

## Trabalho apresentado no 18º CBCENF

**Título:** CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS

**Relatoria:** LORENA VERÍSSIMO VIANA LESSA

ROSELY LEYLIANE DOS SANTOS

**Autores:** GILVAN ALVES DA SILVA JÚNIOR

BRENDA PEREIRA GOMES

THAÍS DUARTE RODRIGUES

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Educação, política e vulnerabilidade social

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Atividade física configura-se como um conjunto de ações em que um indivíduo ou grupo de pessoas praticam exercícios envolvendo consumo de energia orgânica, por meio de esforços físicos. Sendo de fundamental importância para manutenção da saúde e em especial na prevenção de doenças futuras, como diabetes, câncer, doenças cardíacas dentre outras. Uma prática simples e de grande eficácia que deve ser mais trabalhada na atenção básica em saúde seria a orientação e incentivo pela busca de uma melhor qualidade de vida através das práticas regulares de exercícios físicos. Os programas existentes que proporcionam melhorias na qualidade de vida, prevenção de doenças e manutenção da saúde são indispensáveis sendo necessário que seja orientados e acompanhados por um enfermeiro, e de outros profissionais da área da saúde, tendo como meta prevenir doenças e promover uma melhor qualidade de vida. O estudo objetivou compreender a percepção dos enfermeiros da Atenção Básica em Saúde sobre as contribuições da prática de atividades físicas. Tratou-se de um estudo de revisão bibliográfica do tipo exploratório, com abordagem qualitativa. A busca deu-se nas bases de dados eletrônicas SCIELO; LILACS e MEDLINE, utilizando como descritoras atividades físicas, atenção básica em saúde e enfermagem, onde foram selecionados 13 artigos referentes ao tema proposto dos quais 4 foram utilizados como fonte de pesquisa. Acrescentaram-se aos critérios de exclusão artigos não disponíveis gratuitamente, os que não se adequam à temática e os datados no período anterior a 2005. A coleta de dados ocorreu no período de março a junho de 2015. A Prática de Exercícios Físicos além de ser complexa, é um processo onde todos que estejam envolvidos necessitam estar empenhados e focados para que o mesmo possa ser realizado de forma correta e eficaz. Uma vez que, através de sua adequada aplicabilidade, se torna uma ferramenta indispensável, na prevenção dos fatores de risco que levam ao processo de adoecimento. Portanto, através da Prática de Exercícios Físicos é possível prevenir doenças e que cabe aos profissionais da área da saúde, sobretudo os enfermeiros que atuam na atenção primária estimular a prática da atividade física adotando medidas preventivas como melhor forma de se auxiliar na qualidade de vida dos indivíduos.