



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

ALINE LAUREANO DE MELO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA
IDOSOS DESENVOLVIDAS PELO PROGRAMA NASF- REMIGIO**

CAMPINA GRANDE, PB

2017

ALINE LAUREANO DE MELO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA
IDOSOS DESENVOLVIDAS PELO PROGRAMA NASF- REMÍGIO - PB**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza "Relato de Experiência", apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. Dr. ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

CAMPINA GRANDE, PB

2017

É expressamente proibida 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 da dissertação.

M528r Melo, Aline Laureano de.
Relato de experiência da prática de exercícios físicos para idosos desenvolvidas pelo programa NASF-Remígio [manuscrito] / Aline Laureano de Melo. - 2017.
18 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
"Orientação: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física".

1. Saúde do idoso. 2. Atividade Física. 3. NASF. I. Título.
21. ed. CDD 613.043 8

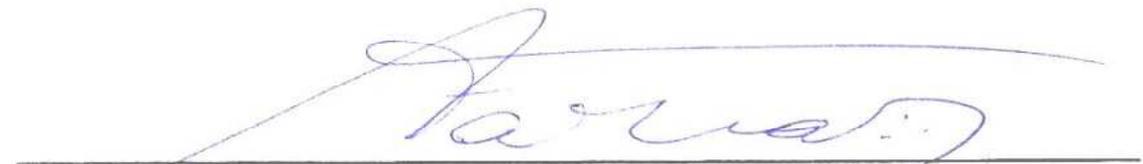
ALINE LAUREANO DE MELO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA
IDOSOS DESENVOLVIDAS PELO PROGRAMA NASF- REMÍGIO**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza "Relato de Experiência", apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

Aprovação em 31 de Agosto de 2017

Banca Examinadora



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa De Farias - UEPB

Orientador



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley- UEPB

Examinador



Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho - UEPB .

Examinadora

ALINE LAUREANO DE MELO

**RELATO DE EXPERIENCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA
IDOSOS DESENVOLVIDAS PELO PROGRAMA NASF- REMIGIO**

RESUMO

O presente relato aborda a experiência por mim vivenciada durante o estágio supervisionado que foi realizado junto a secretaria de saúde da cidade de Remígio através do programa NASF (Núcleo de apoio a saúde da família), que tem com o objetivo de apoiar a consolidação da Atenção Básica no Brasil, ampliando as ofertas de saúde na rede de serviços, atua como equipes multiprofissionais que atuam de forma integrada com as equipes de Saúde da Família (ESF), as equipes de atenção básica para populações específicas e com o Programa Academia da Saúde, onde é proporcionada aulas dinâmicas como: danças, alongamentos, circuitos, caminhada orientada, avaliação física e eventos diversos para um grupo da terceira idade chamado Grupo da melhor idade ativa .O programa NASF- Atividade Física atua em locais públicos, como praças e academias populares de determinados bairros da cidade, que favorece a população em geral incentivo para a prática de atividade física. Todas as atividades foram orientadas e tomadas as devidas precauções caso existissem limitações. Ao final de cada encontro, os idosos relatavam informalmente o prazer, a satisfação, demonstrando mais disposição e alegria. A participação neste estágio trouxe experiência e ampliou minha visão sobre a inclusão das pessoas da terceira idade não só nas atividades físicas, mas na sociedade como todo.

PALAVRAS CHAVE: IDOSOS; ATIVIDADE FÍSICA; NASF

REPORT OF EXPERIENCE OF THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES FOR ELDERLY DEVELOPED BY THE PROGRAM NASF- REMÍGIO

ALINE LAUREANO DE MELO

ABSTRACT

The present report addresses the experience I experienced during the supervised internship that was carried out with the secretariat of health of the city of Remígio through the NASF (Family Health Support Nucleus) program, whose purpose is to support the consolidation of Attention Basic in Brazil, broadening the health offerings in the service network, acts as multiprofessional teams that work in an integrated way with the Family Health teams (ESF), the primary care teams for specific populations and with the Health Academy Program, Where dynamic classes such as dances, stretches, circuits, guided walking, physical evaluation and various events are offered to a senior group called the Best Active Age Group. The NASF Physical Activity program operates in public places such as popular squares and academies Of certain neighborhoods of the city, which favors the general population incentive to practice physical activity. All activities were guided and precautions taken if limitations existed. At the end of each meeting, the elderly informally reported pleasure, satisfaction, showing more disposition and joy. Participation in this stage brought experience and broadened my view on including old people not only in physical activities, but in society as a whole.

KEY WORDS: ELDERLY; PHYSICAL ACTIVITY; NASF

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 ATIVIDADE FÍSICA E TERCEIRA IDADE.....	9
2.2 NASF- NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA.....	10
2.3 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA ATUAÇÃO NA SAÚDE PÚBLICA.....	11
3 DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO.....	12
4 CONCLUSÃO.....	13
5 ABSTRACT.....	15
6 REFERÊNCIAS.....	16

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é acompanhado de uma série de alterações fisiológicas e funcionais. Com o decorrer dos anos, aumenta a busca por soluções com o intuito de minimizar e evitar essas alterações ocasionadas pelo envelhecimento. O exercício físico voltado para os idosos tem sido recomendado como intervenção segura e eficaz, sobre o fato de que os benefícios de aumento de força, resistência, massa muscular e aptidão física estão sendo alcançados.

Como todos os aspectos do envelhecimento, existem diferenças no modo como a capacidade funcional é mantida nos diferentes grupos de pessoas idosas, assim a prescrição de exercícios para indivíduos idosos vem sendo apresentada como principal recurso no combate aos problemas relacionados ao envelhecimento, diversos estudos têm demonstrado os benefícios que esses exercícios proporcionam em sua saúde combatendo o sedentarismo e proporcionando qualidade de vida a essa população. Okuma (2002).

A ginástica na fase da terceira idade tem um papel fundamental ao contribuir com a otimização do potencial energético de cada pessoa. Através de um trabalho corporal adequado e com o estímulo da música cria-se uma simbiose entre toda a riqueza interior e o equilíbrio físico, tonificando o ser humano por inteiro.

De acordo com Souza *et al*, 2007 o aumento da expectativa de vida e o consequente crescimento no número de pessoas que ultrapassa os 60 anos de idade vem aumentando a preocupação com o bem-estar geral, com a manutenção de um estilo de vida ativo e autônomo, existe uma maior preocupação com a manutenção e busca de uma melhor qualidade de vida desta população.

Assim, o envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. O prolongamento da vida é idealizado por qualquer sociedade, no entanto não pode ser considerado apenas um período de sobrevida caracterizado por declínios biológico, psicológico e social, mas como uma fase que deve ser vivenciada com qualidade.

Segundo Borges *et al.*, 2008, do ponto de vista da saúde pública, investir na qualidade de vida de idosos da comunidade, para mantê-los em uma situação de envelhecimento ativo, deveria ser considerado fundamental para reduzir a necessidade de investimentos em prevenções secundária e terciária, em tratamentos, reabilitação e institucionalização

Com isso, os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) foram criados pelo Ministério da Saúde em 2008 com o objetivo de apoiar a consolidação da Atenção Básica no Brasil, ampliando as ofertas de saúde na rede de serviços, assim como a resolutividade, a abrangência e o alvo das ações. O NASF é uma estratégia inovadora que tem por objetivo apoiar, ampliar, aperfeiçoar a atenção e a gestão da saúde na Atenção Básica/Saúde da Família.

As áreas estratégicas para a realização das atividades do NASF são as seguintes: atividades físicas/práticas corporais; práticas integrativas e complementares; reabilitação; alimentação e nutrição; saúde mental; serviço social; saúde da criança/do adolescentes e do jovem; saúde da mulher e assistência farmacêutica.

O objetivo geral foi de relatar a experiência vivenciada no estágio supervisionado realizado junto a secretaria de saúde da cidade de Remígio através do programa NASF (Núcleo de apoio a saúde da família), onde é proporcionada aulas dinâmicas como: danças, alongamentos, circuitos, caminhada orientada, avaliação física e eventos diversos para um grupo da terceira idade chamado Grupo da melhor idade ativa, favorecendo mudanças no estilo de vida, envelhecimento ativo e melhoria na qualidade de vida, promovendo o máximo de bem-estar e autonomia na realização das atividades da vida diárias através da prática dos exercícios físicos, interação, socialização e motivação em grupo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Nahas (2010), força muscular é a capacidade derivada da contração muscular, que nos permite mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir a pressões ou sustentar cargas. Se os músculos são usados frequentemente, eles se tornam mais firmes, fortes e flexíveis; músculos inativos se tornam fracos, flácidos e menos elásticos. É através de exercícios regulares que os músculos se tornam mais fortes e resistentes, permitindo que nos movamos mais eficientemente no trabalho ou no lazer.

Aagaard, (2004), identificou que o conjunto destas alterações vivenciadas pelos idosos resulta em uma crescente dependência, que se traduz por uma necessidade de ajuda, indispensável para a realização das atividades cotidianas. Entretanto, a dependência não é um estado permanente, mas sim um processo dinâmico, cuja evolução pode se modificar e até ser prevenida ou reduzida, se houver ambiente e assistência adequados. Isso justifica a implementação de programas e práticas que promovam o envelhecimento saudável.

Com todas as alterações observadas nos idosos, estudiosos comprovaram que a melhor forma de prevenção de doenças está em uma atividade física adequada e regular. Ela garante a força muscular e a mobilidade das articulações que além de prevenir quedas, dá mais disposição, favorece a auto estima, contribui para a implementação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional.

A atividade física é um ponto importante no processo de envelhecimento. No entanto, o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada indivíduo. (Petroski, E. L,2005)

2.1 Atividade física e a terceira idade

A vida do ser humano é um processo contínuo que, passa por fases, dentre elas a velhice. Esta fase requer atenção tanto do próprio idoso quanto das pessoas que estão ao seu

redor, pois o ritmo, movimentos e raciocínio, ficam lentos devido às alterações fisiológicas sofridas pelo organismo, ou seja, a capacidade funcional dos órgãos e sistemas atenua ao passar dos anos.

Com a idade avançada há uma maior tendência em adquirir ou desenvolver doenças, tais como: hipertensão, diabetes, mau colesterol, obesidade, doenças articulares e doenças cardiovasculares. Por isso, as pessoas com idade acima de 60 anos no Brasil, consideradas idosas conforme a OMS, atualmente estão buscando uma nova forma de passar por essa etapa, deixando de lado o equívoco da inutilidade e incapacidade, para garantir uma velhice saudável e prazerosa. A atividade física tem um importante papel nessa fase, pois é um recurso que ameniza a degeneração provocada pelo envelhecimento, bem como possibilita ao idoso manter uma qualidade de vida ativa

A atividade física como prática regular além de minimizar essas perdas, promove ainda mudanças corporais, bem como o melhoramento do sistema circulatório, elevação da autoestima e autoconfiança, permite a socialização, e reduz o sedentarismo, doenças ósseas, articulares.

Portanto, a participação em um programa de exercício físico regular oferecerá mais anos com melhor qualidade de vida.

2.2 NASF- Núcleo de Apoio a saúde da família

O Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) foram criados pelo Ministério da Saúde em 2008 com o objetivo de apoiar a consolidação da Atenção Básica no Brasil, ampliando as ofertas de saúde na rede de serviços.

Atualmente regulamentados pela Portaria nº 2.488, de 21 de outubro de 2011, configuram-se como equipes multiprofissionais que atuam de forma integrada com as equipes de Saúde da Família (eSF), as equipes de atenção básica para populações específicas e com o Programa Academia da Saúde.

Esta atuação integrada permite realizar discussões de casos clínicos, possibilita o atendimento compartilhado entre profissionais tanto na Unidade de Saúde como nas visitas domiciliares, permite a construção conjunta de projetos terapêuticos de forma que amplia e qualifica as intervenções no território e na saúde de grupos populacionais. Essas ações de saúde também podem ser Inter setoriais, com foco prioritário nas ações de prevenção e promoção da saúde.

Existem duas modalidades de NASF: o NASF 1 que compreende no mínimo cinco das profissões de nível superior como: Psicólogo; Assistente Social; Farmacêutico; Fisioterapeuta; Fonoaudiólogo; Profissional da Educação Física; Nutricionista; Terapeuta Ocupacional; Médico Ginecologista; Médico Homeopata; Médico Acupunturista; Médico Pediatra; e Médico Psiquiatra; e o NASF 2 que deve ser composto por no mínimo três profissionais de nível superior de ocupações não-coincidentes como: Assistente Social; Profissional de Educação Física; Farmacêutico; Fisioterapeuta; Fonoaudiólogo; Nutricionista; Psicólogo; e Terapeuta Ocupacional.

O profissional graduado na área de saúde com pós-graduação em saúde pública ou coletiva ou graduado diretamente em uma dessas áreas devem atuar de maneira integrada e apoiando os profissionais das Equipes Saúde da Família, das Equipes de Atenção Básica para populações específicas, compartilhando as práticas e saberes em saúde nos territórios sob responsabilidade destas equipes.

Na cidade de Remígio o NASF é constituído pelos seguintes profissionais: Professor de Educação Física que atua nas academias da saúde da família com aulas de ginástica, dança, caminhadas, fortalecimento muscular, atua também nos psf's com palestras para as equipes atuantes e população em geral, conta também com nutricionista, psicólogo, assistente social, fisioterapeutas e fonoaudiólogo.

Lembrando que a composição de cada um dos NASF será definida pelos gestores municipais, seguindo os critérios de prioridade identificados a partir dos dados epidemiológicos e das necessidades locais e das equipes de saúde que serão apoiadas.

2.3 O profissional de Educação Física e sua atuação na saúde pública.

O profissional de Educação Física possui um papel fundamental dentro da Unidade básica de saúde, contribuindo de maneira responsável ao ser inserido, sendo capaz de desenvolver ações de promoção, proteção e recuperação da saúde. A orientação do profissional de educação física para a adequada prática de atividade física, promove inúmeros benefícios como: redução do risco de desenvolver doenças cardíacas coronárias e o risco do indivíduo morrer da mesma; redução da incidência de infarto; diminuição do colesterol; diminuição dos problemas de pressão arterial; redução da hipertensão e do risco de desenvolver diabetes, além de promover o bem estar psicológico e a auto estima. Stein (2009)

Segundo Dias et al (2007), é o Educador Físico na área da saúde que tem a capacidade de desenvolver atividades que proporcionem melhora no indivíduo como um todo, e quando essa iniciativa é pública, torna-se mais acessível aos indivíduos, uma vez que a maior parte da população não possui recursos para o acesso de práticas de atividades físicas oferecidas pelo setor privado.

Diante destas observações, o Educador físico pode proporcionar práticas de vida saudável, ou melhor, tem como objetivo propor boa qualidade de vida para usuários do Sistema Único de saúde. Por este motivo ele é tão importante e necessário, ocupando uma das vagas do grupo, ou seja, é um dos profissionais que age em conjunto dentro do projeto, facilitando o êxito do trabalho proposto pelos programas do governo.

3. DESCRIÇÃO DO ESTAGIO

O estágio foi realizado junto a secretaria de saúde da cidade de Remígio através do programa NASF (Núcleo de apoio a saúde da família) que conta com o grupo da melhor idade ativa, onde obtém 92 inscritos e praticantes ativos, a maioria são mulheres e idosas na faixa dos 44 aos 92 anos de idade. Os horários são divididos no decorrer da semana, sendo três vezes na semana sempre nas segundas, terças e quartas às 6 horas da manhã, com duração de uma hora de aula. A aula é ministrada pela professora de Educação Física e conta com apoio do serviço de saúde para aferição de pressão. Existe no grupo participantes com doenças crônicas, para isso são feitas semestralmente avaliações físicas para identificar pessoas que tenham alguma doença como diabetes ou hipertensão, ou mesmo para controle das que já possuem.

As aulas são coletivas e proporciona a população em geral um incentivo a mais para deixar o sedentarismo e aumentar a rede de relacionamento entre as pessoas, caracterizando uma busca motivacional durante as aulas.

O desafio do Programa NASF é atender nas academias populares o maior número possível de indivíduos sedentários e com problemas relacionados às doenças crônicas degenerativas como a obesidade, a hipertensão arterial sistêmica, diabetes e depressão, entre outras. Motivar e elevar a autoestima, estimulando a demanda e exercer um novo conceito agregado a um estilo de vida saudável, é o maior objetivo a ser alcançado pelo programa.

As atividades realizadas visam à melhora do condicionamento cardiorrespiratório, consciência corporal, flexibilidade, força e coordenação motora geral, através dos conteúdos da Educação Física como: prática integrativa e complementar, socialização, dança aeróbica, treinamento neuromuscular, caminhada orientada e eventos festivos.

O grupo da melhor idade ativa realiza apresentações como: danças, teatros e música, respeitando as datas festivas, Carnaval, Dias das mães, São João e Natal e participam de 2 passeios durante o ano para lugares diferentes fora da cidade. Participam de palestras ministradas pela equipe NASF sobre hiperdia, importância da atividade física na saúde da mulher, alimentação saudável, entre outras.

Os grupos atendidos pelo programa são adultos e idosos de ambos os gêneros, mas, sempre as maiores participações são das mulheres assim como pessoas com problemas de saúde relacionado às doenças crônicas degenerativas já citadas.

Em junho o grupo da Melhor idade ativa participou da quadrilha dos idosos na cidade e se apresentaram para as autoridades do município e população em geral, no mesmo mês, foi realizado o passeio junino para o sitio São João na cidade de Campina Grande, onde participou do evento 46 idosos juntamente com a equipe NASF, que se estende com 2 profissionais da fisioterapia, 1 fonoaudióloga, 2 profissionais da Educação Física, 1 nutricionista, 1 psicóloga.

O NASF também realiza mensalmente palestras para grupos formados dentro dos PSF do município como: grupo tabagista, grupo hiperdia, grupo gestante, cada palestra é ministrada por um profissional da equipe que aborda um tema escolhido de sua área.

4. CONCLUSÃO

Diante das atividades realizadas no estágio com o grupo Melhor idade ativa no programa NASF nas Unidades Básicas de Saúde podemos observar o quanto à prática de atividades físicas, trazem benefícios físicos, mentais e emocionais para os idosos, pois em conjunto a missão de colaborar para fomentar atividades no âmbito da promoção e da prevenção a saúde conscientiza a comunidade da relevância em realizar tais ações.

Dessa forma, podemos concluir que o grupo de idosos atuantes ao programa Atividade Física e envelhecimento saudável do município de Remígio alcançou resultados satisfatórios. Entretanto, é necessário mencionar que ainda há muito por se fazer, principalmente no que tange a responsabilidade do poder público de proporcionar acesso à população dos vários que constituem a promoção a saúde a fim de contribuir para que os idosos possam ter uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AAGAARD, P. **Making Muscles “Stronger”:** Exercise, Nutrition, Drugs. *J Musculoskel Neuron Interact.* Vol. 4 Num. 2. 2004. p. 165-174.

BORGES, P.L.C. et al. Perfil dos idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 12, p. 2.798-2.808, dez. 2008.

CONFED – Conselho Federal de Educação Física. < <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3717>>.

DIAS, J.A. ; PEREIRA, T.R.M. ; LINCOLN, P. B. ; SILVA SOBRINHO, A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doença crônica na atenção primária. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, ano 12, N° 114, novembro de 2007. <http://www.efdeportes.com/efd114/a-importancia-da-execucao-de-atividade-fisica-orientada.htm>

Efdeportes. <http://www.efdeportes.com/efd153/o-profissional-de-educacao-fisica-na-saude-publica.htm>

NAHAS, M. V., Atividade física, saúde qualidade de vida; Conceitos e sugestões para estilo de vida ativo. Londrina-PR: Midiograf, 2010.

Okuma, S.S. O idoso e a atividade física: Campinas; Papirus, 2002

Petroski, E. L. Desenvolvimento e validação de equações generalizadas para a estimativa da densidade corporal em adultos. [Tese de Doutorado em Educação Física]. Santa Maria: Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria; 1995.

Souza, JR; Dubas. J.P; Pereira. J.B; Oliveira, P.R. Suplementação com creatina e exercício físico. *Revista Treinamento Desportivo.* Vol. 8. Núm. 1 p. 65 a 70, 2007

Ministério da Saúde <https://www.sescsp.org.br/online/artigo/6582_analise+do+bemestar+de+idosos+no+centro+de+convivencia+da+terceira+idade>.

STEIN, C.K. Educação física e programa de saúde da família: mundos que se comunicam. *Anais: IX Congresso Nacional de Educação – EDUCARE*, III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia. PUCPR. Paraná, outubro, 2009.

