



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

**MICHELLE RAÍSSA SANTOS VERÍSSIMO**

**VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO NÚCLEO  
AMPLIADO A SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO BÁSICA DE MONTADAS-PB:  
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2020**

MICHELLE RAÍSSA SANTOS VERÍSSIMO

**VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO NÚCLEO  
AMPLIADO A SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO BÁSICA DE MONTADAS-PB:  
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de relato de experiência apresentando Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto

**CAMPINA GRANDE – PB  
2020**

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.

V517v Veríssimo, Michelle Raíssa Santos.

Vivências e experiências da prática de atividade física no núcleo ampliado a saúde da família e atenção básica de Montadas-PB [manuscrito] : relato de experiência / Michelle Raíssa Santos Veríssimo. - 2020.

19 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2020.

"Orientação : Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Atividade física. 2. Habilidades motoras. 3. Idosos. I.  
Título

21. ed. CDD 613.71

MICHELLE RAÍSSA SANTOS VERÍSSIMO

**VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO NÚCLEO  
AMPLIADO A SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO BÁSICA DE MONTADDAS- PB:  
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso no formato relato de experiência, apresentado ao Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovação em: 10/12/2020

**BANCA EXAMINADORA**



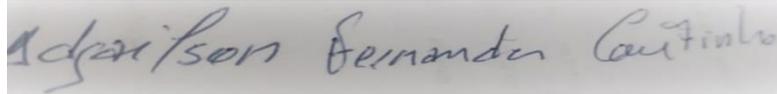
---

Profº. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto (Orientador)  
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



---

Profº.Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)  
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



---

Profª.Ms. Adjailson Felix Coutinho (Examinadora)  
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	7
2.1 Idosos.....	7
2.2 Atividade Física e Saúde .....	8
2.3 NASF (Núcleo ampliado de saúde da família).....	8
3. METODOLOGIA.....	9
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	10
5. CONCLUSÃO.....	11
REFERÊNCIAS.....	12
APÊNDICES.....	14
APÊNDICE A -.....	15
Imagem 1.....	17
Imagem 2.....	17
Imagem 3: .....	18
Imagem 4.....	18
Imagem 5.....	19
Imagem 6.....	19

**VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO  
NÚCLEO AMPLIADO A SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO BÁSICA DE  
MONTADAS-PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**EXPERIENCES AND EXPERIENCES OF THE PRACTICE OF PHYSICAL  
ACTIVITY IN THE NUCLEUS EXPANDED FAMILY HEALTH AND BASIC  
CARE DE MONTADAS-PB: EXPERIENCE REPORT**

Michelle Raíssa Santos Veríssimo

**RESUMO**

Esse estudo teve como objetivo relatar as vivências e experiências da prática de atividade física no núcleo ampliado a saúde da família, como melhoria na saúde física, mental e no seu âmbito social dos idosos participantes do grupo geração saúde da cidade de Montadas-PB, a pesquisa foi desenvolvida com 40 idosos de ambos os sexos, discriminando as atividades realizadas no período de janeiro a dezembro do ano de 2019, onde verifica-se que esses idosos tem resultados positivos ao desenvolverem a atividade física para sua melhoria de vida, relacionada não somente a sua saúde física como também sua saúde mental. O desenvolvimento das atividades deles é baseado em trabalhos de habilidades motoras individuais e em duplas, para trabalhar a sua interação.

**Palavras-chave:** Nasf, idosos, atividade física, habilidades motoras.

**ABSTRACT**

This study aimed to report the experiences and experiences of the practice of physical activity in the expanded nucleus of family health, such as improvement in physical, mental and social environment of the elderly participating in the health generation group in the city of Montadas-PB, the research was developed with 40 elderly people of both sexes, discriminating the activities carried out from January to December of the year 2019, where it is verified that these elderly people have positive results when developing physical activity for their life improvement, related not only your physical health as well as your mental health. The development of their activities is based on individual and double motor skills to work on their interaction.

**Keywords:** Nasf, elderly, physical activity, motor skills.

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população do país. E esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas, segundo a Projeção da População, divulgada em 2018 pelo IBGE.

Com o crescimento mundial da população idosa, a preocupação em relação à capacidade funcional vem surgindo como novo destaque para a estimativa da saúde desse segmento etário. Esse aumento gera maior probabilidade de ocorrência de doenças crônicas e, com isso, o desenvolvimento de incapacidades associadas ao envelhecimento (KNOPLICH, 2001).

A qualidade de vida é um fator diretamente ligado a esse contexto, sendo um dos responsáveis pelo aumento ou pelo decréscimo na longevidade da população. A preocupação em manter hábitos que garantam uma velhice saudável marca uma nova etapa de conscientização. As atividades físicas são importantes para que se atinja o padrão desejado em certos aspectos da qualidade de vida e autonomia funcional nesses indivíduos (MATSUDO, 2001).

O Sistema Único de Saúde - SUS foi criado no ano de 1988 com o objetivo de alterar a situação de desigualdade na assistência à saúde da população, por meio de uma luta de movimentos sociais e profissionais de saúde denominada “Reforma Sanitária”, que propunha a mudança do conceito de saúde além de possibilitar o acesso aos serviços de forma gratuita e equânime. Os dispositivos que compõem o SUS são denominados pontos de atenção e se encontram distribuídos no território, organizados de acordo com o nível de complexidade. A Atenção Básica de Saúde ou Atenção Primária, como é denominada em outros países, é considerada internacionalmente como a base dos sistemas de saúde contemporâneos.

Na Atenção Primária brasileira destaca-se a Estratégia Saúde da Família (ESF), criada para conhecer a realidade das famílias, identificar os principais agravos e situações de risco e desenvolver ações educativas para enfrentar os problemas de saúde. A equipe mínima da ESF é composta por 1 médico 1 enfermeiro, 1 auxiliar de enfermagem e 6 agentes comunitários de saúde (ACS), sendo que os ACS são, necessariamente, moradores da área de abrangência

da equipe e fazem o acompanhamento das famílias, mantendo um contato direto entre as Unidades Básicas de Saúde e a comunidade. Com o desenvolvimento e a ampliação da ESF, houve a necessidade de oferecer o matriciamento das equipes de forma mais sistemática, a fim de dar suporte para casos que a ESF apresentava dificuldades de conduzir.

O NASF, instituído em 2008, tem a finalidade de aumentar o escopo das Equipes de Saúde da Família na rede de serviços à saúde com o propósito de fornecer apoio matricial de modo compartilhado nos territórios (BRASIL, 2009).

Existem três modalidades de NASF: NASF1, que pode apoiar entre cinco e nove eSF e/ou equipes da Atenção Básica (AB) para populações específicas, tais como a população de rua ou a ribeirinha; NASF 2, que pode apoiar entre três e quatro eSF e/ou AB para populações específicas; por fim, o NASF 3, que oferece apoio entre uma e duas eSF e/ou AB, também para populações específicas. Além disso, tais modalidades se diferenciam pelo número de profissionais na composição das equipes e pela somatória da jornada de trabalho semanal de todos os membros da equipe (que varia de 80 horas na modalidade 3 a 200 horas na modalidade 1) (BRASIL, 2012).

A equipe dos NASF é composta por um conjunto de profissionais de nível superior, podendo ser eles: assistente social, educador físico, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, nutricionista, farmacêutico, psicólogo, médico e fisioterapeuta. Seu objetivo central é possibilitar o acesso da população a atenção em saúde para reabilitação de paciente com algum tipo de comprometimento físico ou mental. Pode se considerar que a principal diretriz de atuação do NASF é a integralidade das ações, compreendida em três sentidos: “I- a abordagem integral do indivíduo levando em consideração seu contexto social, familiar e cultural e com garantia de cuidado longitudinal; II- as práticas de saúde organizadas a partir da integração das ações de promoção, prevenção, reabilitação e cura; além de III- a organização do sistema de saúde de forma a garantir o acesso às redes de atenção, conforme as necessidades de sua população”.

O NASF de Montadas-PB, se trata de um NASF Tipo II, ao qual dá suporte a 3 ESF e uma unidade âncora existente na zona rural, composta por uma equipe de profissionais de nível superior, como: fisioterapeuta, fonoaudiólogo, psicólogo, nutricionista, ginecologista e o profissional de Educação Física.

O relato, foi realizado no NASF Maria Bernardo de Souza no Município de Montadas-PB e, teve como objetivo relatar a vivência de idosos praticantes de atividade física do grupo “Geração Saúde” existente no município, no período de janeiro a dezembro do ano de 2019. O grupo foi criado com o intuito de implementar no município um programa de atividade física para o público idoso, para incentivá-los na prática de atividade física.

A inserção de um programa de práticas corporais/atividade física direcionada à população, deve fundamentar-se em uma concepção da promoção da saúde apoiada em processos educativos que vão além da transmissão de conhecimentos, focando, entre outros aspectos, o enfrentamento das dificuldades e o fortalecimento da identidade. (HALLAL et al., 2007)

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Idosos**

A expectativa de vida no Brasil e no mundo vem aumentando significativamente. Assim como o número de pessoas idosas, que, cada vez mais ativos e lúcidos e em busca de novas possibilidades, os idosos tem buscado práticas de atividades físicas, por possuir uma importante função na melhoria das aptidões físicas e na capacidade funcional, devido à perda de força, diminuição da massa muscular, redução da capacidade cardiovascular, do equilíbrio, flexibilidade, percepção, memória e sensibilidade dos sentidos. (FERRETTI et al., 2015)

O idoso enquanto ser social, ainda é visto perante a sociedade de forma secundária, no entanto com o crescimento da expectativa de vida, passar a existir a preocupação em envelhecer com saúde e qualidade, de modo que as atividades físicas se tornam importantes aliados nesta tarefa de buscar saúde e melhor qualidade de vida na terceira idade. (DUTRA, 2006)

O idoso enfrenta todas as transformações causadas pela idade, além das mudanças sociais, psicológicas e físicas. A sociedade já estabelece que o idoso está fora do mercado de trabalho, algumas famílias os abandonam do convívio familiar, sem falar nas mudanças físicas que podem deixá-los debilitados, algumas dessas alterações são: a perda de massa óssea, a diminuição dos músculos, da flexibilidade, além da possibilidade de sofrerem mais de

hipertensão, arteriosclerose, artrose, artrite, osteoporose, entre outras doenças. (DUTRA, 2006)

## **2.2 Atividade Física e Saúde**

A atividade física é definida, segundo Fraga (2012), com base no Glossário Temático de Promoção da Saúde do Ministério da Saúde (Ministério da Saúde, 2012), como toda movimentação corporal que implica em qualquer gasto de energia acima dos valores considerados como “estado de repouso”. Isso pode envolver atividades como correr, subir escadas, andar, limpar a casa, etc.

A atividade física interfere de forma positiva na saúde física e mental dos indivíduos, sendo de grande importância em todas as fases da vida, desde criança até a velhice. Quando realizada de maneira regular, é uma das bases fundamentais para a manutenção da saúde, juntamente com uma alimentação balanceada e um estado emocional equilibrado. (DUTRA, 2006)

Evidências científicas sugerem que a prática de atividade física é um importante instrumento na recuperação, manutenção e promoção da saúde e conseqüentemente da qualidade de vida (CHODZJO-ZAJKO et al., 2009)

Por isso a regularidade na prática de atividade física torna-se a grande questão, pois auxilia na promoção da saúde, diminuição das taxas de mortalidade, proporciona uma melhor qualidade de vida, além de trazer benefícios a saúde cognitiva e corpórea do indivíduo (SILVA e CAVALCANTE NETO, 2014).

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular (MATSUDO, 2001). E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (NERI AL, 2001).

## **2.3 NASF (Núcleo ampliado de saúde da família)**

A criação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), ao constituir equipes compostas por profissionais de diferentes áreas do conhecimento para atuar em parceria com os profissionais da ESF (Equipe de Saúde da Família),

ampliou a abrangência e o escopo das ações de Atenção Básica, a resolutividade, a territorialização, a regionalização, compartilhando as práticas em saúde, considerando a legislação federal e as políticas públicas relativas à saúde, dentre as quais a Política Nacional de Promoção da Saúde. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009)

Com a criação do NASF, os profissionais de Educação Física foram inseridos no serviço de Atenção Básica, atuando na implementação e concretização da Política Nacional de Promoção da Saúde. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010)

O NASF Maria Bernardo de Souza da cidade de Montadas - PB foi implantado no ano de 2015, dei início com o meu trabalho no ano de 2016.

O NASF funciona de segunda a sexta no horário de 7:30 as 11:30 no período da manhã, e de 12:30 às 16:30 no período da tarde. Abaixo podemos ver o quadro de profissionais existentes no NASF. Cada profissional com carga horária de 30 horas semanais.

**Quadro 1:** demonstrativo de pessoal do NASF

<b>PROFISSIONAIS</b>	<b>QUANTIDADE</b>
Profissional de Educação Física	1
Psicólogo	1
Ginecologista	1
Fonoaudióloga	1
Fisioterapeuta	2
Recepcionista	1
Nutricionista	1

### **3. METODOLOGIA**

O Presente trabalho se trata de um estudo de caráter descritivo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência, onde é descrito as vivências e experiências da prática de atividade física no núcleo ampliado a saúde da família – NASF, discriminando as atividades realizadas no período de janeiro a dezembro do ano de 2019 no grupo Geração Saúde da cidade de Montadas, formado por 40 idosos de ambos os sexos.

Se trata de um grupo com atividades duas vezes na semana na quarta e sexta-feira, essas atividades com duração de uma hora a cada dia, onde são realizadas em um ginásio poliesportivo do município.

O relato de experiência tem a finalidade de descrever uma experiência vivida que pode contribuir com a construção de conhecimento na área de atuação, a vivência é sempre descrita com detalhes e de modo contextualizado.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Para a realização do trabalho analisei a vivência do meu público alvo no desenvolvimento de suas atividades motoras, cognitivas e emocionais ao participarem do grupo, fiz uma pesquisa com os mesmos, essa pesquisa foi em forma de questionário e logo em um segundo momento fiz uma roda de conversa para ver como eles se sentem com a prática de atividade física e o convívio em grupo, trata-se de um grupo que já tenho uma vivencia de 5 anos então tenho muita abertura para ouvi-los. O relato do meu trabalho foi desenvolvido no período de janeiro a dezembro no ano de 2019.

Percebe-se entre conversas informais com os idosos, que dentre os motivos apontados por eles para frequentarem os grupos de terceira idade, estão à melhoria da qualidade de vida, nos aspectos referentes à saúde física e mental, buscam também aumentar o período de vida ativa, prevenindo perdas funcionais.

A procura por grupos e programas que auxiliam no bem estar físico, emocional e mental é muito grande no Município, os idosos é uma classe muito participativa que necessitam desse acolhimento em grupo, o grupo “Geração Saúde” contribui nessa melhoria, ajudando a esse público idoso ter uma vivência a prática de atividade física, melhorando suas queixas de dores crônicas, como por exemplo, hipertensão, osteoporose, artrite, bursite, tendinite entre outras, e o principal melhorando o seu bem estar mental e emocional.

O desenvolvimento das atividades deles é baseado em trabalhos habilidades motoras individuais e em duplas, para trabalhar sua interação, realizam atividades como; alongamentos de membros superiores e inferiores com uso de bastões; deslocamento com bastões; agachamento com o auxílio de bolas; trabalho de lateralidade, trabalhando com bolas para desenvolvimento da coordenação motora fina; trabalho de coordenação motora fina e grossa; conduzir a bola, com ambas as mãos, saltar bambolês, jogar a bola para o colega; correr até o colega para entregar a bola e o trabalho de agilidade com corridas em curta distância, sempre respeitando as particularidades de cada um.

O encontro com o grupo ocorre semanalmente, nas quartas e sextas-feiras com duração de 1 hora cada encontro, nos reunimos em um ginásio poliesportivo existente no município de Montadas, ao chegarem o local os idosos fazem a aferição da pressão arterial, para evitar quaisquer eventualidade, pois tenho um público que sofrem de hipertensão arterial, diabetes e outras doenças crônicas, se tratam de um grupo muito frequente, que sentem prazer em estarem presentes, sempre que precisam faltar me relatam com antecedência.

O NASF por ter uma equipe multiprofissional e sempre que se faz necessário que esse idosos passem por outro profissional, o mesmo é encaminhado, os profissionais do espaço fazem avaliação periódica de peso, altura, IMC e ao serem analisados, direcionamos os resultados para o nutricionista, quando estão passando por algum problema emocional contamos com o apoio do psicólogo e vamos fazendo um trabalho de matriciamento que é o grande objetivo do NASF.

## **5. CONCLUSÃO**

O relato de experiência sobre o grupo “Geração Saúde” demonstra a grande importância que essas atividades em grupos contribuem no bem-estar físico, mental e emocional dos idosos, um público muito participativo que são exemplos para a melhoria da saúde no município de Montadas-PB.

A cada dia aumenta mais a procura por esses grupos, o que nos deixa feliz como profissionais de Educação Física fazer parte desse crescimento e ser uma pilastra para que a prática de atividade física se mantenha sempre presente na vida desses idosos.

O NASF é de total apoio para o desenvolvimento desse grupo, não só contando com o apoio do profissional de educação física, mais desenvolvendo um apoio matricial com toda equipe existente no município.

Enfim, é o que se pretende nesses grupos de terceira idade: o simples fato de sair de casa, encontrar pessoas em condições iguais, manter conversas sobre vários assuntos, distrair-se com novidades, movimentar-se em atividades físicas, são de fato mecanismos capazes de fornecer ao processo de envelhecimento mais prazer, qualidade e dignidade.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Caracterização da Organização de Redes de Atenção à Saúde em Municípios**. Pólo de Regiões Metropolitanas Brasileiras. Brasília; 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 3124 de 28 de dezembro de 2012. Redefine os parâmetros de vinculação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) **Modalidades 1 e 2 às Equipes Saúde da Família e/ou Equipes de Atenção Básica para populações específicas, cria a Modalidade NASF 3, e dá outras providências**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica: diretrizes do NASF**. n.27. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.
- CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA. DIRETRIZES DO NASF. **Saúde na escola/ Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília; 2009.
- CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. **American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults**. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(7), 1510–1530. 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>>
- DUTRA JS. **Atividade física e qualidade de vida no grupo de idosos**. Monografia] Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense –UNESC; 2006.
- FERRETTI F, BESKOW GCT, SLAVIENO RC, RIBEIRO CG. **Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular**. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento. 20(3):729-743. 2015.
- FRAGA, A. B. **As práticas corporais e o lazer na contemporaneidade**. In Anais do 2º Colóquio Educação Física e Ciências Sociais em diálogo (pp.28-29). Piracicaba: UNIMEP. 2012.
- GARCIA, L. M. T.; SALVADOR, E. P., SÁ, T. H. & FLORINDO, A. A. **Association between leisure-time physical activity and long-term medication use in adults from a low socioeconomic region**. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum., 16 (4), 371-380. 2014.
- HALLAL, P.C. *et al.* **Evolution of the epidemiological research on physical activity in Brazil: a systematic review**. Rev Saúde Pública. 2007.
- KNOPLICH J. **Osteoporose, o que você precisa saber**. 3. ed. São Paulo: Robe Editorial; 2001. p. 79
- MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento & atividade física**. Londrina: Midiograf; 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família**. Brasília; 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3.ed. Brasília; 2010.

NERI AL. **Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papyrus editora; 2001.

PORTARIA N. 154/GM, DE 24 DE JANEIRO DE 2008. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família – NASF. **Orientações para a implantação dos núcleos**. Diário Oficial da União, Brasília, 25 jan. 2008. Seção 1, p. 47-49.

SILVA, A.O.; CAVALVANTE NETO, J.L. **Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários**. Motricidade. Vila Real, v.10, n.,1, p.49-59, mar. 2014

## APÊNDICES

**APÊNDICE A - Questionário utilizado na avaliação com os idosos do NASF.**



NÚCLEO AMPLIADO A SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO BÁSICA - NASF

**QUESTIONÁRIO APLICADO COM OS IDOSOS DO GRUPO GERAÇÃO SAÚDE DA CIDADE DE MONTADAS - PB**

**1- QUEM LHE INCENTIVOU A PARTICIPAR DO GRUPO GERAÇÃO SAÚDE?**

- ( ) AMIGOS;
- ( ) VONTADE PRÓPRIA;
- ( ) PESSOAS QUE JÁ PARTICIPAVAM DO GRUPO;
- ( ) FAMILIARES;

**2- COMO VOCÊ SE SENTE AO PARTICIPAR DO GRUPO?**

- ( ) AJUDOU MUITO NA MINHA SAÚDE;
- ( ) AJUDOU NA MINHA SOCIALIZAÇÃO COM OUTROS IDOSOS;
- ( ) ME SINTO BEM NO MEU LADO EMOCIONAL;
- ( ) AINDA NÃO ME SINTO BEM AO PARTICIPAR.

**3- QUAIS AS MELHORES ESPERIÊNCIAS QUE VOCÊ LEVA HOJE DO GRUPO?**

( ) OS AMIGOS QUE CONQUISTEI;

( ) ME SINTO FELIZ EM ESTÁ SE TORNANDO UM IDOSO ATIVO NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA;

( ) A PARTICIPAÇÃO EM PALESTRAS, RODAS DE CONVERSAS, ALÉM DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

( ) CONTROLAR O MEU LADO EMOCIONAL.

**4- O QUE VOCÊ ACHA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE LHE DÁ AULA?**

( ) GOSTO MUITO DELA;

( ) ACHO ELA BEM ACOLHEDORA E PARTICIPATIVA;

( ) ME AJUDA MUITO NA MINHA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA;

( ) NÃO GOSTO MUITO DELA.

**5- ME DESCREVA COM SUAS PALAVRAS A SUA SATISFAÇÃO EM HOJE ESTAR FAZENDO PARTE DESSE GRUPO.**

**Imagem 1:** Exercícios com idosas do NASF.



Fonte: arquivo da autora (2020)

**Imagem 2:** Alongamento com idosos do NASF.



Fonte: arquivo da autora (2020)

**Imagem 3:** Exercícios com idosos do NASF.



Fonte: arquivo da autora (2020)

**Imagem 4:** Dinâmica com idosos do NASF.



Fonte: arquivo da autora (2020)

**Imagem 5:** Turma reunida do NASF.



Fonte: arquivo da autora (2020)

**Imagem 6:** Reunião com turma do NASF.



Fonte: arquivo da autora (2020)