

PÔSTER



REVISTA CIÊNCIA E CONHECIMENTO

Revista Eletrônica da ULBRA São Jerônimo

ISSN 2177-3483 | 1º Encontro de Saberes - Mostra de produção a

PÔSTER ÁREA: ATENÇÃO À SAÚDE E BEM ESTAR

A importância da atividade física na promoção da saúde: relato de experiência em grupo comunitário

Luciana Pereira da Silva*

ULBRA São Jerônimo, Charqueadas, RS E-mail: luciana.psilva@rede.ulbra.br

* Autor correspondente

RESUMO

A atividade física é reconhecida como um dos principais fatores na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, exercendo efeitos positivos sobre os diferentes sistemas fisiológicos. Este estudo tem como objetivo relatar uma ação educativa sobre a importância da atividade física na promoção da saúde, realizada em um grupo comunitário. Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e abordagem qualitativa desenvolvido com um grupo de mulheres, denominado "Mexa-se", no município de Charqueadas, Rio Grande do Sul. A intervenção constituiu em uma palestra expositiva, com o uso de apresentação de slides, fundamentada em referências teóricas da fisiologia humana, especialmente nas obras de Guyton e Hall e Silverthorn. Durante a atividade, foram abordados os benefícios da atividade física sobre os sistemas cardiovasculares, metabólicos, musculoesquelético e mental. Foram discutidas doenças associadas ao sedentarismo, como obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial, aterosclerose, sarcopenia e osteoporose, além de transtornos mentais como ansiedade e depressão. A ação buscou promover a conscientização sobre a importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia de prevenção e promoção de saúde. Não houve aplicação de instrumentos de coleta de dados, caracterizando a atividade como uma ação educativa sem mensuração quantitativa de resultados. Entretanto, observou-se participação ativa das integrantes do grupo, com interesse pelos temas abordados e interação durante a exposição. Os achados reforçam a importância de estratégias educativas em saúde no contexto comunitário, contribuindo para a disseminação de informações baseadas em evidências científicas e incentivo à adoção de hábitos saudáveis. Conclui-se que a ação realizada foi relevante para a promoção da saúde, evidenciando o papel da atividade física na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida, especialmente em populações inseridas em grupos comunitários.

Palavras-chave: atividade física; promoção em saúde; educação em saúde; doenças crônicas; relato de experiência

EVENTO

1º Encontro de Saberes - Mostra de produção acadêmica (1ª Edição - 2026)

ÁREA TEMÁTICA

Atenção à Saúde e Bem Estar

TIPO

Pôster

DOI

10.5281/zenodo.21249715

CÓDIGO

PROD-2026-165CC7

SUBMETIDO EM

24/06/2026

COMO CITAR (ABNT)

SILVA, Luciana Pereira da. A importância da atividade física na promoção da saúde: relato de experiência em grupo comunitário. Revista Ciência & Conhecimento, São Jerônimo, v. 13, n. 1, Supl. 1, 2026. DOI: 10.5281/zenodo.21249715.

LICENÇA

CC BY 4.0 distribuição e reprodução permitidas.