**PROMOÇÃO A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA RELACIONADO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Dágila Kelly Frota Magalhães1**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. E-mail: [dagila1frota@gmail.com](mailto:dagila1frota@gmail.com)

**Ângela Pires Sabino2**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. E-mail: [contatoangelasabino@gmail.com](mailto:contatoangelasabino@gmail.com)

**Elenice Praciano Pinto**

Preceptora do Estágio Supervisionado em Nutrição Social II. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. E-mail: [nutricionistaelenice@yahoo.com.br](mailto:nutricionistaelenice@yahoo.com.br)

**Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo**

Docente do curso de bacharelado em nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. E-mail: [profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br](mailto:profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br)

**Introdução:** A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano como a qualidade de vida. Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, a taxa de obesidade avança anualmente cerca de 1% entre os adultos, sendo um dos principais agravos associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Tais condições estão fortemente associadas ao consumo alimentar e à prática de atividade física, e, ainda, constituem-se com a principal causa de mortalidade de adultos no Brasil. Ao considerar os fatos citados, faz-se necessário a promoção de ações de educação em saúde com o intuito de promoção da saúde e qualidade de vida da população, no âmbito da Atenção Primária à Saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência de atividade de educação em saúde sobre a prática de atividade física associada à promoção da saúde e à qualidade de vida. **Método:** O estudo trata-se de um relato de experiência do tipo descritivo, realizado por estagiárias do curso de nutrição da faculdade Uninta Itapipoca, Ceará. A intervenção foi realizada em uma unidade básica de saúde em alusão ao dia **Mundial da Atividade Física**e ao **dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida. O momento contou coma participação e interação de pacientes em sala de espera, sendo em sua maioria o público idoso, além de um momento de debate sobre a prática de atividade física, os benefícios associados e a qualidade de vida como fator preventivo ao desenvolvimento de doenças crônicas e agravos nutricionais. Resultados:** No decorrer da condução da atividade de educação alimentar e nutricional, observou-se boa adesão e participação do público alvo, sendo que os mesmos demonstraram, ainda que indiretamente, conhecimentos sobre a temática abordada, mas não praticam ou têm prática insuficiente de atividade física de forma cotidiana. Ainda, ressalta-se que os usuários acompanhados nos serviços da unidade de saúde em questão possuem pelo menos uma patologia associada ao sobrepeso, obesidade e sedentarismo. **Considerações finais**: Levando em consideração o atual cenário, faz-se necessário a utilização de práticas educativas em saúde como orientação e o serviço informativo como forma preventiva de complicações à saúde associadas à ausência ou à insuficiência de atividade física. Ainda, ressalta-se a importância da atuação dos profissionais nutricionista e educador físico no contexto da atenção Primária à enquanto provedores de informações e facilitadores do acesso às práticas de atividades físicas e ações de promoção da saúde.

**Descritores:** Atenção Primária à Saúde**;** Promoção da Saúde; Qualidade de Vida; Exercício Físico; Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional.

**Referências:**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\_nacional\_alimentacao\_nutricao.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde**. Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\_atividade\_fisica\_populacao\_brasileira.pdf>. Acesso em: 4 abr. 2023.

MACIEL, E. S.. **Atividade física e alimentação adequada para a promoção da saúde**. In: Roberto Vilarta. (Org.). Saúde Coletiva e Atividade Física. 1º ed. Campinas: IPES editorial, 2007, p. 109-116. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/saude\_coletiva\_cap15.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2023.

MORAES, S. Q. et al. Aconselhamento para atividade física realizado por profissionais da Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 27, n. 09, pp. 3603-3614, 2022. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2022.v27n9/3603-3614/pt/#>. Acesso em: 4 abr. 2023.

‌SANTOS, R. P. et al. Aconselhamento sobre alimentação e atividade física: prática e adesão de usuários da atenção primária. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 33, n. 4, p. 14–21, dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PDpRD9TSKVq35KKg9THCrGc/?lang=pt>. Acesso em: 2 abr. 2023.