

ACADEMIA DA SAÚDE: PARCERIA UNIVERSIDADE, SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE E SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE IVAIPORÃ/PR

Fernanda da Fonseca Ocagna (UEM/CRV/DMO)

Eduard Angelo Brandath (UEM/CRV/DMO)

Abel Felipe Freitag (UEM/CRV/DMO)

Daniel Vicentini de Oliveira (UEM/CRV/DMO)

ra78721@uem.br

Resumo: O Projeto Academia da Saúde, desenvolvido em Ivaiporã-PR a partir de fevereiro de 2025, representa uma parceria entre o Ministério da Saúde, a Secretaria Municipal de Saúde e a Universidade Estadual de Maringá (UEM). O programa oferece atendimento supervisionado a adultos e idosos encaminhados pelas Unidades Básicas de Saúde, em grupos de até cinco participantes por horário, com exercícios físicos realizados duas vezes por semana, conduzidos por professores e estagiários de Educação Física da UEM. Todos os participantes passam por avaliações físicas e funcionais antes do início das intervenções, com reavaliações trimestrais. Os exercícios contemplam componentes aeróbios e resistidos, sempre adaptados às necessidades clínicas e funcionais. Até agosto de 2025, 78 encontram-se em acompanhamento. Entre os resultados parciais, destaca-se uma avaliação transversal realizada com 34 idosos, que revelou ausência de alterações significativas em parâmetros antropométricos, mas evidenciou melhorias funcionais em força e flexibilidade, além de redução de queixas de sono e menor uso de múltiplos medicamentos. Esses achados reforçam o potencial do exercício físico supervisionado como estratégia complementar no manejo de doenças crônicas, favorecendo autonomia, engajamento social e qualidade de vida.

Palavras-chave: Idosos; Qualidade de vida; Extensão universitária; Exercício.

1. Introdução

O aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial e diabetes mellitus, demanda estratégias que vão além do tratamento medicamentoso, integrando ações de prevenção, promoção da saúde e reabilitação funcional (Lopes et al., 2025). Nesse contexto, de acordo com Rodrigues et al., (2021), as Academias da Saúde do Sistema Único de Saúde (SUS) constituem importante espaço comunitário de cuidado em saúde, estimulando práticas de exercício físico, educação em saúde e convivência social.

O Projeto Academia da Saúde em Ivaiporã-PR é fruto de uma parceria entre a Secretaria Municipal de Saúde, o Ministério da Saúde e a Universidade Estadual de Maringá (UEM). Criado em fevereiro de 2025, tem como objetivo oferecer acompanhamento sistematizado e supervisionado de adultos e idosos com hipertensão e/ou diabetes encaminhados pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS). O projeto busca integrar a terapêutica medicamentosa com a prática de exercícios físicos regulares, avaliando e reavaliando periodicamente os resultados funcionais. Além disso, proporciona um campo de prática para acadêmicos de Educação Física da UEM, que atuam sob supervisão docente, fortalecendo a integração ensino-serviço-comunidade.

2. Metodologia

As atividades são desenvolvidas na estrutura da Academia da Saúde de Ivaiporã-PR, em turmas reduzidas de até cinco participantes por horário, com frequência de duas vezes por semana, nos períodos da manhã e da tarde. Cada sessão tem duração aproximada de uma hora e é conduzida por professores de Educação Física da UEM, com apoio de estagiários.

Antes do início de cada sessão, todos os participantes têm a pressão arterial aferida, garantindo condições seguras para a prática. Em seguida, realiza-se um aquecimento aeróbico de aproximadamente 10 minutos em esteira ou bicicleta ergométrica, seguido do treinamento resistido, que constitui o eixo central da intervenção. Os exercícios de força englobam diferentes métodos, incluindo peso corporal, máquinas e pesos livres, sendo sempre prescritos de forma individualizada e com progressões graduais conforme a evolução de cada paciente. De maneira complementar, são inseridos exercícios de equilíbrio e alongamentos.

Previamente à participação no programa, todos os indivíduos passam por avaliação física e funcional abrangente, incluindo mensurações antropométricas, força muscular, flexibilidade, resistência e capacidade cardiorrespiratória, a fim de subsidiar a prescrição inicial dos exercícios. Reavaliações são realizadas a cada três meses, possibilitando ajustes individualizados no programa e permitindo o acompanhamento longitudinal. Além disso, registram-se variáveis clínicas e psicossociais relevantes,

como uso de medicamentos, qualidade do sono, adesão e participação, de modo a sustentar uma abordagem integral do processo de intervenção.

3. Resultados e Discussão

O Projeto Academia da Saúde encontra-se em andamento contínuo, com atendimento regular de pacientes encaminhados pelas UBS. Até agosto de 2025, 78 adultos e idosos com diagnóstico de hipertensão arterial, diabetes mellitus ou ambas as condições vêm sendo acompanhados em sessões semanais. Como parte das ações de monitoramento, foi conduzida uma avaliação transversal com uma segunda leva de participantes, composta por 34 idosos (8 homens e 26 mulheres), com idades entre 50 e 79 anos ($M = 65,41$; $DP = 2,09$). Dentre eles, 14 apresentavam apenas hipertensão, cinco apenas diabetes e 15 as duas doenças.

Os resultados dessa amostra revelaram que não ocorreram alterações significativas em parâmetros antropométricos (peso corporal, IMC, massa gorda, massa magra), mas observou-se melhora estatisticamente significativa em indicadores funcionais, como força de tração e flexibilidade (Banco de Wells). Esses ganhos funcionais são relevantes, uma vez que favorecem a autonomia, a capacidade de realizar atividades da vida diária e a prevenção de complicações relacionadas à perda de força e mobilidade em pessoas com doenças crônicas. Além dos indicadores físicos, foi constatada também uma tendência de redução no número de participantes que relataram problemas de sono e uso de múltiplos medicamentos. Ainda que não sejam mudanças diretamente mensuradas por parâmetros clínicos, esses achados refletem impactos positivos no bem-estar e na qualidade de vida, aspectos frequentemente negligenciados quando o foco é apenas biomédico.

Esses dados corroboram a literatura que evidencia os benefícios de programas comunitários de exercício físico supervisionado no manejo da hipertensão e do diabetes, com repercussões tanto no controle clínico quanto na funcionalidade e no engajamento social (Lima et al., 2019). Ressalta-se ainda que a proposta de turmas pequenas (máximo de cinco participantes por horário) favorece acompanhamento individualizado, adaptações seguras e maior proximidade entre profissionais e pacientes, fortalecendo a adesão ao programa (Burke et al., 2006).

4. Considerações

O Projeto Academia da Saúde demonstra-se uma estratégia eficaz para o enfrentamento de doenças crônicas, integrando acompanhamento físico-funcional, educação em saúde e apoio psicossocial. A parceria entre SUS, Secretaria Municipal de Saúde e UEM fortalece a formação acadêmica, ao mesmo tempo em que amplia o acesso da população a cuidados não farmacológicos de qualidade. Os dados iniciais indicam que, mesmo sem grandes mudanças antropométricas em curto prazo, há ganhos significativos em força, flexibilidade, sono e adesão ao autocuidado, o que evidencia a importância da continuidade do projeto e de sua expansão para outras unidades.

Referências

BURKE, S.M. et al. Group versus individual approach? A meta-analysis of the effectiveness of interventions to promote physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v.2, p.19-35, 2006.

LIMA, A.M. et al. Supervised training in primary care units but not self-directed physical activity lowered cardiovascular risk in Brazilian low-income patients: a controlled trial. *BMC Public Health*, v.19, art.1738, 2019.

LOPES, J.F.C.V. et al. Obesidade e doenças crônicas no sistema único de saúde: estratégias para prevenção e controle. *Revista CPAQV*, v.17, n.1, 2005.

RODRIGUES, B.L.S. et al. Impacto do Programa Academia da Saúde sobre a mortalidade por Hipertensão Arterial Sistêmica no estado de Pernambuco, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.26, n.12, 2021.