesquisa.

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Atenciosamente.

Jamilly Ferreira Cardoso

Tel: (35)99762360

R: Santos Saraiva, 677 - CEP 88070100; Estreito - Florianópolis - SC

Email: fjamilly28@gmail.com

Cassiano Ricardo Rech

Tel: (48)84862658

Email: crrech77@gmail.com

Janaina Medeiros de Souza

Tel: (48)96071122

Email: janaina.medeiros.ufsc@gmail.com

Florianópolis, _____ de _____ 2023.

Assinatura do participante da pesquisa

Assinatura da pesquisadora responsável

Assinatura do professor orientador

Assinatura do professor coorientador