

PLATAFORMA DE SABERES: PROMOVENDO CUIDADO ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORais

KNOWLEDGE PLATFORM: PROMOTING CARE THROUGH PHYSICAL ACTIVITY AND BODILY PRACTICES

PLATAFORMA DE CONOCIMIENTO: PROMOVIENDO EL CUIDADO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRÁCTICAS CORPORALES

Clarice Silva de Santana

<https://orcid.org/000-0002-6378-4020> 

<http://lattes.cnpq.br/8559490352952640> 

Fundação Oswaldo Cruz (Rio de Janeiro, RJ – Brasil)

santanaclarice2018@gmail.com

Luiza De Marchi Assad

<https://orcid.org/0009-0006-1525-7257> 

<http://lattes.cnpq.br/1457851515619864> 

Fundação Oswaldo Cruz (Rio de Janeiro, RJ – Brasil)

luiza.assad97@gmail.com

Janice Ribeiro Soares Amaral

<https://orcid.org/0000-0002-5991-358X> 

<http://lattes.cnpq.br/9661884639673457> 

Fundação Oswaldo Cruz (Rio de Janeiro, RJ – Brasil)

janesoares3434@gmail.com

Charles Hudson Sesana

<https://orcid.org/0000-0002-5701-3801> 

<http://lattes.cnpq.br/8518430838612739> 

Fundação Oswaldo Cruz (Rio de Janeiro, RJ – Brasil)

sesanacharles@gmail.com

José Liporage Teixeira

<https://orcid.org/0000-0003-4595-4580> 

<http://lattes.cnpq.br/5920864170009153> 

Fundação Oswaldo Cruz (Rio de Janeiro, RJ – Brasil)

jose.liporage.t@gmail.com

Claudia Teresa Vieira de Souza

<https://orcid.org/0000-0003-2567-9104> 

<http://lattes.cnpq.br/3487007919923228> 

Fundação Oswaldo Cruz (Rio de Janeiro, RJ – Brasil)

claudiateresa.souza@fiocruz.br

Resumo

Tem como objetivo analisar os efeitos de uma intervenção de Atividade Física e Práticas Corporais promovida pelo Projeto Plataforma de Saberes, Laboratório de Pesquisa Laboratório de Pesquisa em Epidemiologia e Determinação Social da Saúde do Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas, Fundação Oswaldo Cruz. Aconteceu em 11/07/2023, com 15 pessoas entre participantes e equipe do projeto. Teve como pergunta norteadora: O que



significou para você participar dos exercícios físicos e práticas corporais e quais mudanças percebeu em sua vida a partir da prática destas atividades? Utilizou-se a Análise de Conteúdo de Bardin, da qual emergiram quatro categorias. Evidenciou-se o acolhimento/ambiente físico como componentes importantes das ações desenvolvidas, bem como a promoção da saúde mental, bem-estar, qualidade de vida, melhora da condição física e maior convívio social como ganhos significativos. Constatou-se o diversificado efeito positivo da prática do exercício físico, ressaltando a importância de se fomentar mais ações destinadas as práticas corporais principalmente se forem ofertadas de forma gratuita, favorecendo e ampliando o acesso.

Palavras-chave: Práticas Corporais; Avaliação de Resultado do Cuidado de Saúde; Promoção da Saúde.

Abstract

The aim of this study is to analyze the effects of a Physical Activity and Body Practices intervention promoted by the Knowledge Platform Project, Research Laboratory in Epidemiology and Social Determination of Health of the Evandro Chagas National Institute of Infectology, Oswaldo Cruz Foundation. It took place on July 11, 2023, with 15 people, including participants and the project team. The guiding question was: What did it mean to you to participate in physical exercises and body practices, and what changes did you notice in your life after practicing these activities? Bardin's Content Analysis was used, from which four categories emerged. The reception/physical environment was highlighted as important components of the actions developed, as well as the promotion of mental health, well-being, quality of life, improvement in physical condition, and greater social interaction as significant gains. The diverse positive effect of practicing physical exercise was observed, highlighting the importance of promoting more actions aimed at physical practices, especially if they are offered free of charge, favoring and expanding access.

Keywords: Body Practices; Health Care Outcome Assessment; Health Promotion.

Resumen

Tiene como objetivo analizar los efectos de una intervención de Actividad Física y Prácticas Corporales promovida por el Proyecto Plataforma de Conocimiento, Laboratorio de Investigación en Epidemiología y Determinación Social de la Salud del Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas Evandro Chagas, Fundación Oswaldo Cruz. Tuvo lugar el 11/07/2023, con 15 personas entre participantes y el equipo del proyecto. La pregunta orientadora fue: ¿Qué significó para usted participar en ejercicios físicos y prácticas corporales y qué cambios notó en su vida a raíz de la práctica de estas actividades? Se utilizó el Análisis de Contenido de Bardin, del cual surgieron cuatro categorías. Se destacó la recepción/ambiente físico como componentes importantes de las acciones desarrolladas, así como la promoción de la salud mental, el bienestar, la calidad de vida, la mejora de la condición física y una mayor interacción social como ganancias significativas. Se constató el diverso efecto positivo del ejercicio físico, destacando la importancia de promover más acciones dirigidas a las prácticas físicas, especialmente si se ofrecen de forma gratuita, favoreciendo y ampliando el acceso.

Palabras claves: Prácticas Corporales; Evaluación de Resultados de Atención de Salud; Promoción de la Salud.

INTRODUÇÃO

Segundo o Guia de Atividade Física para População Brasileira (Brasil, 2022, p. 9) "o exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado". Sendo assim, como afirma este documento "todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico" (Brasil, 2022, p. 9).

Sabe-se de todos os benefícios que o exercício físico pode trazer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Souza et al. (2015, p. 63) afirmam, após uma revisão bibliográfica, que "os exercícios físicos praticados regularmente e orientado por profissionais qualificados reduz a perda das capacidades físicas, reduzem os efeitos do envelhecimento e





previne doenças coronarianas e degenerativas". Acrescenta-se ainda, ao importante papel da prática de exercício físico, o controle da hipertensão arterial, melhora na autoestima, no convívio social e na qualidade do sono (Godinho *et al.*, 2022; Correa *et al.*, 2021).

Promover o cuidado e a promoção da saúde por meio da oferta de ações envolvendo a prática do exercício físico, é possibilitar ganhos importantes para as mais variadas dimensões do ser humano. A relevância desta prática se amplificou durante a pandemia da Covid-19, quando, por determinação das autoridades sanitárias foi imposto no período inicial da pandemia o isolamento social, reduzindo o acesso as práticas corporais. Após o avanço dos estudos em relação a Covid-19 constatou-se os efeitos positivos dos exercícios físicos "na capacidade funcional, redução dos níveis de pressóricos e depressão, melhoria das funções cognitivas, musculares, cardiovasculares e imunológicas" (Mattos *et al.*, 2020, p. 1).

Diante do exposto, este artigo tem como objetivo descrever uma roda de conversa realizada para avaliar a atividade "Promovendo cuidado por meio da Atividade Física e Práticas Corporais", desenvolvida pelo Projeto Plataforma de Saberes, como forma de identificar a percepção das pessoas que vivenciam esta prática acerca dos resultados obtidos por esta atividade. Realizar uma roda de conversa de caráter avaliativo vai ao encontro do que afirmam Paim, Kovaleski e Moretti-Pires (2016, p. 171) quando destacam que a grande relevância de uma avaliação participativa é "envolver os atores que fazem parte da intervenção".

METODOLOGIA

O Projeto Plataforma de Saberes (PPS), desenvolvido pelo Laboratório de Pesquisa Laboratório de Pesquisa em Epidemiologia e Determinação Social da Saúde do Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas, Fundação Oswaldo Cruz no Rio de Janeiro, promove ações de Educação e Promoção da Saúde para os seus participantes que vivem com doenças infecciosas (alguns exemplos: pessoas vivendo com o vírus da imunodeficiência humana/HIV, doença de Chagas); crônico-degenerativas (por ex. câncer de mama, hipertensão, diabetes) e outros agravos à saúde (por ex. ansiedade, depressão) seus familiares e amigos, entre outras. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do INI/Fiocruz (CAAE n.88434218.6.0000.5262).

Dentre as atividades que realiza, desde setembro de 2020 o PPS vem desenvolvendo a atividade intitulada Promovendo o cuidado por meio da Atividade Física e Prática Corporais, oferecendo a possibilidade de seus participantes vivenciarem diversas





modalidades entre elas “Ginástica”, Dança Circular, Tai Chi Chuan e Yoga, atividades oferecidas gratuitamente. Esta atividade emergiu como resposta as demandas dos participantes em meio a Covid-19 (Souza et al., 2021).

Como forma de promover uma escuta atenta e cuidadosa dos participantes que vivenciaram esta atividade no 1º semestre de 2023 (11 pessoas), realizou-se uma roda de conversa avaliativa que aconteceu dia 11 de julho de 2023. A roda de conversa teve início com a coordenadora do projeto apresentando uma linha do tempo sobre as ações desenvolvidas pelo PPS, principalmente no período da pandemia e transpandêmico, visto que foi neste período que aconteceu a incorporação no projeto a vivência da Atividade Física e Práticas Corporais (Souza et al., 2022).

Em seguida, foi proposto aos participantes que respondessem 1 (uma) pergunta norteadora referente esta vivência que aconteceu no período de março a maio/2023, sendo a pergunta: *O que significou para você participar dos exercícios físicos e práticas corporais e quais mudanças percebeu em sua vida a partir da prática destas atividades?* Ao final da roda de conversa, foi promovida uma prática de Tai Chi Chuan.

A roda de conversa foi gravada e em seguida transcrita para realização da análise que seguiu os princípios da Análise de Conteúdo de Bardin (Bardin, 2016). Os dados foram analisados seguindo os passos de codificação dos dados descrito por Bardin (2016), seguindo os critérios de organização das etapas de uma análise: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

As narrativas analisadas evidenciaram 4 categorias temáticas: contribuições para melhora da condição física; contribuições do exercício físico e práticas corporais para promoção da saúde mental, bem-estar e qualidade de vida; componentes importantes em ações para promoção da saúde; a importância do convívio social para a promoção da saúde. Os participantes foram identificados pelas iniciais dos seus nomes/sobrenomes visando garantir o anonimato.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Categoria 1: Contribuições do exercício físico e práticas corporais para melhora da condição física:

Segundo o *Guia de atividade física para a população brasileira* (Brasil, 2022, p. 9) "o exercício físico é um tipo de atividade física que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado". Este documento descreve o conceito de capacidades físicas e como elas se relacionam com a saúde, sendo elas:

Aptidão Cardiorrespiratória: é a capacidade que ajuda a pessoa a se deslocar ou fazer as atividades do seu dia a dia sem ficar cansado; Força: é a capacidade que ajuda a pessoa a carregar as sacolas do supermercado ou algum objeto; Flexibilidade: é a capacidade que ajuda a pessoa a se vestir ou agachar para pegar algum objeto no chão sem dificuldades; Equilíbrio: é a capacidade que ajuda a pessoa a manter a sua postura e sustentar o seu corpo (Brasil, 2022, p. 9).

Observa-se na fala dos participantes que de uma forma direta ou indireta eles conseguiram perceber melhora em todos os âmbitos da sua capacidade física trazendo repercussões positivas em suas atividades de vida diária, contribuindo para sua autonomia e independência.

Foi um remédio espiritualmente, mentalmente, fisicamente também. É, fisicamente também (A. C.).

Me deu mais mobilidade na minha casa. E tanto a atividade física quanto a parte respiratória me deram um up na minha vida (J. S.).

Subir no ônibus sem medo é uma qualidade de vida (K. M.).

Eu senti melhor a respiração. Ganhei condições para andar melhor (V. S.).

Me senti mais disposta, com a respiração melhor (A. P.).

Isso foi bom pra mim porque eu perdi quilo e tudo (S. A.).

Para Santos et al. (2022), a realização do exercício físico pode contribuir para a evolução de diversos componentes da aptidão física relacionada à saúde, como força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal. Tais modificações podem favorecer, particularmente, o controle da adiposidade corporal, bem como o aperfeiçoamento ou melhoria da capacidade funcional e neuro motora, contribuindo no desempenho em diversas tarefas do dia a dia (Morris, 1994; Morton et al., 1994).



Pode-se constatar que os participantes perceberam melhorias na sua condição física repercutindo inclusive em ganhos nas suas atividades de vida diárias, o que os incentiva a continuar praticando os exercícios físicos, ampliando os ganhos para a promoção de sua saúde. Oferecer recursos para a prática de exercício físico, de forma gratuita, é possibilitar que as pessoas tenham maior acesso a ações que contribuam para a escolha de hábitos mais saudáveis.

Categoria 2: Contribuições do exercício físico e práticas corporais para promoção da saúde mental, bem-estar e qualidade de vida:

Sabendo-se que a saúde é composta por questões físicas, mentais, sociais, espirituais, dentre outros; se faz importante observar que ações que visem promover saúde precisam atuar de forma a produzir resultados em mais de um desses elementos (Marques, 2003).

A narrativa do participante V. S. nos mostra que uma limitação física trouxe repercussões na sua saúde mental levando-o ao isolamento, quando diz *"Significou porque me pegou na época eu estava meio bombardeado, né? E me fez me levantar um pouquinho mais. Porque eu estava meio pra baixo, isso me levantou. Eu só queria ficar dentro de casa, porque eu estava andando de bengala. Aí, graças a Deus, eu saí dessa e estou muito bem"* (V. S.). Com a sua prática de exercício físico (respeitando suas limitações) ele conseguiu perceber melhora e afirma que *"eu saí dessa e estou muito bem"* constatando que o exercício físico se mostrou um importante interveniente na melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde.

Melhorias em relação a isolamento, depressão, ansiedade foram verbalizados pelos participantes a partir da prática do exercício físico, como descrito abaixo:

O projeto para mim foi muito gratificante, porque eu estava numa fase de depressão muito terrível em relação à saúde do meu esposo. Através dele que eu estou aqui (A. C.).

Foi muito bom fazer exercício, porque eu era muito ansiosa (I. A.).

Gomes et al. (2019) corrobora a fala da participante A.C. quando afirmam que pacientes com depressão que são tratados com medicação e exercício físico apresentam uma maior redução da sintomatologia depressiva, quando comparados àqueles que são tratados apenas como medicação.





Despertar sentimentos como melhora da autoestima/amor-próprio, paz, leveza, disposição, alegria são resultados positivos apontados pelos participantes e que vão muito além de uma melhora física, trazem contribuições positivas para qualidade de vida e no enfrentamentos de situações que traziam e que agora percebem melhor, além da minimização da sintomatologia. Como descritos nos relatos abaixo:

Vir pra cá me curou na parte emocional também... Perdi alguns quilos... Projeto lindo que resgata nossa qualidade de vida e amor ao próximo (A. P.).

O Tai Chi Chuan me trouxe muita paz. Eu nunca tinha feito, e eu me senti leve, com muita paz, mais calma. Resolvo os problemas da vida de maneira mais leve, e tenho mais energia para o dia a dia (A. P.).

Eu me senti muito alegre, fiquei muito feliz em participar. Melhorei muito na vida sentimental (T. M.).

Eu ganhei uma qualidade de vida muito grande (K. M.).

Mudou bastante. Eu era mais tímida, agora me solto mais. Minha timidez melhorou bastante (M. G.).

Categoria 3: Componentes importantes em ações para promoção da saúde:

Buss (2010, p. 1) destaca que a promoção da saúde é o "processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação no controle desse processo". Em consonância com Buss buscou-se a participação daqueles que vivenciaram a atividade aqui avaliada como forma de conhecer quais seriam as percepções acerca dos benefícios (ou não) da prática do exercício físico no contexto estudado.

Dentre alguns elementos destacados pelos participantes como relevantes para ações de promoção da saúde, surpreendeu o relevante destaque dado (pelos participantes) ao acolhimento como item essencial para o sucesso das atividades que foram avaliadas. O acolhimento sempre foi um pressuposto do Projeto Plataforma de Saberes em cada ação promovida e compartilhada entre equipe e participantes.

Constatar que esse acolhimento foi sentido e vivenciado por quem participou das atividades demonstra que o projeto está na direção certa, que é colocar o sujeito em evidência, e que através da escuta qualificada, que para além de ouvir, é doar sua atenção para tentar compreender o outro com uma postura acolhedora, podemos diminuir o foco no adoecimento dos participantes e ampliar para o acolhimento de suas histórias e condições de vida (Amarante, 2021; Brasil, 2018, p. 7).



Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2010, p. 6) "o acolhimento como ato ou efeito de acolher expressa, em suas várias definições, uma ação de aproximação, um "estar com" e um "estar perto de", ou seja, uma atitude de inclusão". E é exatamente essa proximidade com o outro, que faz do acolhimento uma das diretrizes de maior relevância ética/estética/política da Política Nacional de Humanização do Sistema Único de Saúde (SUS). Sendo assim, destaca-se a fala dos participantes em relação ao acolhimento:

Me sinto muito bem quando venho aqui (M. S.).

Eu pude sentir o acolhimento que não encontramos na maioria dos lugares. Tornou-se mais prazeroso (K. M.).

E o que eu achei muito importante disso é o valor que vocês dão, vocês que são profissionais que trabalham aqui, o valor que vocês dão aos pacientes aqui, às pessoas, o corpo que vocês acolhem, porque geralmente não se vê isso. Eu acho muito lindo esse trabalho de vocês, porque as pessoas se sentem acolhidas aqui nesse lugar (M. G.).

Estou me sentindo como se estivesse na minha casa (S. A.).

Pra mim significou momentos de muita alegria. Eu senti que vocês acolhem bem, nós esquecemos nossos problemas (A. P.).

Todo mundo é muito amado, carinhoso com a gente. E eu gostei muito daqui (M. G.).

Constatou-se através dos relatos dos participantes que o acolhimento é essencial para o planejamento de ações em saúde e que por meio dele se consolida os vínculos de confiança e afeto que podem subsidiar resultados positivos para a qualidade de vida daqueles que são impactados por essas ações, além de fortalecer o projeto como rede de apoio a esses participantes em momentos de sofrimento.

Nesta perspectiva, Girondoli (2021, p. 2) destaca o conceito de Salutogênese proposto por Aaron Antonovsky em 1979, que buscar "o desenvolvimento pessoal e social para o fortalecimento da saúde das pessoas nos mais diferentes meios e cenários sociais, tornando-se o potencial da boa saúde". A Salutogênese implica em pensarmos como gerar saúde a partir do sentido que damos ao nosso pensar e sentir e assim despertar o potencial que cada ser humano traz, promovendo a capacidade de superação das adversidades.

Segundo Marçal *et al.* (2018, p. 5), "a Salutogênese desvela os recursos positivos para a saúde e as estratégias adotadas para as pessoas se manterem saudáveis, contribuindo para o bem-estar, a qualidade de vida e o empoderamento individual, essenciais para a promoção da saúde".





Outro importante elemento destacado na avaliação foi a percepção dos participantes quanto a importância do ambiente físico para o êxito de ações para promoção da saúde. Essa percepção se deu, devido ao fato de que se iniciou a realização dos exercícios físicos e práticas corporais em uma quadra poliesportiva coberta, pois era uma demanda dos participantes visto que assim seria possível manter a realização mesmo em dias chuvosos.

Porém, ao vivenciar essa experiência, os participantes verbalizaram que sentiam falta da natureza que havia no local anterior onde era realizada a atividade, pois era um espaço ao ar livre e também mais arejado. Diante disso, retornou-se com os exercícios físicos e práticas corporais para um espaço arborizado e ao ar livre.

Esta percepção vai ao encontro da Teoria Ambientalista de Florence Nightingale, desenvolvida em 1854, na Inglaterra. Embora não se tenha pretensão de, neste artigo, se realizar uma análise crítica desta teoria, é relevante perceber que tantos os participantes quanto Nightingale trazem essa visão do quanto o ambiente físico impacta favoravelmente, ou não, na construção da saúde (Medeiros; Enders; Lira, 2015).

Embora a visão de Florence fosse destinada ao cuidado dos doentes, onde ela acreditava que um ambiente limpo, bem iluminado, ventilado e silencioso eram essenciais para a recuperação destes indivíduos; hoje sabe-se o quanto esses elementos podem influenciar na construção da saúde, tendo em vista o conceito ampliado de saúde e seus determinantes já estabelecidos.

Moreira, Gabriel e Sá (2017, p. 16) ressaltam que o ambiente natural proporciona um efeito restaurador (recuperação física, psicológica e social), e esse efeito é sentido pelas pessoas que vivem em ambientes urbanos. E percebemos esse efeito nos participantes que verbalizaram quão importante foi se sentir próximos da natureza:

Quando fomos lá para baixo [a Quadra de Esportes localizada no campus da Fiocruz], eu quase desisti, quando teve lá embaixo, na quadra, eu quase desisti. Não estava querendo vir mais não. Eu fiquei desanimada, mas quando a gente subiu [retornaram as atividades nos jardins do INI], que começou tudo a florir que nem árvore, aí eu me estimulei outra vez (A. C.).

Estar na natureza é muito bom! (A. P.).

Pra mim foi ótimo participar da atividade física. E ter contato com a natureza, ao ar livre (T. M.).

Medeiros, Enders e Lira (2015, p. 519) realizaram uma análise crítica sobre a Teoria Ambientalista de Florence, e segundo os autores a partir desta teoria "tem-se, então, a



concepção do ser humano como um ser integrante da natureza, sendo visto como um indivíduo, cujas defesas naturais são influenciadas por um ambiente saudável ou não”.

Além disso, Florence cita o acolhimento como um dos dispositivos para o desenvolvimento de uma assistência humanizada, o que corrobora com a avaliação dos participantes sobre os componentes importantes para ações de promoção da saúde.

Categoria 4: A importância do convívio social na promoção da saúde:

Retomando a pandemia da Covid-19, vimos o impacto negativo que o isolamento social provocou e como é premente pensarmos em momentos para promoção do convívio social, principalmente se este for presencial.

Silva et al. (2019, p. 71) afirmam que a prática de exercício físico promove na população idosa um sentimento de serem “mais capazes, mais úteis, independentes, ampliando assim mais suas esperanças e vontade de viver, mais autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes”. Embora a idade do público participante seja maior de 55 anos, o que já se aproxima da terceira idade, esses benefícios citados por Silva podem ser replicados para qualquer faixa etária como benefícios da prática regular de exercício físico.

E a amizade e a companhia das pessoas também me fez participar (V. S.).

Eu me sinto bem quando eu tenho que vir aqui [na Fiocruz]. O dia que eu não venho, eu tenho que ficar em casa sozinha (M. S.).

De vez em quando a gente sente falta disso, porque isso é assim, levanta, levanta a gente, a gente vem chegando de ver as pessoas (A. C.).

Aqui é só alegria, entrosamento, temos novos colegas, nos tornamos uma família, dá vontade de vir (A. P.).

Para mim foi maravilhoso, porque eu ficava em casa, não saia (I. A.).

Pra mim foi ótimo participar da atividade física com as pessoas (T. M.).

Adoro estar aqui, ganhei mais uma família (M. G.).

Percebe-se que a promoção do convívio social influencia diretamente a saúde, pois como disseram alguns participantes, foi também o conviver entre eles que despertou o sentimento de pertencimento do projeto e o interesse em continuar participando da atividade e colhendo os frutos positivos relacionados a mudança do cenário de sedentarismo.





CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade "Promovendo cuidado por meio da Atividade Física e Práticas Corporais" desenvolvida pelo PPS se mostrou uma importante estratégia para promoção da saúde e do cuidado. A partir da escuta dos participantes foi possível identificar ganhos, alguns até que não foi inicialmente cogitado pela equipe organizadora, como por exemplo, o entendimento por parte dos participantes, do quanto o acolhimento se faz um elemento essencial para ações de promoção da saúde.

A partir dessa avaliação foi possível ampliar o acesso gratuito e qualificado de exercícios físicos e incorporar novas práticas como a Dança Circular e o Yoga, práticas integrativas e complementares em saúde, que possibilitam aos participantes, conhecer e diversificar modalidades de exercício, sempre tendo como eixos norteadores o acolhimento e o convívio social visto que foram elementos destacados como importantes pelos participantes nesta atividade avaliada.

Conhecê-los permite que seja possível manter e/ou melhorar futuras ações promovidas pelo projeto envolvendo o exercício físico, pois temos como subsídio a devolutiva daqueles que vivenciaram as atividades promovidas e sentiram suas repercussões. Acredita-se que essa experiência poderá contribuir para futuras ações no âmbito da promoção da saúde e da saúde pública, a partir do conceito da salutogênese, potencializando o processo de produção de novos saberes e capacidades dos participantes, (re)significando o conceito de saúde para que aqueles impactados pelas ações aqui descritas.

Embora este artigo traga limitação quanto ao número de participantes, acredita-se que este relato de experiência possa contribuir com futuras ações envolvendo o exercício físico e as práticas corporais ao destacar elementos fundamentais para o planejamento de ações para promoção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARANTE, Paula Duarte de Carvalho. **Saúde mental e atenção psicossocial**. Rio de Janeiro: Fiocruz. 2021.

BARDIN, Lawrence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**: PNPS. Brasília, DF: 2018. Disponível em:





<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf>. Acesso em: 02 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. **Acolhimento nas práticas de produção de saúde**. 2. ed. 5. reimp. – Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/acolhimento_praticas_producao_saude.pdf>. Acesso em: 16 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>>. Acesso em: 20 ago. 2024.

BUSS, Paulo M. **O conceito de promoção da saúde e os determinantes sociais**. Agência Fiocruz de Notícias: saúde e ciência para todos, 2010. Disponível em: <<https://agencia.fiocruz.br/o-conceito-de-promo%C3%A7%C3%A3o-da-sa%C3%BAde-e-os-determinantes-sociais>>. Acesso em: 21 jul. 2024.

CORREA, André Ricardo et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista faculdades do saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

GIRONDOLI, Yassana Marvila. **Salutogênese: você sabe o que é?** Vitória, ES: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo, 2021. Disponível em: <<https://prod1.ifes.edu.br/images/stories/SALUTOGENESE.pdf>>. Acesso em: 21 jul. 2024.

GODINHO, Amanda Signorini et al. A prática regular de exercício físico no controle da hipertensão arterial. **Revista CPAQV**, v. 13, n. 3, p. 1-10, 2021.

GOMES, Aramid et al. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista portuguesa de enfermagem de saúde mental**, v. 22, p. 58-64, 2019.

MARÇAL, Cláudia Cossentino Bruck et al. A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa. **Revista de enfermagem UERJ**, v. 26, p. 1-6, 2018.

MARQUES, Luciana Fernandes. A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses. **Psicologia ciência e profissão**, v. 23, n. 2, p. 56-65, 2003.

MATTOS, Samuel Miranda et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 25, p. 1-12, 2020.

MEDEIROS, Ana Beatriz de Almeida; ENDERS, Bertha Cruz; LIRA, Ana Luisa Brandão de Carvalho. Teoria ambientalista de Florence Nightingale: uma análise crítica. **Escola Anna Nery revista de enfermagem**, v. 19, n. 3, p. 518-524, 2015.





MOREIRA, Helena; GABRIEL, Ronaldo; SÁ, Artur. Património, natureza, desporto e estilos de vida saudáveis. In: ENCONTRO PATRIMÓNIO E NATUREZA. **Anais...** Peso da Régua, Portugal: Museu do Douro, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.utad.pt/server/api/core/bitstreams/cc96122b-1205-4c12-bf6b-a6a12f9d0012/content>>. Acesso em: 23 set. 2024.

PAIM, Mariana Bastos; KOVALESKI, Douglas Francisco; MORETTI-PIRES, Rodrigo Otávio. Avaliação participativa: análise da primeira oficina do VER-SUS Florianópolis (SC). **Saúde debate**, v. 40, n. 111, p. 169-178, 2016.

SANTOS, Luana Braga et al. A atividade física como fator de melhora da qualidade de vida e saúde mental. In: MOSTRA CIENTÍFICA DA FACULDADE ESTÁCIO DE VITÓRIA – FESV, 13. **Anais...** Vitória, ES: Faculdade Estácio de Vitória, 2022. Disponível em: <<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/AMCF/article/view/1334/1132>>. Acesso em: 12 set. 2024.

SILVA, Laurice Aguiar dos Santos et al. A importância da prática de exercícios físicos na terceira idade. **Revista extensão**, v. 3, n. 1, p. 63-74, 2019.

SOUZA, Claudia de et al. "Plataforma de saberes": um relato de caso para repensar a produção de conhecimento, empoderamento comunitário e vulnerabilidade estrutural em iniciativas de promoção de saúde e educação. **Anais Instituto de higiene e medicina tropical**, p. 26-33, 2021.

SOUZA, William Cordeiro et al. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. **Saúde e meio ambiente**, v. 4, n. 1, p. 55-65, 2015.

SOUZA, Claudia Teresa Vieira de et al. Novos caminhos do projeto Plataforma de Saberes no contexto da transpandemia da covid-19: ações inovadoras de promoção da saúde e produção de conhecimento. **Investigação qualitativa em saúde: avanços e desafios**, v. 13, p. 1-10, 2022.

Dados da primeira autora:

Email: santanaclarice2018@gmail.com

Endereço: Avenida Brasil, 4365, Manguinhos, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 21040-360, Brasil.

Recebido em: 04/10/2024

Aprovado em: 13/03/2025

Como citar este artigo:

SANTANA, Clarice Silva de et al. Plataforma de saberes: promovendo cuidado através da atividade física e práticas corporais. **Corpoconsciência**, v. 29, e.18498, p. 1-13, 2025.

