

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ATIVIDADES REALIZADAS NO PROGRAMA RITMO E SAÚDE, NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA-SC.

Laís Corrêa Fabre¹, Cristiane Tomazi Damiani^{1,2}, Leandro Fernandes Maffei¹, Joni Marcio de Farias^{1,3}

¹ Programa Residência Multiprofissional em Saúde da Família, Universidade do Extremo Sul Catarinense.

² Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – Mestrado Profissional – PPGSCol. Membro do Grupo de Pesquisa Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES).

³ Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – Mestrado Profissional – PPGSCol. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Promoção da Saúde (GEPPS).

Introdução: O programa Ritmo e Saúde foi criado objetivando a melhora na autoestima das famílias de Criciúma, além de realizar prevenção e promoção de saúde sendo esse um projeto multidisciplinar. Este é um relato de experiência de atuação do profissional de educação física. **Desenvolvimento:** Durante os anos de 2014 a 2017 foram realizadas sessões de ginástica em seis (6) localidades. Cada bairro contava com três (3) dias de atividade, realizadas pelo profissional de educação física ou fisioterapeuta, no período matutino ou noturno. Tratava-se de uma população heterogênea, com relação à idade, composição corporal e nível de condicionamento físico, e eram compostos por mulheres, as atividades de ginástica coreografada propostas contemplavam o grande grupo, com adequação de intensidade e padrões de movimento. As atividades realizadas nos bairros eram organizadas de forma individual e alternância de profissionais, porém não ocorria planejamento conjunto das sessões de treinamento propostas acarretando prejuízo nos ganhos. **Resultados:** Foi observado que em bairros compostos por usuárias que trabalhavam em horário comercial as atividades no período noturno possuíam maior aderência, em contraponto, nas localidades caracterizadas por aposentadas e/ou donas de casa, as ações no período matutino possuíam maior adesão, não possuindo quórum no período noturno para manutenção do grupo. As participantes demonstravam mudanças de hábitos de vida, relatavam redução no uso de medicação para depressão, modificação na alimentação e a prática de exercícios físicos, muitas delas, permaneciam realizando exercícios mesmo no período de férias do programa. É fator limitante do programa a coordenação das atividades não acontecer sempre pelo mesmo profissional, acarretando prejuízo na periodização, visto que não existe planejamento em conjunto das atividades realizadas em cada sessão de treino. Uma opção seria a realização de encontros semanais dos profissionais para programação de atividades, gerando ganhos fisiológicos, além de psicossociais. Bem como, análise no perfil das comunidades para organização e distribuição dos grupos na cidade, aumentando assim a objetividade do projeto. **Conclusão:** Com esta vivência pode-se constatar que mais que a realização de uma prática corporal e os ganhos físicos, o programa tem potencial para desenvolvimento psicossocial e de inclusão, sendo uma ferramenta para o fomento de saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Saúde. Bem estar. Autoestima.