



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

ALLAN DERKIAN BORGES SANTOS

**O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NASF: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE - PB

2018

ALLAN DERKIAN BORGES SANTOS

**O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NASF: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, de natureza Relato de Experiência, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof. Dra. GISELLY FELIX COUTINHO

CAMPINA GRANDE – PB

2018

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.

S237p Santos, Allan Derkian Borges.
O profissional de Educação Física no NASF [manuscrito] :
um relato de experiência / Allan Derkian Borges Santos. -
2018.
16 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Profa. Dra. Giselly Felix Coutinho ,
Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física -
CCBS."
1. Atividade física. 2. Idosos. 3. Núcleo de Apoio a Saúde
da Família - NASF. I. Título
21. ed. CDD 613.71

ALLAN DERKIAN BORGES SANTOS

O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NASF: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, de natureza Relato de Experiência, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 06 de dezembro de 2018

Banca Examinadora



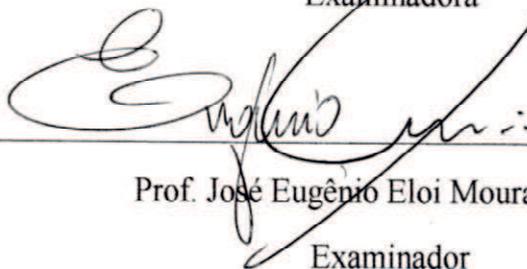
Prof. Dra. GISELLY FELIX COUTINHO - UEPB

Orientadora



Profª Drª Maria Goretti da Cunha Lisboa - UEPB

Examinadora



Prof. José Eugênio Eloi Moura - UEPB

Examinador

RESUMO

O presente relato aborda a experiência vivenciada pelo Profissional de Educação Física Junto a Secretaria de Saúde da Cidade de Matinhas através do programa NASF. O envelhecimento dentro do município ainda é visto de maneira curativa e não tanto preventiva do ponto de vista dos idosos, pois pelo fato dos mesmos não ter acesso à informação por mais que hoje seja fácil, encontra dificuldade de dar apoio a toda essa população, pois hoje temos em média mais de 500 idosos no município e como muitos moram em sítios fica mais difícil e por isso essa população é bastante sedentária. Na perspectiva de ampliar a capacidade de resposta à maior parte dos problemas de saúde da população na atenção básica, o Ministério da Saúde, criou o NASF, em 2008. As áreas que o NASF realiza atividades são atividades físicas e práticas corporais, reabilitação, alimentação saudável, saúde mental, saúde da criança e do adolescente, saúde do idoso, saúde da mulher, saúde do homem, gravidez na adolescência, tabagismo. A Atividade Física para idosos por muito tempo era indicada na maior parte por médicos, se não os mesmos só iniciavam por recomendação médica e atualmente o cenário está modificando, pois, as informações estão mais acessíveis e de maneira multidisciplinar. O Trabalho foi realizado através do Programa NASF que é o grupo de Idoso Felicidade de Viver, onde existem 50 inscritos e 39 participantes. As aulas proporcionam de um modo geral a população um incentivo a prática de exercícios físicos para deixar o sedentarismo, aumentando o relacionamento e afetividade entre eles dando mais motivação durante as aulas. Perante as atividades desenvolvidas e com os trabalhos sendo realizados na comunidade, observamos a grande importância do exercício físico para os idosos e para população, na qual trazem benefícios físicos, mentais e emocionais, pois podemos colaborar enquanto equipe em atividades de promoção e prevenção da saúde trazendo para eles uma melhor conscientização para uma vida saudável.

PALAVRAS CHAVE: IDOSO. NASF. ATIVIDADE FÍSICA.

ABSTRACT

This report addresses the experience of the Physical Education Professional Together with the Health Department of the City of Matinhas through the NASF program. Aging within the municipality is still seen in a curative way and not so preventive from the point of view of the elderly, because the fact that they do not have access to information, however easy it is today, finds it difficult to give support to all this population because today we have on average more than 500 elderly people in the municipality and as many live in places it becomes more difficult and therefore this population is very sedentary. With a view to expanding the capacity of the population to respond to basic health care, the Ministry of Health created the NASF in 2008. The areas where the NASF carries out activities are physical activities and physical practices, rehabilitation, nutrition healthy, mental health, child and adolescent health, elderly health, woman health, man health, teenage pregnancy, smoking. Physical activity for the elderly was indicated for the most part by physicians, otherwise they would only start by medical recommendation and the scenario is currently changing, because the information is more accessible and in a multidisciplinary way. The work was done through the NASF Program which is the Elderly Happiness of Living group, where there are 50 enrollees and 39 participants. The classes generally give the population an incentive to practice physical exercises to leave the sedentary, increasing the relationship and affectivity between them giving more motivation during the classes. Given the activities carried out and the work being done in the community, we note the great importance of physical exercise for the elderly and for the population, in which they bring physical, mental and emotional benefits, since we can collaborate as a team in health promotion and prevention activities bringing them a better awareness of a healthy life.

KEY WORDS: ELDERLY; NASF. PHYSICAL ACTIVITY.

LISTA DE ABREVIACÕES

AB = Atenção Básica

EAB = Equipes da Atenção Básica

ECR = Equipes de Consultórios na Rua

ESF = Equipes de Saúde da Família

MS = Ministério da Saúde

NASF = Núcleo de Apoio a Saúde da Família

PNAB = Política Nacional de Atenção Básica

SUS == Sistema Único de Saúde

UBSF = Unidade Básica de Saúde da Família

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	7
2.	REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1.	ATIVIDADE FÍSICA E A TERCEIRA IDADE.....	9
2.2.	NASF – NUCLEO DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA.....	10
2.3.	O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA ATUAÇÃO NA SAÚDE PÚBLICA.....	12
3.	DESCRIÇÃO DO TRABALHO REALIZADO.....	13
4.	CONCLUSÃO.....	15
	REFERÊNCIAS.....	16

1. Introdução

Sua história começou na primeira metade do século XIX. O Município era distrito de Alagoa Nova, tornando cidade pela lei estadual nº 5893, de 29-04-1994, alterado pela lei estadual nº 6428, de 27-12-1996. O Município tem sua localização geográfica a 147 km de João Pessoa e 24 km de Campina Grande. Tem uma economia forte na produção de tangerina onde em cada safra anual produz milhares de toneladas, sendo uma das principais rendas da cidade durante o período de cultivo, é distribuída na sua maior parte em zona rural do que em zona urbana. No que se refere a cultura e lazer, como principal referencia, o acervo cultural do município tema a Festa da Laranja e o São João de Matinhas se destacam como um evento de grande relevância cultural no município.

Falando um pouco da Saúde do município, o mesmo comporta com duas UBSF e cinco unidades âncoras para dar suporte a população.

O envelhecimento dentro do município ainda é visto de maneira curativo e não tanto preventiva do ponto de vista dos idosos, pois pelo fato dos mesmos não ter acesso a informação por mais que hoje seja fácil, encontra dificuldade de dar apoio a toda essa população pois hoje temos em média mais de 500 idosos no município e como muitos moram em sítios fica mais difícil e por isso essa população é bastante sedentária.

Nahas (2006), define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão). Freitas (2010), completa essa ideia defendendo que a aceleração ou retardo do processo de envelhecimento são influenciados pela genética, o estilo de vida e o ambiente em que uma pessoa vive.

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).

Com isso, o NASF foi criado em 2008 para ampliar essa capacidade de apoiar o serviço de saúde onde as UBSF não aportam devido à grande quantidade de usuários e sem tempo hábil para tal aumentando uma qualidade no serviço de saúde e resolutividade.

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.

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.

As áreas que o NASF realiza atividades são atividades físicas e práticas corporais, reabilitação, alimentação saudável, saúde mental, saúde da criança e do adolescente, saúde do idoso, saúde da mulher, saúde do homem, gravidez na adolescência, tabagismo.

O objetivo deste estudo é de relatar a experiência vivenciada pelo Profissional de Educação Física junto a Secretaria de Saúde da Cidade de Matinhas através do programa NASF.

2. Referencial Teórico

De acordo com Aagaard, (2004, apud MELO. 2017), o conjunto dessas alterações de não movimentar o corpo para deixá-lo resistente 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 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.

Diante dos estudos citados anteriormente nos mostra que com as alterações fisiológicas e psicológicas que o envelhecimento trás para os mesmos, comprovam que a melhor forma para prevenir doenças é a atividade física regular e diante disso traz melhorias na autoestima, força muscular, mobilidade, prevenindo queda, melhorando a relação interpessoal, psicossocial e emocional desde que se faça com prazer.

No início das atividades iniciávamos com uma breve palestra com temas determinados relacionados a saúde e depois introduzíamos exercícios resistidos e alongamentos para os mesmos, no entanto com o passar das semanas vimos uma baixa frequência nas aulas e o quando fomos buscar a resposta era o tipo de atividade que estava sendo proposto que não estava satisfazendo os idosos, então fizemos uma votação em qual tipo de atividade seria mais atrativa, com a escolha da mesma as aulas seguiram com uma ótima frequência.

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, 2005).

2.1 Atividade Física e Envelhecimento

A Atividade Física para idosos por muito tempo era indicada na maior parte por médicos, se não os mesmos só iniciavam por recomendação médica e atualmente o cenário está modificando, pois, as informações estão mais acessíveis e de maneira multidisciplinar. Hoje o processo de envelhecimento saudável e ativo vem crescendo e percebe-se o quanto vêm quebrando paradigmas de que envelhecimento é sinal de sedentarismo e inatividade física e psicológica, desempenhando melhor sua capacidade de desenvolver atividades físicas e intelectuais, buscando sempre maneiras de envelhecer com qualidade de vida.

Com o passar dos anos há uma tendência de desenvolver doenças como: diabetes, hipertensão, obesidade, dores nas articulações, doenças cardíacas e doenças psicológicas. Por isso a exercício físico regular tem um papel importante na melhora, manutenção ou prevenção dessas doenças possibilitando uma vida ativa e com qualidade.

2.2 NASF – Núcleo de Apoio a Saúde da Família

A Atenção Básica (AB) está entre as agendas prioritárias do Ministério da Saúde, uma vez que é eixo estruturante do Sistema Único de Saúde (SUS).

Destacamos que entre os principais desafios se encontram a ampliação do acesso e a melhoria da qualidade e da resolutividade das ações na AB.

O NASF é composto por uma equipe com profissionais de diferentes áreas de conhecimento e atua com os profissionais das equipes de Saúde da Família, compartilhando e apoiando as práticas em saúde nos territórios sob responsabilidade das equipes de AB. Tal composição, deve ser definida pelos próprios gestores municipais e as equipes de AB, mediante critérios de prioridades identificadas a partir das necessidades locais e da disponibilidade de profissionais de cada uma das diferentes ocupações.

Na perspectiva de ampliar a capacidade de resposta à maior parte dos problemas de saúde da população na atenção básica, o Ministério da Saúde, a partir de experiências municipais e de debates nacionais, criou o NASF, por meio da Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008, republicada em 4 de março de 2008. Essa criação significou o início de uma política audaciosa, mas que ainda não contemplava grande parcela dos municípios brasileiros. Um ano depois, complementando as orientações inicialmente definidas, foi publicado o Caderno de Atenção Básica nº 27 – Diretrizes do NASF, com o objetivo de direcionar de maneira mais clara para os gestores e os trabalhadores.

A fim de possibilitar que qualquer município brasileiro pudesse ser contemplado com tal política e, também, de incentivar o aprimoramento do trabalho dos NASF já implantados, novas regulamentações foram elaboradas. As portarias vigentes que se referem ao NASF são a de nº 2.488, de 21 de outubro de 2011, que aprova a PNAB, e a de nº 3.124, de 28 de dezembro de 2012, que redefine os parâmetros de vinculação das modalidades 1 e 2, além de criar a modalidade 3.

A partir desta portaria, temos hoje três modalidades de NASF financiados e reconhecidos formalmente pelo MS:

Quadro 1 – Modalidades de NASF, conforme a Portaria nº 3.124/2012

Modalidades	Nº de Equipes Vinculadas	Somatória das Cargas Horárias Profissionais*
NASF 1	5 a 9 ESF e/ou EAB para populações específicas (ECR, Equipe Ribeirinha e Fluvial)	Mínimo 200 horas semanais para toda a equipe. Cada ocupação deve ter, no mínimo, 20h e, no máximo, 80h de carga horária semanal.
NASF 2	3 a 4 ESF e/ou EAB para populações específicas (ECR, Equipe Ribeirinha e Fluvial)	Mínimo 120 horas semanais para toda a equipe. Cada ocupação deve ter, no mínimo, 20h e, no máximo, 40h de carga horária semanal
NASF 3	1 a 2 ESF e/ou EAB para populações específicas (ECR, Equipe Ribeirinha e Fluvial)	Mínimo 80 horas semanais para toda equipe. Cada ocupação deve ter, no mínimo, 20h e, no máximo, 40h de carga horária semanal.

Fonte: Ministério da Saúde/ Departamento de Atenção Básica, 2014.

Notas: *Nenhum profissional poderá ter carga horária semanal menor que 20 horas.

Possibilidades de composição do NASF: Assistente social; profissional de Educação Física; farmacêutico; fisioterapeuta; fonoaudiólogo; profissional com formação em arte e educação (arte educador); nutricionista; psicólogo; terapeuta ocupacional; médico ginecologista/obstetra; médico homeopata; médico pediatra; médico veterinário; médico psiquiatra; médico geriatra; médico internista (clínica médica); médico do trabalho; médico acupunturista; e profissional de saúde sanitaria, ou seja, profissional graduado na área de saúde com pós-graduação em saúde pública ou coletiva ou graduado diretamente em uma dessas áreas.

Na cidade de Matinhas o NASF é constituído na modalidade 3 e composta pelos seguintes profissionais: Profissional de Educação Física, Nutricionista, Psicóloga e Fisioterapeuta. Para a escolha desses profissionais foi feito um mapeamento do maior índice de ocorrências de doenças ou agravos que o Município enfrentava na saúde pública e foi observado que existia muitos usuários com problemas psicológicos devido ao isolamento que a zona rural causava nos mesmos, ou seja, com essa onda de violência nos sítios ninguém queria ir conversar na casa do vizinho com medo do que poderia acontecer na ida ou vinda

para sua casa, existia muitas pessoas acamadas devido à idade ou problemas de saúde, existia muitos usuários obesos devido à falta de conhecimento sobre o que é uma alimentação saudável dentro da sua realidade doméstica e existia muitas pessoas sedentárias adquirindo várias patologias relacionadas ao conjunto de fatores citados anteriormente. Então falando mais específico no profissional de Educação Física, ele atua dentro das UBSF, Escolas e Assistência Social desenvolvendo atividades como: ginástica, dança, resistência muscular, práticas corporais e atividades educativas (palestras e salas de esperas). Acontece reuniões mensais com a ESF para traçar metas e tarefas a serem trabalhadas durante o mês, então na UBSF acontece atividades de dança, ginástica e resistência muscular. Nas escolas atividades educativas para os pais e alunos das mesmas conscientizando a importância da prática de atividade física, no setor de assistência social atividades voltadas para o esporte coletivo (futsal, voleibol e handebol) ensinando o trabalho em grupo e o respeito dentro do esporte.

2.3 O Profissional de Educação Física e sua atuação na saúde pública

O Profissional de Educação Física possui um papel fundamental dentro da UBSF, contribuindo de maneira responsável ao ser inserido, sendo capaz de desenvolver ações de promoção, proteção e recuperação da saúde. A orientação do mesmo para a adequada prática de atividade física, promove inúmeros benefícios como: redução de incidência de infarto; diminuição do colesterol; 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 Profissional de Educação Física, 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.

De acordo com essas observações, o Profissional de Educação Física proporciona, auxilia e conscientiza a prática de atividade física e uma vida saudável aos usuários do SUS. Na qual se vê o quão importante é a inserção do mesmo na saúde pública dentro dos programas oferecidos pelo Ministério da Saúde facilitando o sucesso do trabalho determinado pelos programas do governo.

No Município o Profissional de Educação Física não tinha credibilidade para falar de assuntos relacionados a exercício físico para idosos, hipertensos, diabéticos, gestantes e

fumantes, era visto como o Professor da Física ou o Professor que alongava, e dentro dessa perspectiva que o Profissional de Educação Física tem seu papel fundamental dentro da UBSF, começou a realizar palestras para os próprios profissionais e gestores para deixá-los convictos de quão importante é o Profissional para saúde pública e mais informação foi sendo passada e desmistificada sobre o papel do Profissional de Educação Física ia além de alongar e de ser o “Educador Físico”. Então feito todo esse trabalho informativo atualmente somos mais aceitos em discursões de casos assistidos na UBSF.

3. DESCRIÇÃO DO TRABALHO REALIZADO

O Trabalho foi realizado junto com a Secretaria Municipal de Saúde do Município de Matinhas através do Programa NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família) que é o grupo de Idoso Felicidade de Viver, onde existem 50 inscritos e 39 participantes. Os grupos atendidos pelo programa são adultos e idosos de ambos os sexos, na sua maioria os participantes são mulheres, desde o seu início, apenas um homem idoso participou do grupo e das atividades. O grupo se reúne duas vezes na semana, terças e quintas-feira as oito horas da manhã com duração de uma hora de aula de dança, exercício resistido e alongamento, cada dia é um tipo. A aula é ministrada por um profissional de Educação Física e conta com o apoio do serviço de saúde para aferição de pressão sempre no início e no final das aulas.

As aulas proporcionam de um modo geral a população um incentivo a prática de exercícios físicos para deixar o sedentarismo, aumentando o relacionamento e afetividade entre eles dando mais motivação durante as aulas.

O NASF tem como desafio atender o maior número de populares sedentários, onde atendemos cerca de 10% da população idosa do município com doenças crônicas, obesos, depressivos e outras motivando-as, o maior objetivo a ser alcançado pelo programa é elevar a autoestima e estimular a maior regularidade na prática de exercícios físicos para um estilo de vida saudável prevenindo e controlando diversas doenças que o sedentarismo causa.

O grupo de Idoso Felicidade de Viver realiza apresentações como: danças, músicas, de acordo com as datas festivas, carnaval, dia das mães, São João, dia do idoso e natal. Participam de palestras realizadas pela equipe do NASF sobre atividade física e saúde, alimentação saudável, a importância de tomar a medicação correta, queimaduras, suicídio, câncer de mama, vacinação, entre outras.

Todos os anos o grupo de Idoso Felicidade de Viver participa das programações realizadas pelo Município como Caminhos do Frio e São João, na qual foi feita uma

apresentação cultural (Dança da Peneira) e uma quadrilha junina e participa todos os idosos do grupo juntamente com a equipe do NASF.

O NASF também realiza palestras para grupos formados nas UBSF pelas enfermeiras como: Grupo de Tabagismo, Grupo de Hipertensão, Grupo de Gestante, é feito um cronograma anual onde acontece encontros quinzenais em cada grupo citado acima e temas determinados para cada palestra, onde cada profissional tem seu dia de abordar o tema para o grupo.

A perspectiva e avanço que temos com o trabalho realizado é que conseguimos atingir uma gama muito grande da população seja em qualquer esfera (educação, saúde e assistência social) onde o trabalho do NASF é bem visto pelo comprometimento dos profissionais para com a população e as resolutividades de casos de usuários na saúde do Município, mais especificamente para o Profissional de Educação Física o avanço é sem dúvida muito grande, pois quando era solicitado para atividades era só para alongar e atualmente para resolver casos específicos de sedentarismo, fraqueza muscular, hipertensão, diabetes, depressão todos esses usuários com essas patologias são encaminhados para o Profissional de Educação Física para inserção no grupo de idosos que agora já não temos exclusivamente idosos e sim mulheres com essas patologias citadas acima, então é uma conquista muito grande para a população e para o profissional.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante as atividades desenvolvidas e com os trabalhos sendo realizados na comunidade, especificamente no grupo de idosos Felicidade de Viver do NASF, nas UBSFs no município de Matinhas, observamos a grande importância do exercício físico para os idosos e para população, na qual trazem benefícios físicos, mentais e emocionais, pois podemos colaborar enquanto equipe em atividades de promoção e prevenção da saúde trazendo para eles uma melhor conscientização para uma vida saudável.

Diante disso, conclui-se que o grupo de idosos do município de Matinhas Felicidade de Viver tem resultados satisfatórios, onde nos relatos dos participantes eles falam que não sentem mais dores nem cansaço pelo corpo e muitos que tinham problemas de relacionamento ou de isolamento relatam que o grupo trouxe a vontade de viver para eles, pois tem mais vontade de sair de casa, de ir passear, de cuidar de si mesmos, então são relatos que faz com que acredite que o trabalho está trazendo esses benefícios para os mesmos, mais ainda é importante destacar que com relação ao poder público é necessário aumentar o suporte do município para que esse trabalho chegue ao máximo de idosos e pessoas possíveis para promoção da saúde e melhorar a qualidade de vida da população.

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Núcleo de Apoio à Saúde da Família / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 116 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 39).

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 atenção primária. EFDeportes.com. **Revista Digital. Buenos Aires**, ano 12. Nº 114, novembro de 2007. <http://www.efdeportes.com/efd114/a-importancia-da-execucao-de-atividade-fisica-orientada.htm>

FREITAS, M. C. de. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo – USP.** Vol.44 nº. 2. São Paulo. Junho 2010.

MELO, A. L. de. **Relato de experiência da prática de exercícios físicos para idosos desenvolvidas pelo Programa NASF – Remígio.** 2017. 18f. Campina Grande, 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina, Editora Midiograf, 4ª edição, 2006.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física:** Campinas; Papyrus, 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, J.R; DUBAS, J.P; PEREIRA, J.B; OLIVEIRA, P.R. Suplementação com creatina e exercício físico. **Revista Treinamento Desportivo**, Vol. 8. Num. 1 p. 65 a 70, 2007.

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.