

III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

QUANDO O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA VAI À COMUNIDADE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Giussara Pertoni Rodrigues¹
Luis Gustavo da costa Ferraz¹
Joelmo Silva Santos¹
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki²

¹ Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

² Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: A atuação do profissional de Educação Física na Atenção Primária à Saúde tem ampliado as possibilidades de promoção da saúde e prevenção de agravos, especialmente por meio de ações educativas e visitas domiciliares. Nesse contexto, conhecer a realidade dos usuários em seu ambiente social torna-se fundamental para a elaboração de estratégias compatíveis com suas necessidades. O objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de uma visita domiciliar realizada a um usuário da comunidade, com foco na identificação de vulnerabilidades relacionadas ao estilo de vida e na proposição de orientações voltadas à melhoria da qualidade de vida.

Desenvolvimento da experiência: Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir de visita domiciliar de retorno a um homem de 57 anos. A coleta das informações ocorreu por meio de entrevista semiestruturada e anamnese, contemplando histórico familiar, hábitos de vida, rotina diária e condições de saúde. Com base nas demandas identificadas, foi elaborada uma intervenção educativa individualizada. O participante é militar aposentado, profissional de Educação Física e atuante em atividades voluntárias na comunidade. Apesar de relatar prática regular de atividade física, apresentou fatores de risco relacionados ao estilo de vida, como elevados níveis de estresse, sono insuficiente, alimentação irregular e baixa ingestão hídrica. Também apresentou histórico de cirurgias por hérnia de disco e antecedentes familiares de doenças crônicas. Como intervenção, foram propostas estratégias relacionadas à higiene do sono, exercícios de relaxamento, alongamentos compatíveis com suas limitações musculoesqueléticas, organização alimentar e incentivo à ampliação de momentos de lazer. Durante a visita de acompanhamento, o participante relatou melhora das dores lombares, maior atenção à hidratação e adesão às orientações recebidas. **Conclusão:** A experiência evidenciou que a visita domiciliar amplia as possibilidades de atuação da Educação Física na Atenção Primária à Saúde, ao permitir compreender o usuário para além da prática de exercícios, considerando sua rotina, hábitos e necessidades individuais. As orientações propostas favoreceram mudanças relacionadas ao autocuidado e demonstraram a importância de intervenções individualizadas e compatíveis com a realidade do participante. Para os acadêmicos, a vivência contribuiu para uma compreensão mais integral do cuidado em saúde e do papel do profissional de Educação Física na promoção de hábitos saudáveis e da qualidade de vida.

Palavras-chave: visita domiciliar; atenção primária à saúde; estilo de vida; promoção da saúde; Educação Física.