



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

IGOR DELFINO GOMES DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM USUÁRIOS DO NASF: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

**CAMPINA GRANDE – PB
2021**

IGOR DELFINO GOMES DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM USUÁRIOS DO NASF: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr^a Giselly Félix Coutinho

**Campina Grande – PB
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586b Silva, Igor Delfino Gomes da.
Benefícios da atividade física em usuários do NASF
[manuscrito] : uma revisão sistemática / Igor Delfino Gomes da
Silva. - 2021.
15 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho , Clínica
Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Atividade Física. 2. Qualidade de vida. 3. Saúde da
família. I. Título

21. ed. CDD 796.4

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM USUÁRIOS DO NASF: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 25/05/2021

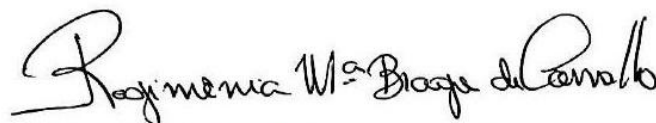
BANCA EXIMINADORA



Prof.^a Dr.^a Giselly Félix Coutinho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr.^o Manoel Freire de Oliveira Neto (examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho (examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho principalmente ao meus pais, meus irmãos, e a toda minha família e amigos.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
3	METODOLOGIA	7
3	RESULTADOS.....	8
4	DISCUSÃO.....	10
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
	REFERÊNCIAS	13

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NOS USUÁRIOS DO NASF: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Igor Delfino Gomes da Silva ¹

RESUMO

Buscando melhora na atenção básica de saúde, em 2008 foi criado o NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família), que tem como objetivo a melhora da integralidade do cuidado, a interdisciplinaridade e a intersetorialidade relacionadas à promoção da saúde e prevenção de doenças no âmbito do sistema único de saúde (SUS). Dessa forma, o programa permite o incremento do trabalho multidisciplinar envolvendo profissionais, dentre eles a participação do profissional de Educação Física, visando os benefícios resultantes do exercício físico. No entanto, é possível afirmar o aumento do acometimento das doenças crônicas em grande parte da população brasileira, está quase sempre atado ao estilo de vida adotado, sendo a alimentação inadequada aliada ao sedentarismo, os principais aspectos para o desencadeamento de tais patologias. Dessa forma o profissional de Educação Física do NASF tem o papel de levar aos usuários programas de atividade física/prática corporal, afim de modificar o estilo de da população envolvida, visando a diminuição da problemática do alto índice de sedentarismo e conseqüentemente a redução do acometimento das doenças crônicas. Nesse sentido, o estudo objetivou identificar os benefícios da atividade física no usuários participante do NASF, de modo que foi realizada uma revisão na bibliografia nas determinadas base de dados: : LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed (US National Library of Medicine), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e biblioteca virtual do Ministério da Saúde, publicados de 2014 a 2021. Utilizando critérios de inclusão artigos disponibilizados gratuitamente na língua portuguesa. Foram excluídos monografias, teses, dissertações e revisões. Dessa forma, o estudo identificou benefícios relacionados à pratica de exercício físico e práticas corporais desenvolvidos pelo profissional de Educação Física delineado pelo NASF, com informações pertinentes no que se diz respeito à melhora de condições funcionais e biológicas no usuário atendido pelo programa, enfatizando a importância do Núcleo de Apoio à Saúde da Família.

Palavras-chave: Atividade Física. NASF. Benefícios. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Seeking an improvement in primary health care, in 2008 the NASF (Family Health Support Center) was created as an objective to improve the integrality of care, interdisciplinarity and intersectoriality related to health promotion and disease prevention within the scope of unified health system (SUS). Thus, the program allows the increase of multidisciplinary work involving certain professionals, including the professional participation of physical education, in order to aim at the benefits resulting from physical exercise. However, it is possible to affirm the increase in the incidence of chronic diseases in most of the Brazilian population, which is almost always tied to the adopted lifestyle, with inadequate food combined with a sedentary lifestyle, the main aspects for the triggering of such pathologies. In this way, the NASF Physical Education professional has the role of bringing physical activity / body

¹ Acadêmico de Bacharelado Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba
igodelfino10@gmail.com

programs to users, in order to modify the style of the population involved, aiming at reducing the problem of the high level of sedentary lifestyle and consequently also reducing

the involvement of chronic diseases. In this sense, the study aimed to identify the benefits of physical activity in users participating in the NASF, so that a review of the bibliography was carried out in certain databases: LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences), PubMed (US National Library of Medicine), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) and virtual library of the Ministry of Health, published from 2014 to 2021. Using inclusion criteria articles available for free in Portuguese. And monographs, dissertations and reviews were excluded. Thus, the study identified certain benefits related to the practice of physical exercise and body practices developed by the physical education professional outlined by NASF, with pertinent information regarding the improvement of functional and biological conditions in the user served by the program, emphasizing the importance of the Family Assistance Support Center.

Keywords: Physical Activity. NASF. Benefits. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

Buscando uma melhora na qualidade da atenção básica de saúde, surge em 2008 o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), ampliando a Estratégia da Saúde da Família (ESF), afim de somar e desenvolver práticas interventivas para incrementar o serviço no que diz respeito à promoção da saúde.

No entanto, o programa NASF tem como finalidade aumentar a eficácia do acesso da população à atenção básica. Os Núcleos de Apoio à Saúde da Família têm como objetivo a melhora da integralidade do cuidado, a interdisciplinaridade e a intersetorialidade relacionadas à promoção da saúde e prevenção de doenças no âmbito do sistema único de saúde (SUS) FLORINDO et al., 2016. Nesse contexto, o programa permite uma composição de profissionais a atuarem com determinados fins da saúde básica, dentre eles a participação do profissional de Educação Física, visando os benefícios resultantes do exercício físico, sendo contundente com a visão da Política Nacional de Promoção da Saúde que integra a prática de atividade física nas unidades básica de saúde.

Fazendo referência ao repertório de doenças crônicas não transmissíveis, é possível afirmar o aumento do acometimento das mesmas em grande parte da população brasileira está quase sempre atado ao estilo de vida adotado, levando em consideração uma alimentação inadequada aliada ao sedentarismo, sendo os principais aspectos para o desencadeamento de patologias crônicas. No Brasil, mais de 50% dos adultos têm excesso de peso, 14,8% são tabagistas e 79,8% não consomem pelo menos cinco ou mais porções de frutas, verduras ou

legumes além disso, inquéritos feitos em amostras de adultos das capitais brasileiras têm indicado que 60% dos adultos não praticam nenhum tipo de atividade física no lazer e por volta de 85% das pessoas não praticam pelo menos 150 minutos de atividade física neste domínio (FLORINDO et al., 2016).

Dessa maneira, o profissional de Educação Física tem a função de levar à prática corporal/atividade física à população em que os NASFs atendem, visando diminuir a problemática do alto índice de sedentarismo e conseqüentemente o acometimento das doenças crônicas não transmissíveis, além da promoção da saúde e ao lazer, junto a informações e orientações que influencie no modo de qualidade de vida dos indivíduos envolvidos.

Afim de enriquecer a literatura de maneira pragmática no contexto dos benefícios da atividade física na atenção básica de saúde e enfatizar a melhoria da qualidade de vida da população pelo programa do núcleo de apoio da saúde da família, o estudo procede no intuito de descrever a importância do exercício físico desenvolvido no NASF, de modo que possam ser elencados e destacados de maneira clara os aspectos relevantes no que se diz respeito a melhora da condição funcional e biológica dos usuários.

Nessa perspectiva, vale ressaltar a importância do estudo para o enriquecimento literário da educação física no âmbito da saúde pública, buscando evidenciar a influência que a mesma apresenta somando as áreas clínicas e também medicamentosas. Nesse contexto, a revisão bibliográfica irá buscar informações em relação a relevância da atividade física para o público envolvido, afim de expor a validade da metodologia no programa e incentivar a adesão da população à atividade física desenvolvida pelo NASF.

Desse modo, o estudo tem como objetivo identificar os benefícios da atividade física nos usuários participantes no NASF, além de mostrar a relevância no que se diz respeito à prática do exercício desenvolvido no programa.

2 METODOLOGIA

O estudo trata de a uma revisão integrativa com fins qualitativos, afim de enfatizar a relevância do tema abordado. Para a construção da pesquisa foi considerado aspectos criteriosos para inclusão e exclusão de artigos analisados; título da obra, ano, resumo e resultado, foram parâmetros de filtragem para a seleção das informações serem levadas em consideração.

As verificação dos artigos na literatura foi atribuído pelas bases de dados: LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed (US National Library of Medicine), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e biblioteca virtual do Ministério da Saúde, aliado aos determinados descritores; NASF, atividade física, aspectos biológico, aspecto funcional. Tendo em vista que sejam artigos publicados de 2014 a 2021.

Os critérios para inclusão dos estudos foram organizados por seguintes aspectos: artigos completos na língua portuguesa que estivessem gratuitamente disponíveis e atendam as perspectivas do objetivo da revisão. Entretanto, foram excluídos das análises, teses, dissertações e monografias assim como, revisões bibliográficas, havendo exclusivamente a utilização de artigos para obtenção das informações.

3 RESULTADOS

A busca foi realizada no período em dezembro de 2020 a março de 2021, via acesso online e de maneira estrutural, respeitando rigorosamente os critérios de inclusão e exclusão. No entanto, inicialmente foram encontrados 55 artigos com os descritores citados, de maneira que, posteriormente aos requisitos avaliatórios de leitura e análise foram descartados 48 por saírem da vertente do estudo por não apresentarem informações contundentes com o mesmo.

Contudo, foram selecionados 7 artigos os quais atenderam as perspectivas da revisão, trazendo desfecho e informações sobre os benefícios da atividade física para os usuários do NASF, as quais estão expostas no quadro abaixo.

Quadro – Artigos selecionados para o estudo, 2021

AUTOR / ANO	TÍTULO	REVISTA	OBJETIVO	DESFECHO E/OU INFORMACAO RELACIONADA.
(CRUZ; PALUDO 2014)	(Re)configurando o “fazer em saúde” a partir da intervenção do nasf	Revista Didática Sistêmica	Analisar e discutir a partir de metodologias advindas da pesquisa qualitativa as práticas em saúde realizadas, inicialmente através do olhar dos profissionais.	Em observações longitudinais é possível visualizar uma mudança inicial no estilo de vida não somente dos usuários, mas também de suas famílias, fato este verificado pelos próprios relatos efetivados dentro do espaço.
(RODRIGUES et al 2015)	Perfil e atuação do Profissional de Educação Física nos Núcleos de Apoio à Saúde	Rev Bras Ativ Fis Saúde	O estudo objetivou descrever o perfil e aspectos da atuação dos Profissionais de Educação Física (PEF) nos Núcleos de Apoio à Saúde	Nesse sentido, os grupos populacionais mais atendidos pelos no NASF da região metropolitana de João Pessoa foram os hipertensos, diabéticos e idosos. Esse achado traz implicações

	da Família na região metropolitana de João Pessoa, PB		da Família (NASF) da região metropolitana de João Pessoa, PB.	positivas devido às ações de atividades físicas voltadas para os grupos sintomáticos poderem minimizar os agravos já existentes.
ISIDORO (2015)	Avaliação dos níveis de resistência cardiorrespiratória e força de membros superiores e inferiores de idosos frequentadores dos nasfs da cidade do Crato-Ce	Realize Editora	Avaliar a aptidão cardiorrespiratória e os níveis de força de membros superiores e inferiores de idosos praticantes de atividade física atendidos pelos NASF da cidade do Crato-CE	O estudo em questão apontou resultados positivos para força de membros superiores e inferiores e resistência cardiorrespiratória. Este fato estar relacionado diretamente ao programa de exercícios delineados nos NASFs
(FLORINDO et al., 2016)	Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde	Rev Bras Educ Fís Esporte	Descrever as prevalências de ações de promoção da atividade física e da alimentação saudável e as características da estratégia de saúde da família em municípios brasileiros que receberam recursos para o desenvolvimento do programa Academia da Saúde.	Investigou as características de ações de promoção da atividade física em amostra representativa de unidades básicas de saúde em todo o Brasil, mostrou que a prevalência de intervenções de atividade física foi maior em unidades que estavam em municípios que tinham NASF.
(MIRANDA, et al 2017)	Efeitos de um programa de exercício físico ao ar livre em diabéticos e hipertensos atendidos em um núcleo de apoio à saúde da família de lagoa da prata-mg	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício	objetivo avaliar os efeitos de um programa controlado de exercício físico com materiais alternativos em adultos e idosos com diabetes e/ou hipertensão atendidos em um NASF da cidade de Lagoa da Prata-MG.	A valência física flexibilidade mostrou-se melhorar com a prática de exercício e também a massa corporal do grupo experimental, além do que, embora não avaliado diretamente neste estudo, os sujeitos do grupo experimental reportaram uma melhora da disposição em suas atividades do dia-a-dia depois do começo do treinamento.
(BEZERRA; FILHO 2018)	A influência da atividade física na qualidade de vida das idosas do nasf do município de várzea-pb	Arq. Bras. Ed.Fis	O estudo teve como objetivo analisar a influência da atividade física na qualidade de vida de idosas do NASF do município de Várzea PB.	Observou-se que os principais motivos considerados como muito importante pelas idosas avaliadas, praticantes das atividades físicas do NASF é resistência é força (100%), seguido por melhorar ou manter a saúde (96%), o bem-estar (93%), seguido por melhorar qualidade de vida (93%) qualidade no sono (84%), prevenir doença (80%), sedentarismo (76%),

				melhorar a postura .
(FERNANDES et al., 2019)	Práticas de grupo do Núcleo de Apoio à Saúde da Família: perspectiva do usuário	Revista de Saúde Coletiva	o objetivo de conhecer a percepção dos usuários da Estratégia de Saúde da Família (ESF) em relação às práticas de grupo desenvolvidas pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).	“Às vezes eu venho com dor, saio daqui sem sentir dor. E assim a ginástica ajuda totalmente a mente, né? (E6) Pra mim foi muito bom, trouxe alegria, prazer e melhoria na minha saúde. (E8) Você entra de um jeito e sai de outro. A gente faz amizade, arruma colegas”...

4 DISCUSSÃO

Nesse contexto discursivo, faz necessário enfatizar a importância do NASF no que se diz respeito em trazer para os usuários o acesso à prática física em detrimento o auto índice de sedentarismo adotado por parte da população. As características de ações de promoção da atividade física em amostra representativa de unidades básicas de saúde em todo o Brasil, mostrou que a prevalência de intervenções de atividade física foi maior em unidades que estavam em municípios que tinham NASF (FLORINDO et al 2016).

Nessa mesma perspectiva, o NASF pode ser evidenciado como intensificador à promoção de saúde, levando em consideração o acesso à atividade física de usuários que por um momento não possuíam possibilidades de um acompanhamento das práticas corporais de maneira contínua e orientada.

Desse maneira, a prática do exercício físico realizado regularmente, contribui de modo significativo na capacidade funcional do praticante, principalmente durante envelhecimento, melhorando o desempenho nas atividades diárias, além de auxiliar na prevenção de doenças crônicas, fazendo referência à afirmativa de MATSUDO (2020), que atividade física está inversamente associada a obesidade, diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, processos inflamatórios e alguns tipos de câncer.

Dessa forma, as atividades desenvolvidas pelo profissional de educação Física no NASF, interferem positivamente no estilo de vida dos usuários, trazendo benefícios biológicos, sociais e cognitivos para os indivíduos participantes. Assim como cita ALMEIDA et al., (2016) reforça que a inserção do profissional de educação física pelo NASF, tem o objetivo de proporcionar uma mudança nos maus hábitos das comunidades, prevenindo o

sedentarismo, obesidade e o surgimento de doenças. Entre as mais presentes no atendimento do NASF estão as doenças cardiovasculares, a hipertensão e o Diabetes.

Nesse contexto, um dos objetivos da prática corporal/atividade física realizada pelo Núcleo de apoio é a prevenção de doenças, sobretudo incidência e a evolução de patologias crônicas, levando em consideração a adoção de um estilo de vida ativo e a minimização do sedentarismo. Tal explanação se concretiza com a afirmação de RODRIGUES et al.,(2015) apontando que em um estudo setorial em relação a intervenção do profissional de educação física na região metropolitana de João Pessoa -PB, os hipertensos, diabéticos e idosos tiveram implicações positivas devido às ações de atividades físicas voltadas para os grupos sintomáticos podendo minimizar os agravos já existentes, corroborando com ideia de TRINDADE et al., (2018) em que o mesmo contribui afirmando que outros profissionais da saúde percebem como positiva as ações dos profissionais de Educação Física inseridos no NASF, principalmente em grupos que possuem alguma doença crônica, pois constituem um fator a estabilizar o quadro clínico do paciente.

Dentre os grupos mais atendidos pelo programa NASF, estão os hipertensos e diabéticos, este fato se dá pela necessidade da prática de atividade física regular em relação aos benefícios que a mesma oferece para controle destas patologias, afim de estabilização do quadro e a minimização do risco da evolução de complicações patológicas.

A relevância da contribuição da Atividade física no Núcleo de apoio à Saúde da Família, é enfatizada por ofertar uma melhor qualidade vida, visto que o exercício realizado proporciona adaptações e melhorias funcionais. Dessa maneira, ISIDORO (2015), evidencia resultados positivos para força de membros superiores, inferiores e resistência cardiorrespiratória. Este fato está relacionado diretamente ao programa de exercícios delineados nos NASFs pesquisados, que contemplavam atividades com o objetivo de se trabalhar as capacidades avaliadas assim como a influência positiva das atividades da vida diária desenvolvidas pelos usuários pesquisados. Nesse mesma perspectiva, Miranda,E,A; et al (2017) em um estudo experimental com usuários do NASF de Lagoa da Prata – MG, através de um programa de treinamento moderado realizado pelo profissional de Educação Física, mostra respostas significativas, no que se diz respeito à melhora da flexibilidade aliada a perda de massa corporal dos usuários, além de revelar uma maior disposição ao desenvolver suas atividades diárias, contribuindo de forma efetiva na qualidade de vida dos indivíduos envolvidos.

Faz necessário salientar as contribuições do exercício físico do NASF no público idoso, de maneira que a pratica desenvolvida e de relevante importância no que tange a

independência funcional e melhoria de valências físicas que levam a este público uma melhor qualidade de vida, tendo em vista as mudanças fisiológicas e percas funcionais ocasionadas pela envelhecimento, que podem ser minimizadas pela prática regular da atividade física.

Enfatizando as melhorias trazidas pelo exercício físico no programa NASF, vale ressaltar a relevância do mesmo, atribuído à relação ao desencadeamento do desenvolvimento das valências físicas dos usuários, tendo em vista que adesão à prática do exercício físico se dá não só pelo fato de satisfazer uma necessidade funcional e biológica, mas também social, no âmbito do relacionamento que as intervenções proporcionam. Estes aspectos foram visualizados no estudo de BEZERRA; FILHO (2018), na cidade de Várzea - PB, em que mostram principais motivos considerados como muito importante por idosos avaliadas que relataram o grau percentual de importância nos aspectos proporcionados pelas atividades físicas, dentre estes foram citados; resistência e força (100%), seguido por melhorar ou manter a saúde (96%), o bem-estar (93%), seguido por melhorar qualidade de vida (93%), qualidade no sono (84%) e prevenir doença (80%).

Ademais, estes dados são diretamente congruentes com a preservação da integridade à saúde, tendo em vista o afastamento da inatividade e uma adoção a um comportamento ativo no que se diz respeito a prática da atividade física. Desse modo, o comportamento sedentário aparenta ser um bom indicativo não somente para doenças crônicas, visto que, mostra-se como um possível preditor para problemas relacionados à saúde mental, que, atualmente, são responsáveis por 12% da carga total das doenças em todo o mundo (SILVA et al., 2018).

Nessa mesma perspectiva, vale ressaltar a satisfação do usuário do NASF junto prática corporal desenvolvida pelo profissional de educação física. Nesse contexto, foi evidenciado no estudo de FERNANDES et al (2019), aspectos relevantes foram elencados por usuárias do NASF no que tange aos benefícios atribuídos pela atividade física, as quais relataram afirmações satisfatórias por adquirir melhoras significativas relacionadas ao bem-estar físico, psicológico e social.

Dentre os benefícios advindos da prática do exercício físico em análises do programa de promoção de saúde, foi identificado influência de modificações no estilo de vida não só dos usuários dos NASF's, mas também em pessoas que conviviam com estas. Segundo CRUZ; PALUDO (2014) em observações longitudinais foi possível visualizar mudanças iniciais no estilo de vida não somente dos usuários, mas também de suas famílias, corroborando com a afirmação de SCHUH et al.,(2015) que enfatiza que é tarefa dos profissionais de Educação Física inseridos no NASF, despertar e conscientizar bons hábitos por meio da atividade física no cotidiano.

Dessa forma, atividades realizadas pelo profissional de Educação Física do NASF de fato se mostra pertinente no que se diz respeito a promoção da saúde, levando em consideração as informações elencadas pelos autores citados, os quais fazem referência aos benefícios da atividade física desenvolvida no programa. Dessa maneira, as contribuições pautadas fundamentam a importância do exercício físico para os usuários do Núcleo de Apoio da Saúde da Família por atribuir condições determinantes voltadas para uma melhor qualidade de vida e minimização no acometimento de doenças crônicas associada ao sedentarismo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das informações obtidas pelo estudo realizado, pode-se destacar a real importância da atividade física desenvolvida pelo NASF, tendo em vista o âmbito abrangente em promover saúde a uma população redundantemente sedentária, em busca de propagar uma melhor qualidade de vida aos usuários.

Dessa forma, foi possível verificar vários benefícios desencadeados pelas práticas corporais desenvolvidas pelo profissional de Educação Física, contribuindo significativamente para o usuário do NASF. Aspectos fisiológicos, sociais, funcionais foram evidenciados como valências trabalhadas e conseqüentemente aprimoradas, tendo em vista os efeitos benéficos à prática regular ao exercício físico. Não obstante disso, a revisão bibliográfica enfatiza com clareza a importância da atuação do profissional de Educação Física junto a sua intervenção ao combate as doenças crônicas advindas pelo sedentarismo, levando em consideração a prevenção e controle.

No entanto, no que se diz respeito aos benefícios da atividade física no NASF, verifica-se que tal temática ainda escassa na literatura, havendo a necessidade de aprofundamento de estudos na área que proponha o incentivo de políticas públicas e traga ações que potencialize o ingresso da população ao programa, afim de obterem uma melhor qualidade de vida mediante os benefícios advindo às intervenções do profissional de Educação física do NASF.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Débora Alves; et al. **A importância da inserção do profissional de educação física no núcleo de apoio à saúde da família.** Ciências Biológicas e de Saúde Unit. Aracaju, v.3.n.2, p. 125-144. Março 2016.

BEZERRA, Alana Simões; FILHO, Chagas de Brito. **A influência da atividade física na qualidade de vida das idosas do nasf do município de várzea-pb.** Arq. Bras. Ed.Fis,[S.l] Arq,Bras. Ed. Fis. v. 1, n. 1, Jan./Jul., 2018.

CRUZ, Priscila Postali ; PALUDO **Cristina dos Santos .(Re)configurando o “fazer em saúde” a partir da intervenção do nasf.** Revista Didática Sistêmica,[S.l],v.16 n.1 p.383-390, 2014.

FERNANDES, Elaine Toledo Pitanga; et al. **Práticas de grupo do Núcleo de Apoio à Saúde da Família: perspectiva do usuário.** Revista de Saúde Coletiva,Rio de Janeiro, v. 29(1), 290115.2019.

FLORINDO, Alex Antonio; et al. **Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde.** Rev Bras Educ Fís Esporte, São Paulo .30(4):913-24. Out-Dez, 2016.

ISIDORO, Naerton. **Avaliação dos níveis de resistência cardiorrespiratória e força de membros superiores e inferiores de idosos frequentadores dos nasfs da cidade do Crato-Ce.** Realize Editora[S.l]. Vol. 2, N.1 ISSN 2318-0854.2015.

MATSUDO, Victor; et al.**Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus.** Diagn Tratamento,[S.l], 25(3).2020.

MIRANDA, Érica Ávilla; et al. **Efeitos de um programa de exercício físico ao ar livre em diabéticos e hipertensos atendidos em um núcleo de apoio à saúde da família de lagoa da prata-mg.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.11. n.65. p.164-172. Mar./Abr. 2017.

RODRIGUES, José Damião et al. Perfil e atuação do Profissional de Educação Física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família na região metropolitana de João Pessoa, PB. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**,Pelotas/RS v.20 n.4 352-365,Jul/2015.

SCHUH, Laísa Xavier; et al. **A inserção do profissional de educação física nas equipes multiprofissionais da estratégia saúde da família.** Revista Saúde Santa Maria, [S.l] p.29-36. Jan./Jul 2015.

SILVA, Paloma Alves dos Santos et al. **Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados entre idosos de um município do Brasil.** Ciencia & saude coletiva,[S.l] 23, 639-646.2018.

TRINDADE, Ricardo Alves; et al. **O papel da educação física no cuidado integral à saúde nos núcleos ampliados de saúde da família e atenção básica.** Revista de Saúde Coletiva,[S.l]n.6, p.1849-1859, Abril 2016.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente agradeço a Deus por esta conquista, pelo fato de me proporcionar coragem e sabedoria e me fazer persistente diante dessa jornada, além de me recarregar de

força e fé para ser resiliente em meios as dificuldades encontradas para chegar até aqui, “Obrigado senhor”, pelo tão almejado sonho!

De forma especial, agradeço a minha orientadora Professora Dr^a Giselly Félix Coutinho, por toda atenção dada de forma efetiva e essencial, de modo que a mesma se faz muito importante na minha formação acadêmica e pessoal, pela sua maneira íntegra e didática em compartilhar seu conhecimento.

Agradeço a toda minha Família que me apoiou e me ajudou a seguir nessa jornada, meus pais; Gerlene Delfino e João Batista, minhas irmãs; Thais Delfino e Tayná Delfino, assim como meus avós: Jacinta de Fátima e meu inesquecível Severino Gomes. Esses são responsáveis pela trajetória da minha conquista, por incentivar, apoiar principalmente nos momentos difíceis dessa caminhada.

Não poderia esquecer dos agradecimentos aos meus Amigos; Dona Vera Marques, Douglas Guttierres, Janilton Souza, Cipriana Cassia, Emanuel Pereira, Generson Bruno e Ivoneide Firmino, por contribuir de forma direta nessa minha conquista, me auxiliando nos momentos difíceis e compartilhando apoio nos desafios no decorrer do sonho. Um enorme obrigado do fundo do meu coração.