

Em dois anos, número de atividades físicas ofertadas no SUS aumenta 141% no Paraná

08/08/2025

Saúde

O Governo do Estado monitora e acompanha com frequência os índices que causam impacto e avanços positivos na qualidade de vida da população. De acordo com um levantamento da Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) feito nessa semana, as atividades coletivas de Práticas Corporais e Atividade Física (PCAF) realizadas pelas equipes da Atenção Primária à Saúde dos municípios tiveram um crescimento exponencial nos últimos dois anos, passando de 31.193 em 2022 para 75.315 em 2024 (141,44%).

Neste ano, a tendência é aumentar ainda mais. Nos primeiros seis meses de 2025 já foram registradas 39.744 atividades coletivas na APS, 16.139 a mais do que no mesmo período de 2023 e 5.727 se comparado ao ano passado. O comparativo a partir de 2022 leva em conta a linha de base do Plano Estadual de Saúde do Paraná - 2024/2027.

Caminhadas, alongamentos e dança são algumas das PCAF realizadas na APS, porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS). Elas incluem o comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, abrangendo desde exercícios físicos estruturados, como a prática de tai chi chuan, yoga, pilates, musculação e modalidades esportivas, até atividades físicas mais livres, como danças e brincadeiras. Essas práticas auxiliam na redução dos riscos de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade.

“Esses números impactam positivamente nos indicadores de saúde e bem-estar. A implementação das diretrizes do SUS e da Rede de Atenção à Saúde (RAS), por meio do trabalho das equipes de APS em todo o Estado, promove uma atuação territorializada e centrada nas necessidades da população”, disse o secretário de Estado da Saúde, Beto Preto.

No município de Doutor Camargo, no Noroeste do Paraná, Viviane Costa faz parte de um desses grupos. Ela tem 23 anos e participa pela primeira vez da aula de zumba, uma das atividades coletivas ofertadas no SUS. Ela diz que é uma maneira de se distrair e cuidar do corpo e da mente. “Com a zumba tenho uma

melhor qualidade de vida. Consigo perder calorias além de ser uma ação muito divertida, saudável, melhorando muito a minha resistência com relação à coordenação o equilíbrio”, diz.

- **Paraná tem queda de 85% nos casos de dengue em 2025, aponta Secretaria da Saúde**

ESTATÍSTICAS – No Paraná, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o percentual de pessoas acima de 18 anos que praticaram o nível recomendado de atividades físicas, no mínimo 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, foi de 29,9%.

O percentual é de 40,4% quando se refere a pessoas que, apesar de ter realizado alguma atividade física, não atingiram essa recomendação semanal.

Entre os adolescentes que frequentam a escola, com idades entre 13 a 17 anos, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2019), também do IBGE, apontou que 34% praticavam o tempo recomendado de atividade física, no mínimo 300 minutos de atividade física moderada por semana, e 3,8% foram considerados inativos, ou seja, que não acumularam nenhum minutos de atividade física por semana.

Sérgio Santos é motorista, tem 48 anos e também faz parte do grupo e deixou o sedentarismo de lado com o pilates (sistema de exercícios físicos e alongamentos que visa melhorar a postura, força, flexibilidade e equilíbrio do corpo, integrando mente e corpo).

“Isso tem me ajudado bastante pela minha profissão, ficar muito tempo sentado, ajudar com a carga, pegar peso, isso resulta em um desgaste na lombar e na cervical e travava bastante durante o meu serviço”, explica. “Desde que comecei o pilates em três, quatro meses já vi uma diferença enorme, me ajudou bastante e consegui diminuir muitos medicamentos. Só tenho coisas boas a dizer e não pretendo parar”.

- **Estado amplia atendimento terapêutico e humanizado em hospital infantil da RMC**

PROMOÇÃO À SAÚDE – Em maio, o Governo do Estado reforçou os investimentos para custeio da APS aos 399 municípios paranaenses, no valor de R\$ 8,4 milhões, que podem ser utilizados no fortalecimento de ações de promoção da saúde na APS, como as PCAF.

O repasse faz parte do novo Programa Estadual de Fortalecimento da Atenção Primária à Saúde (Proaps), instituído pela Resolução Sesa nº 709/2025, e irá disponibilizar R\$ 100,9 milhões em 12 meses. A proposta do programa é ampliar a qualidade e a capacidade de resolução da Atenção Primária, fortalecendo o cuidado em saúde próximo à residência das pessoas.

Para orientações e guias de atividade física, saiba mais [AQUI](#).